

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YÜKSEKLİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI**

**REKREASYONEL TÜPLÜ DALIŞ YAPAN BİREYLERDE
HEYECAN VE DEĞİŞİKLİK ARAYIŞININ
YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yaşar Onur ÖZDEMİR

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ**

MANİSA – 2024

TAAHÜTNAME

Bu tezin Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalında akademik ve etik kurallara uygun olarak yazıldığını ve kullanılan tüm literatür bilgilerinin referans gösterilerek tezde yer aldığını, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, tezin yazımında akademik ve etik kurallara aykırı herhangi bir yapay zeka ve program kullanmadığımı beyan ederim.

İmza

Yaşar Onur ÖZDEMİR



ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Yaşar Onur ÖZDEMİR

Manisa Celal Bayar Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Rekreasyon Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ

Bu çalışma rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin heyecan ve değişiklik arayışının yaşam doyumları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Rekreasyonel Tüplü Dalış heyecan verici ve değişiklik arayışını da içeren bir aktivite türü olarak bilinmektedir. Literatür incelendiğinde spor ve rekreasyon alanında heyecan arayışı, değişiklik arayışı ve yaşam doyumu kavramlarının ayrı ayrı veya bir arada incelendiği çalışmalar bulunmuş olsa da rekreasyonel tüplü dalış özelinde birlikte kullanıldığı kaynakların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu sebeple çalışmanın kendi alanında özgün çalışmalar arasında olması hedeflenmiş ve yapılacak diğer çalışmalara da kaynak olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın kapsadığı evren, Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu (TSSF) çatısı altında tüplü dalışla ilgilenen ve farklı düzeylerde TSSF tarafından onaylanmış dalış belgelerine sahip veya dalış eğitimi almış bireylerden oluşmaktadır. Örneklem, farklı yaş gruplarından seçilmiş 107 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplam 307 tüplü dalıcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar, TSSF onaylı kuruluşlar, özel spor kulüpleri ve tüplü dalışla ilgili çevrimiçi forumlardan ve gruplardan basit rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

Bu çalışmanın metodoloji bölümünde, üç farklı ölçüm aracı entegre edilerek tek bir anket formu oluşturulmuştur. Anket formunun başlangıç kısmına, katılımcıların demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi bölümü eklenmiş ve katılımcıların bilgilerini rahatça iletebilecekleri bir düzen sağlanmıştır. Ölçüm araçları olarak Zuckerman (1994) tarafından geliştirilen Heyecan Arayışı Ölçeği [HAÖ, (Sensation Seeking Scale Form V – (SSS-V)], Steenkamp ve Baumgartner (1995) tarafından geliştirilen Değişiklik Arayışı Ölçeği [DAÖ, (Change Seeking Index – (CSI))] ve Diener ve diğerleri (1985) tarafından oluşturulan Yaşam Doyumu Ölçeği [YDÖ, (Life Satisfaction Scale – (LSS))] kullanılmıştır.

Elde edilen ölçüm verileri, istatistiksel analizler için bilgisayar tabanlı istatistik yazılımlarında kullanılmak üzere aktarılmıştır. Bu verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik ve frekans analizleri gibi istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Katılımcıların heyecan arama, değişiklik arama ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilgili demografik özellikler arasındaki farkları belirlemek amacıyla öncelikle varyansların homojenliği, “Levene” testi ile daha sonra ise 't-testi' ve 'tek yönlü varyans analizi' (ANOVA) yöntemleri kullanılarak doğrulanmıştır.

Ortalama puanlar arasındaki ilişkinin derecesini belirlemek ve yorumlamak amacıyla “Pearson” korelasyon testi kullanılmıştır. Bununla birlikte, ölçekler arasındaki etkiyi değerlendirmek için doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. $p < .05$ anlamlılık düzeyi verilerin istatistiksel analizi ve yorumlanmasında temel alınmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların heyecan ve değişiklik arama düzeyleri ve yaşam doyumu seviyeleri kapsamında anlamlı farklılıklar; yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir seviyesi değişkenlerinde bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların heyecan arayışı ile değişiklik arayışı düzeyleri arasında ($r: 0.14; p < .05$) ve değişiklik arayışı ile yaşam doyumu tatminleri arasında ($r: 0.14; p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ancak heyecan arayışı ile yaşam doyumu tatminleri arasında ($r: 0.09; p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır. Gerçekleştirilen doğrusal regresyon analizi ile heyecan arayışının ($\beta=0.07, t=1.38, p=0.16$) yaşam doyumu üzerinde etkisi olmadığı ve değişiklik arayışının ($\beta=0.12, t=2.26, p=0.02$) yaşam doyumu tatminini az düzeyde ve olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: rekreasyon, tüplü dalış, heyecan arayışı, değişiklik arayışı, yaşam doyumu,

2024, 117 sayfa

ABSTRACT

M.Sc. Thesis

Yaşar Onur ÖZDEMİR

**Manisa Celal Bayar University
Graduate School of Education
Department of Recreation**

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Tolga BEŞİKÇİ

This study aims to examine the effects of excitement and change way of searching on the life satisfaction of individuals who engage in recreational scuba diving. Recreational Scuba Diving is known as a type of activity that is exciting and involves the search for change. When the literature was examined, although there were studies examining the concepts of excitement searching, change seeking and life satisfaction in the field of sports and recreation, separately or together, it was seen that the resources used together in recreational scuba diving were quite limited. For this reason, the study is aimed to be among the original studies in its field and it is thought that it can be a source for other studies to be carried out.

The scope of the research consists of individuals who are interested in scuba diving under the umbrella of the Turkish Underwater Sports Federation (TSSF) and have diving certificates approved by TSSF at different levels or have received diving training. The sample consists of a total of 307 scuba divers, 107 women and 200 men, selected from different age groups. Participants were selected by simple random sampling from TSSF approved organisations, private sports clubs and online forums and groups related to scuba diving.

In the method section of this research, an integrated survey form was created by combining three separate measurement tools. A personal information field containing the demographic information of the participants was added to the entrance section of the survey form and was arranged so that the participants could easily submit their information. Measurement tools include the Sensation Seeking Form V (SSS-V) developed by Zuckerman (1994) and the Change Seeking Index (CSI) developed by Steenkamp and Baumgartner (1995)], and the Life Satisfaction Scale (LSS) developed by Diener et al. (1985) were used.

The obtained measurement data were transferred to be used in computer-based statistical software for statistical analysis. Statistical methods such as descriptive statistics and frequency analysis were applied to analyze these data. In order to determine the difference between the participants' demographic characteristics between excitement seeking, change seeking and life satisfaction levels, the homogeneity of the variances was confirmed by first examining the "Levene" values, and then "t-test" and "one-way analysis of variance" (ANOVA) were applied. "Pearson correlation test" was applied to determine and interpret the level of relationship between average scores. Additionally, "linear regression analysis" was conducted to test the effect between the scales. In the statistical analysis and interpretation of the data, the significance level of $p < .05$ was taken as basis.

The scope with the findings, depending on the participants' excitement and change-seeking levels and life satisfaction. Crucial differences were found in age, marital status, educational status and income level variables. In addition to this, it was determined that there were statistically significant relationships between the participants' excitement seeking and change seeking levels ($r: 0.14; p < .05$) and between change seeking and life satisfaction levels ($r: 0.14; p < .05$). However, no statistically significant relationship was found between excitement seeking and life satisfaction ($r: 0.09; p < .05$). Linear regression analysis showed that excitement seeking ($\beta=0.07, t=1.38, p=0.16$) had no effect on life satisfaction, and change seeking ($\beta=0.12, t=2.26, p=0.02$) had little effect on life satisfaction also it was concluded that it had a positive effect.

Keywords: (recreation, scuba diving, sensation seeking, change seeking, life satisfaction)

2024, 117 pages

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerde heyecan ve değişiklik arayışının bireylerin yaşam doyumları üzerindeki etkilerini incelediğimiz bu çalışma; giriş, literatür taraması, metot, bulgular, tartışma ve sonuç bölümlerini içermekte ve bu bölümler çalışmanın yapısal çerçevesini oluşturmaktadır. Kendi alanında özgün bir değer taşımasını ve yapılacak olan diğer çalışmalara ışık tutmasını hedeflediğimiz bu çalışmanın gerçekleşmesinde;

Yüksek lisans eğitim sürecimde bilgi ve deneyimleriyle bana rehberlik eden, danışmanım olarak araştırma alanımı belirleme ve planlama, yürütme ve sonuçlandırma süreçlerimde katkıda bulunup destek olan Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ'ye

Çalışmanın her aşamasında destek, görüş ve yardımlarını esirgemeyen Prof. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ ve Doç. Dr. Kadir YILDIZ'a,

Veri toplama sürecimde Tüplü Dalış branşında ülkemizde geniş ve saygın bir tanınırlığa sahip olan branşının duayen isimlerinden Manisa – Saruhanlı Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Dr. Hayrettin Hayri TOKMAKÇI'ya ve Öğr. Gör. Cem GÖRGÜL'e, yine Tüplü Dalış branşında ülkemizin köklü kulüplerinden olan Türk Balıkadamlar Kulübü yönetici ve üyelerine, aynı zamanda sualtı dünyasına gönül verip bu çalışmaya vakit ayırıp destek olan tüm eğitmen ve dalış severlere,

Bu süreçte mesleki görevleri nedeniyle kendisinden uzak kaldığım, hayata ve dalışa dair bana kattığı değerli bilgi, deneyim ve ilham için değerli ağabeyim Murat SENGER'e,

Her zaman yanımda olup desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşim Burcu ÖZDEMİR'e, tüm hayatım boyunca varlıkları ile huzur bulduğum, maddi ve manevi desteklerini hissettiren kıymetli Annem Ayşe ÖZDEMİR ve Babam Mehmet ÖZDEMİR'e ve bu dönemde benimle aynı süreçleri yaşayan yüksek lisans öğrencisi kız kardeşim Müge ÖZDEMİR'e ve tüm değerli aile üyelerime,

Sonsuz sevgi, hürmet ve teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmayı; saf sevgisi, neşesi, merakı ve varlığı ile her zorluğun üstesinden gelmemde bana ilham ve güç kaynağı olan Sevgili Kızım Nehir'e ithaf ediyorum.

Yaşar Onur ÖZDEMİR

Manisa, 2024

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TAAHÜTNAME.....	iii
ÖZET	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER VE GÖRSELLER DİZİNİ	xiii
TABLolar LİSTESİ	xiv
YÖK VERİ GİRİŞ FORMU	Error! Bookmark not defined.
EKLER LİSTESİ	xv
GİRİŞ.....	1
a. Araştırmanın Amacı.....	3
b. Araştırmanın Önemi	3
c. Alt Problemler	4
d. Alt Problemlere İlişkin Hipotezler.....	4
e. Sınırlılıklar.....	5
f. Problem Cümlesi	5
g. Sayıtlılar.....	5
h. Tanımlar	5

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Zaman Kavramı	6
1.1.1. Serbest Zamanın Ortaya Çıkışı.....	6
1.1.2. Serbest Zaman Kavramı	7
1.1.3. Serbest Zamanın Fonksiyonları	8
1.2. Rekreasyon	9
1.2.1. Rekreasyonun Ortaya Çıkışı	9
1.2.2. Rekreasyon Kavramı	9
1.2.3. Rekreasyonun Özellikleri	11
1.2.4. Rekreasyonel Fayda.....	12
1.2.5. Rekreasyonel Akış Deneyimi	13
1.2.6. Rekreasyonun Sınıflandırılması	15
1.2.7. Doğa Sporları ve Macera Rekreasyonu	18
1.2.8. Scuba Dalışın Rekreasyondaki Yeri.....	22

1.3.	Rekreasyonel Tüplü Dalış	22
1.3.1.	Kısa Tarihi, Tanımı ve Genel Bilgiler	22
1.3.2.	Bağımsız Aletli Dalış	23
1.3.3.	Bağımsız Aletli Dalış Donanımı	23
1.3.4.	Temel Dalış İşaretleri	29
1.3.5.	Ülkemizde Dalıcı Sertifika Sistemi	31
1.3.6.	Rekreasyonel Dalış Türleri	33
1.3.7.	Rekreasyonel Tüplü Dalış ve Konu İlişkisi	36
1.4.	Heyecan Arayışı	37
1.4.1.	Heyecan	37
1.4.2.	Heyecan Arama Davranışı	38
1.4.3.	Heyecan Arama ve Risk İlişkisi	40
1.4.4.	Heyecan Arama ve Beş Faktör Kişilik Kuramı İlişkisi	42
1.5.	Değişiklik Arayışı	44
1.5.1.	Değişiklik Arayışı Kavramı	44
1.5.2.	Optimum Güdülenme Düzeyi Teorisi	44
1.5.3.	Değişiklik Arayışı ve Yenilik Arayışı Arasındaki Farklar	45
1.6.	Yaşam Doyumu	45
1.6.1.	Yaşam Doyumu Kavramı	45
1.6.2.	Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	46
1.6.3.	Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar	48
1.6.4.	İhtiyaçlar Hiyerarşisi Perspektifinde Yaşam Doyumu Kavramı	50
1.6.5.	Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyumu İlişkisi	51

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1.	Evren ve Örneklem	52
2.2.	Veri Toplama Araçları	52
2.2.1.	Kişisel Bilgi Formu	53
2.2.2.	Heyecan Arayışı Ölçeği “SSS-V” (HAÖ):	53
2.2.3.	Değişiklik Arayışı Ölçeği “CSI” (DAÖ):	54
2.2.4.	Yaşam Doyumu Ölçeği “LSS” (YDÖ):	55
2.3.	Verilerin Toplanması	55
2.4.	Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi	56

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

3.1.	Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	58
3.2.	Rekreasyonel Tüplü Dalış Yapan Bireylerin Heyecan Arama Seviyelerinin Demografik Değişkenlere göre incelenmesi	64
3.3.	Rekreasyonel Tüplü Dalış Yapan Bireylerin Değişiklik Arayışı Seviyelerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	67
3.4.	Rekreasyonel Tüplü Dalış Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu Seviyelerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	69
3.5.	Katılımcıların Heyecan Arayışı Düzeyleri ile Değişiklik Arayışı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	70
3.6.	Katılımcıların Heyecan Arayışı Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	71
3.7.	Katılımcıların Değişiklik Arayışı Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	71
3.8.	Katılımcıların Heyecan Arayışı ve Değişiklik Arayışı Düzeylerinin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi	72

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA VE YORUM

4.1.	Demografik Özelliklerin İncelenmesi	73
4.2.	Hipotezlerin İncelenmesi	76

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

5.1.	Sonuçlar	92
5.2.	Öneriler	94

EKLER LİSTESİ	96
---------------------	----

KAYNAKÇA	103
----------------	-----

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ACUC	: American and Canadian Underwater Certifications (Amerika ve Kanada Sualtı Sertifikasyonu)
B.C.	: Buoyancy Compensator (Yüzerlik Dengeleyici Dalış Yeleği)
BS	: Boredom Succetibility (Sıkılmaya Yatkınlık)
CMAS	: Confederation Mondiale Activities Subaquatics (Dünya Sualtı Aktiviteleri Konfederasyonu)
DAÖ	: Değişiklik Arayışı Ölçeği (CSI – Change Seeking Index)
DIS	: Disinhibition (Şartlı Refleks Yitimi)
ES	: Experience Seeking (Deneyim Arayışı)
HAÖ	: Heyecan Arayışı Ölçeği (SSS-V – Sensetion Seeking Scale-V)
NAUI	: National Association of Underwater Instructors (Sualtı Eğitmenlerinin Ulusal Birliği)
OGD	: Optimum Güdülenme Düzeyi (OSL – Optimum Stimulation Level)
PADI	: Professional Association of Diving Instructors (Dalış Eğitmenleri Profesyonel Birliği)
SCUBA	: Self-Contained Underwater Breathing Apparatus (Bağımsız Aletli Dalış Donanımı)
SSI	: Scuba Schools International (Uluslararası Scuba Okulları)
TAS	: Thrill and Adventure Seeking (Heyecan ve Macera Arama)
TDK	: Türk Dil Kurumu
TSSF	: Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği (LSS – Life Satisfaction Scale)
α	: Alfa
β	: Beta

ŞEKİLLER, GÖRSELLER VE GRAFİKLER DİZİNİ

ŞEKİLLER

Şekil 1: Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Akış Süreci

Şekil 2: Bireylerin Alan Tercihleri Bakımından Rekreasyon Çeşitleri

Şekil 3: Macera Deneyim Paradigması

GÖRSELLER

Görsel 1: Dalış Elbisesi

Görsel 2: Yüzerlik Dengeleyici Dalış Yeleği

Görsel 3: Dalış Tüpü

Görsel 4: Regülatör, Ahtapot ve Konsol Takımı

Görsel 5: Ağırlık Kemeri ve Kurşunlar

Görsel 6: Dalış Maskesi

Görsel 7: Dalış Paleti

Görsel 8: Şnorkel

Görsel 9: CMAS Zorunlu Dalış İşaretleri

Görsel 10: CMAS Zorunlu Gece Dalışı İşaretleri

Görsel 11: CMAS Tamamlayıcı Dalış İşaretleri

GRAFİKLER

Grafik 3.1: Cinsiyete Göre Dağılım 58

Grafik 3.2: Yaş Gruplarına Göre Dağılım 59

Grafik 3.3: Medeni Duruma Göre Dağılım..... 59

Grafik 3.4: Eğitim Durumuna Göre Dağılım 60

Grafik 3.5: Çalışma Durumuna Göre Dağılım 61

Grafik 3.6: Gelir Durumuna Göre Dağılım..... 61

Grafik 3.7: Tüplü Dalış Belgeseli İzleme Durumuna Göre Dağılım..... 62

Grafik 3.8: Tüplü Dalış Yapılan Grup Dağılımına Göre Dağılım 62

Grafik 3.9: Tüplü Dalış Seviyesine Göre Dağılım 63

Grafik 3.10: Dalış Anında Ne Hissettiklerine Yönelik Dağılım 63

Grafik 3.11: Dalış Bittikten Sonra Ne Hissettiklerine Yönelik Dağılım 64

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1:	TSSF Onaylı Dalış Merkezi, Dalıcı ve Eğitimci Sayıları.....	1
Tablo 1.1:	Zaman Türü ve Kullanımı.....	8
Tablo 1.2:	Doğa Sporları Etkinlikleri.....	19
Tablo 3.1:	Heyecan Arama Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkeni ortalamalarının t testi sonuçları.....	65
Tablo 3.2:	Heyecan Arama Ölçeği alt boyutları ile medeni durum değişkeni ortalamalarının t testi sonuçları.....	66
Tablo 3.3:	Heyecan Arama Ölçeği alt boyutları ile gelir durumu değişkeni ortalamalarının t testi sonuçları.....	66
Tablo 3.4:	Değişiklik Arayışı Ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre yapılan t testi sonuçları.....	67
Tablo 3.5:	Değişiklik Arayışı Ölçeğinin medeni durum değişkenine göre yapılan t testi sonuçları.....	67
Tablo 3.6:	Değişiklik Arayışı Ölçeğinin yaş değişkeni ortalamalarının tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	68
Tablo 3.7:	Değişiklik Arayışı Ölçeğinin gelir durumu değişkenine göre yapılan t testi sonuçları.....	68
Tablo 3.8:	Değişiklik Arayışı Ölçeği eğitim durumu değişkeni ortalamalarının tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	69
Tablo 3.9:	Yaşam Doyum Ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre yapılan t testi sonuçları.....	69
Tablo 3.10:	Yaşam Doyum Ölçeğinin medeni durum değişkenine göre yapılan t testi sonuçları.....	70
Tablo 3.11:	Yaşam Doyum Ölçeğinin gelir durumu değişkenine göre yapılan t testi sonuçları	70
Tablo 3.12:	Heyecan Arama ve Değişiklik Arayışı Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	70
Tablo 3.13:	Heyecan Arama ve Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 3.14:	Değişiklik Arayışı ve Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 3.15:	Yaşam Doyum Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 4.1:	Alt Problemlere İlişkin Hipotezlerin Kabul ve Ret Durumları.....	91

EKLER LİSTESİ

- EK 1:** Etik Kurul Onay Belgesi
- EK 2:** Heyecan Arayışı Ölçeği İzin Yazısı
- EK 3:** Değişiklik Arayışı Ölçeği İzin Yazısı
- EK 4:** Yaşam Doyumu Ölçeği İzin Yazısı
- EK 5:** Katılımcı Bilgilendirme Formu
- EK 6:** TSSF Dalıcılarına Yönelik Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu
- EK 7:** Heyecan Arayışı Ölçeği
- EK 8:** Değişiklik Arayışı Ölçeği
- EK 9:** Yaşam Doyumu Ölçeği

GİRİŞ

Sanayi sektöründeki hızlı ilerleme ve buna bağlı olarak artan kentleşme, kentsel çevrenin değişimine paralel olarak toplumun serbest zaman aktiviteleri ve rekreasyon ihtiyaçlarında önemli değişimlere yol açmıştır. Günümüzde, serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi bir yaşam tarzı haline gelmiştir. Bu bağlamda, serbest zaman aktivitelerinin çeşitliliğinin ve uygulanabilir alanlarının artması için yaratıcı projeler ve programlar geliştirilmesi, rekreasyon paydaşlarına büyük fayda sağlamaktadır. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin kendi kişisel felsefelerini geliştirmelerine olanak tanırken, psikolojik refahlarını artırmaya, fiziksel sağlıklarını korumaya ve sosyal etkileşimlerini geliştirmeye katkıda bulunmaktadır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011).

Tarih boyunca, doğal ve açık alanlar insanların günlük rutinlerinden kaçıp doğanın içinde huzur bulabilecekleri en iyi seçeneklerden biri olmuştur. Bu alanlar, farklı toplumların yaşam tarzlarına ve kültürlerine bağlı olarak çeşitli işlevsel değişimler geçirmiştir (Ocak, 2006). Özellikle doğal ortamlarda düzenlenen etkinlikler, kent yaşamının getirdiği olumsuz etkileri azaltmak için bireylere önemli fırsatlar sunmaktadır. Bu şekilde, doğal alanlar çeşitli rekreasyon etkinliklerinin yapılabileceği ideal mekanlar olarak öne çıkmaktadır. Bu alanlar, yürüyüşten tırmanışa, kayak ve yamaç paraşütünden su sporlarına kadar birçok açık hava ve doğa etkinliklerine olanak tanımaktadır (Çalık, Başer, Ekinci ve Kara, 2013).

Son yıllarda, modern kent toplumlarında doğa ve macera rekreasyonuna olan ilginin artmasıyla birlikte, Türkiye'de su altı sporlarına ve tüplü dalış aktivitelerine katılan bireylerin sayısı hızla artmaktadır.

Tablo 1: TSSF Onaylı Dalış Merkezi, Dalıcı ve Eğitmen Sayıları (Sevinç ve Özel, 2017).

STATÜ	KAYIT SAYISI
Dalış merkezi	264 merkez
1* dalıcı/diver	82,991 dalıcı/diver
2* dalıcı/diver	23,404 dalıcı/diver
3* dalıcı/diver	10,575 dalıcı/diver
1* eğitmen/instructor	2,187 eğitmen/instructor
2* eğitmen/instructor	1,586 eğitmen/instructor
3* eğitmen/instructor	246 eğitmen/instructor

Bu durum, risk, heyecan ve motivasyon gibi faktörleri içeren tüplü dalış aktivitelerinde bireylerin doğa ve macera sporlarına katılım nedenlerini ve bu aktivitelerden elde ettikleri heyecan ve doyum düzeylerini araştırmanın önemini ortaya koymaktadır (Schott, 2007).

Tüplü dalış, derinliklere inme ve sualtı dünyasının keşfini içeren heyecan verici bir aktivite olarak öne çıkmaktadır. Dalış sırasında, kişiler kendilerini sualtı manzaralarının ve deniz canlılarının çeşitliliğine kaptırırken, aynı zamanda heyecan dolu bir aktivitenin içine girmiş olmanın keyfini hissederler. Bu heyecan, sualtı dünyasının keşfetmek, deniz yaşamını gözlemlemek ve kendilerini doğanın kucaklayıcı atmosferinde bulma duygusuyla birleşmektedir. Tüplü dalış, son derece fiziksel bir aktivite olmanın ötesine geçerek katılımcılar için ruhsal ve duygusal bir deneyim haline de gelmektedir (Shreeves, 2007, Aygün, 2020). Bu bağlamda, tüplü dalış ile heyecan arayışı arasında bir ilişki bulunduğu; çünkü tüplü dalışın katılımcılarına kendilerini canlı, heyecanlı ve keşfetme arzusuyla dolu hissettiren bir ortam sunduğu tüplü dalış katılımcıları tarafından kabul görmektedir.

Tüplü dalış aynı zamanda rutin yaşamın monotonluğundan kaçarak farklı deneyimler arayan bireyler için de ideal bir aktivitedir. Denizin derinliklerine inmek, sualtı yaşamını keşfetmek ve doğanın sessizliğinde huzur bulmak, katılımcılara günlük yaşamlarından farklı bir seçenek sunmaktadır. Bu aktivite, katılımcıların alışılmışın dışında bir ortamda bulunma ve yeni deneyimler yaşama ihtiyacını da karşılamaktadır. Tüplü dalış yaparken bireyler sadece fiziksel olarak değişiklik aramakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel olarak da kendilerini yenileme fırsatı bulabilmektedirler (Shreeves, 2007, Aygün, 2020). Bu nedenle tüplü dalış ile değişiklik arayışı arasında da bir ilişki kurulabileceği düşünülmektedir.

Heyecan ve değişiklik arayışı içinde olan bir bireyin tüplü dalış yapması, yaşam doyumunda da belirgin etkiler yaratabilir. Çünkü bu deneyim, kişinin hayatına yeni bir aksiyon kazandırırken, aynı zamanda ona canlılık, mutluluk ve tatmin duyguları da sunmaktadır. Bu sebeple tüplü dalış yapmanın yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği öngörülebilir.

Bu araştırma; heyecan arayışı ve değişiklik arayışı perspektifinde çeşitli lokasyonlarda ve farklı derinliklerde dalış yapan, farklı kademelerdeki sertifikalara sahip olan ve dolayısıyla çeşitli deneyimlere sahip olan rekreasyonel tüplü dalıcıların dalış deneyimlerini anlamaya, açıklamaya, keşfetmeye ve bu deneyimlerin yaşam doyumlarına etkisi olup olmadığını anlamaya odaklanmaktadır. Araştırmalar bu deneyimlerin, dalgıçların yaşamlarına anlam katma ve onları daha zengin kılma potansiyeline sahip

olduğunu göstermekte ve bireylerin tutkularını keşfetmelerine, kendilerini gerçekleştirmelerine ve çevreleriyle bağlantı kurmalarına ilham verebilecek potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu deneyimlerin incelenmesi, dalgıçlar için heyecan ve değişiklik fırsatlarına ilişkin ipuçları sunarken, literatüre de araştırmanın odak noktalarını tam olarak yansıtmaya çalışarak ışık tutacağı düşünülmektedir.

Son olarak bu araştırma heyecan arayışı ve değişiklik arayışı kavramlarının rekreasyonel tüplü dalıcıların yaşam doyumuna etkisinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını incelerken bu etkilerin dalıcılar tarafından nasıl algılandığını anlamayı da amaçlamaktadır.

a. Araştırmanın Amacı

Rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin heyecan ve değişiklik arayışının yaşam doyumuna etkisinin macera rekreasyonu kapsamında incelenmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Çalışmada rekreasyonel tüplü dalış aktivitelerine katılan bireylerin heyecan ve değişiklik arayışının, yaşam doyumunu üzerinde olumlu çıktılar oluşturması beklenmektedir. Bu amaç doğrultusunda elde edilen sonuçların sualtı ve macera rekreasyonu ile ilgilenen katılımcılara yol gösterici nitelikte olması ve literatüre katkı sağlaması düşünülmektedir.

b. Araştırmanın Önemi

Kişilerin sıkıcı, monoton ve stresli olabilen yaşam şartları, kişilerin bu ortamlardan uzaklaşarak gönüllü olarak katılabileceği ve kendi seçimlerine bağlı olarak değerlendirebileceği yeni arayışlara girmesine sebep olmuştur (Driver & Bruns, 1999). Bu arayışların başında heyecan arayışı ve değişiklik arayışı gelmektedir (Zuckerman, 1994). Aynı zamanda bu arayışların sonucu günlük yaşamdaki anlam arama yani yaşam doyumunu ile de ilişkilendirilmiştir (Yumuk, 2019).

Tarihten günümüze, tüplü dalış rekreasyonel bir aktivite olarak, sualtı dünyasını merak eden her insan için en özel deneyimlerden biri olarak nitelendirilebilir. Bir tüplü dalış programına katılmak ve sualtı dünyasını keşfetmek, dünyaya bakış açısını sonsuza dek değiştirebilir (Johansen, 2013).

Yukarıdaki bilgilerden ve rekreasyonel tüplü dalış hakkında yer alan ifadelerden hareketle bu çalışmada rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin heyecan arama düzeyleri, sosyal hayat içerisinde değişiklik aramaya yönelik tutumları ve yaşam doyumlarının birlikte değerlendirilmesi ve birbirlerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma macera rekreasyonu kapsamında uygulanacak olan rekreasyonel tüplü dalış etkinlikleri katılımcıların heyecan ve değişiklik arayışı ile serbest zamandan elde edilen yaşam doyumunu arttıracak mı sorusunun cevabını aramaya yönelik olacaktır.

Bu bağlamda yapılacak olan bu çalışma doğa ve macera rekreasyonu ile ilgilenen bireylerin çeşitli duygu durumlarını ortaya koyarak bu alanlarda katılım gösterecek olan bireylere de yol göstermesi amacı taşıdığından önem arz etmekte olup literatüre de macera rekreasyonu boyutunda katkı sağlaması beklenmektedir.

c. Alt Problemler

1. Katılımcıların heyecan arama eğilimleri arasında demografik özelliklerine dair bir fark var mıdır?
2. Katılımcıların değişiklik arama eğilimleri arasında demografik özelliklerine dair bir fark var mıdır?
3. Katılımcıların yaşam doyumu seviyeleri arasında demografik özelliklerine dair bir fark var mıdır?
4. Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ile değişiklik arama eğilimleri arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?
5. Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ile yaşam doyumu seviyeleri arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?
6. Katılımcıların değişiklik arama eğilimleri ile yaşam doyumu seviyeleri arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?
7. Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ve değişiklik arama eğilimlerinin yaşam doyumu seviyeleri üzerinde bir etkisi bulunmakta mıdır?

d. Alt Problemlere İlişkin Hipotezler

Hipotez 1 (H₁): Katılımcıların heyecan arama eğilimleri arasında demografik özelliklerine dair farklılık olacaktır.

Hipotez 2 (H₂): Katılımcıların değişiklik arama eğilimleri arasında demografik özelliklerine dair farklılık olacaktır.

Hipotez 3 (H₃): Katılımcıların yaşam doyumu seviyeleri arasında demografik özelliklerine dair farklılık olacaktır.

Hipotez 4 (H₄): Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ile değişiklik arayışı eğilimleri arasında ilişki olacaktır.

Hipotez 5 (H₅): Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ile yaşam doyumu seviyeleri arasında farklılık olacaktır.

Hipotez 6 (H₆): Katılımcıların değişiklik arama eğilimleri ile yaşam doyumu seviyeleri arasında farklılık olacaktır.

Hipotez 7 (H₇): Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ve değişiklik arama eğilimlerinin yaşam doyumu seviyeleri üzerine etkisi olacaktır.

e. Sınırlılıklar

- Araştırma süreci Mayıs 2023 – Nisan 2024 tarihlerini kapsamaktadır.

f. Problem Cümlesi

- Rekreatif tıplı dalış yapan bireylerin heyecan ve değişiklik arama seviyelerinin yaşam doyumu dızeylei ızerine etkisi var mıdır?

g. Sayıtlar

- Araştırma sırecinde elde edilen tım veriler doğruluğu yansıtmaktadır.
- Literatırde sıkça karşılıklı olarak kullanılan Bağımsız Aletli Dalış, Tıplı Dalış ve Scuba Dalış terimleri genellikle eşanlamlı kabul edilmektedir.
- Çalışmada sıklıkla kullanılan Heyecan Arayışı ve Heyecan Arama ile Değişiklik Arayışı ve Değişiklik Arama terimleri eşanlamlı olarak kabul edilmektedir.

h. Tanımlar

- **Serbest Zaman:** Bireylerin alışma saatleri dışında kalan ve kendi tercihleri doğrultusunda bir etkinlikle ilgilendikleri, rahatlama ve memnuniyet gibi kişisel ihtiyaçlarını karşıladıkları zaman dilimidir (McLean ve Hurd, 2012).
- **Rekreatifon:** Yeniden canlandırma, yeniden yaratma (re-birth/re-creation) olarak da bilinen; bireylerin isteyerek katıldığı ve tatmin olup rahatladığı serbest zaman etkinliklerini içeren bir kavramdır (Jenkins ve Pigram, 2003).
- **Rekreatifonel Tıplı Dalış:** Rekreatifonel tıplı dalış, bireylerin zevk, eğlence ve rekreatifon amacıyla su altında tıplı solunum ekipmanları kullanarak gerçekleştirdikleri dalış tırüdür (Weber, 2001).
- **Heyecan Arayışı:** Yeni ve karmaşık duyguları ve deneyimleri keşfetme arayışıyla birlikte, bireylerin genellikle bu deneyimlerin peşinde gitmek için fiziksel, sosyal, yasal ve finansal riskleri gıze alma durumudur (Zuckerman, 1994).
- **Değişiklik Arayışı:** Bireyin rutinlerinden, alışkanlıklarından veya mevcut durumlarından farklı deneyimler, duygular veya perspektifler arama eğilimini ifade etmektedir (Arslan, 2014, Yıldırım, 2018).
- **Yaşam Doyumu:** Neugarten (1961) tarafından “mutluluk, ahlaki durum, zevk gibi çeşitli yınlerden iyi olma durum” olarak ifade edilmiştir (Diener ve diğ., 1985).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

Rekreasyonel tüplü dalış, bireylerin heyecan ve değişiklik arayışlarını karşılamak adına öne çıkan özel bir rekreasyonel etkinliktir. Bu etkinlik, temelde doğal alanlarda gerçekleştirilen ve katılımcılara benzersiz deneyimler sunan bir aktivitedir. Rekreasyonel tüplü dalış, sualtı dünyasının keşfi ve doğal güzelliklere olan hayranlığın yanı sıra, bireylere yaşam doyumunu artırma potansiyeli sunar. Bu etkinlik, geleneksel günlük yaşantının dışında, özgürce hareket edilebilen özel bir zaman dilimi sağlar. Rekreasyonel faaliyetlerin genelinde olduğu gibi, tüplü dalışın da katılımcılarda yaratıcı düşünce, stresi azaltma ve ruhsal yenilenme gibi olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızın odak noktasını oluşturan “Rekreasyonel Tüplü Dalış Yapan Bireylerde Heyecan ve Değişiklik Arayışının Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi” başlıklı tez, rekreasyonel tüplü dalışın bireyler üzerindeki etkilerini bilimsel bir perspektiften ele almaya çalışacaktır.

1.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı insan varoluşundan bugüne kadar insan hayatında ve yaşamda her zaman hayati bir öneme sahip olmuştur. İnsanların yaşamlarında elde ettiği her başarıda, zaman kavramının, anlayışının ve yönetiminin büyük bir önemi vardır. Bu durum sadece bireyler için değil, aynı zamanda toplumlar için de son derece kritik bir öneme sahiptir. Antik çağlardan bugüne kadar birçok bilim insanı ve düşünür tarafından ilgi görmüş ve felsefi açıdan tartışmalara yol açmış olan zaman kavramıyla ilgili birçok tanım yapılmıştır (Ayhan, 2022).

Sözlükteki karşılığında (TDK, 1996) “yapılan bir iş için ayrılan süre” anlamıyla karşımıza çıkan zaman kavramını Clayton (2011), “tasarruf edilemeyen bir kaynak”, Dittrich (1990), “geri dönüşü mümkün olmayan bir sermaye”, Adair (2003), ise “yerini başka hiçbir şeyin alamayacağı ve alternatifi olmayan bir olgu” olarak tanımlamıştır.

1.1.1. Serbest Zamanın Ortaya Çıkışı

Sanayi devriminden sonra, özellikle on dokuzuncu yüzyılın ortalarından itibaren endüstri ve sanayileşmenin hızlı gelişimi ve makineleşme ile teknolojinin hızla ilerlemesi, toplumun refah seviyesinin yükselmesi ve bununla beraber üretimin de hızla artması,

toplumun büyük bölümünün büyük şehirlere taşınması ile süregelen dönemlerde çalışma şartlarında iyileşmeler meydana gelmiştir. Bununla birlikte bireylerin yaşam standartlarında meydana gelen iyileşme, serbest zaman sürelerinin artmasına sebep olmuştur. Yaşanan teknolojik gelişmeler iş hayatında hem çalışma sürelerini kısaltmış hem de sosyal hayatta yaşam standartlarının iyileşmesini sağlamıştır (Mull ve diğ., 1997). Bu durum, insanların kişisel zaman dilimlerine olan ihtiyaçlarını ortaya çıkarmış ve bu ihtiyaç, serbest zaman kavramının gelişimine katkıda bulunmuştur (Ceyhun, 2008).

1.1.2. Serbest Zaman Kavramı

İngilizce’de “leisure”, Latince’de “izinli olmak” veya “hür olmak” anlamına gelen “licere” kelimelerinden meydana serbest zaman kavramı, zorunluluğun olmaması ve özgürce seçim yapabilme durumlarını ifade eden bu kavramlar birbiriyle ilişkili kavramlardır (Torkildsen, 2005).

Genel bir değerlendirme yapıldığında, serbest zaman kavramı, insanların belirli bir yaşam süresinde, çalışma veya yaşamı sürdürme gibi zorunlu sorumluluklardan bağımsız olarak, kendi istekleri ve özgür iradeleriyle kullanabilecekleri isteğe bağlı faaliyetlerin bir bütünü olarak ortaya çıkmaktadır (Aytaç, 2002; Güngörmüş, ve diğ. 2006).

Özbey ve Çelebi’ye (2014) göre ise; kişinin “deneyimlerinde özgür” olması anlamını da taşıdığı için boş zaman yerine, serbest zaman kavramının kullanılmasının daha anlamlı olacağı düşünülmektedir. Ülkemizde konu ile ilgili yapılan ilk araştırmalarda, serbest zaman ve rekreasyon alanıyla ilgili olarak “boş zaman” teriminin kullanılmış olduğu görülse de daha sonraki araştırmaların artmasıyla birlikte “leisure” teriminin, boş zamandan ziyade serbest zaman kavramını daha iyi ifade ettiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, Kelly’de (1990) zaman dilimi içinde bir aktivitenin varlığı durumunda, o zamanın boş zaman olmadığı şeklinde yorumla yapmıştır (Gökçe, 2008).

Stebbins (2016) serbest zamanı, “bireyin çalışma ve zorunluluklar dışında kalan zamanında herhangi bir zorlama olmaksızın kendi seçtiği aktivitelere katıldığı zaman dilimi” olarak tanımlamaktadır (Kelly, 1990). Bu tanımdan yola çıkarak serbest zamanı işten ve diğer zorunlu yapılan aktivitelerden ayıran en önemli belirleyicinin kişiye herhangi bir gelir kazandırması olduğu düşünülmektedir.

Serbest zamanın iş ve zorunlu olarak değerlendirilen zamandan farkı Meyer ve Brightbill’in (1964) zaman türü ve kullanımı tablosunda da görülmektedir (Kandil, 2021).

Tablo 1.1: Zaman Türü ve Kullanımı (Meyer & Brightbill, 1964).

ZAMAN	
ZAMAN TÜRÜ	KULLANIM ŞEKLİ
VAROLUŞ	YEMEK, UYKU, BEDENSEL BAKIM
GEÇİM	ÇALIŞMA
SERBEST ZAMAN	OYUN, REKREASYON VE DİNLENME

Varoluş zaman diliminde, insanlar yaşamlarının bir kesimini biyolojik ihtiyaçlara ayırmak zorundadır. Bu ihtiyaçları karşılayabilen bireylerin yaşamlarını sürdürebilmek için öncelikle bir iş sahibi olmaları gerekmektedir. Geçim bölümü de bireylerin yaşamını idame ettirebilmek ve refah seviyesini artırabilmek için maddi imkanların sağlandığı zaman dilimini kapsamaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003).

Bu süreler haricinde kalan serbest zaman diliminde, bireyler zihinsel ve fiziksel açıdan kendilerini yenileyebilir ve bir sonraki güne hazırlanmak için çeşitli aktivitelere katılabilirler. Bu aktiviteler, kişinin bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirmeye ve korumaya katkı sağlayarak, kişinin her açıdan “daha iyi” hissetmesine yardımcı olmaktadır (Ayhan, 2022).

1.1.3. Serbest Zamanın Fonksiyonları

Dinlenme, eğlenme ve gelişim olarak serbest zamanın üç temel fonksiyonu vardır (Karaküçük, 2014).

- a) Dinlenme fonksiyonu: Serbest zamanın dinlenme fonksiyonu, bireylerin çalışma, eğitim veya diğer zorunlu faaliyetlerin getirdiği stres ve yorgunluğu atma amacını taşır. Bireylerin bedensel ve zihinsel olarak yeniden enerji kazanmalarına, gevşemelerine ve rahatlamalarına olanak tanır. Bireylerin genel sağlıklarını korumalarına, zihinsel ve bedensel sağlık durumlarını iyileştirmelerine ve günlük yaşamlarında daha dengeli ve mutlu olmalarına katkıda bulunur. Dinlendirici bir serbest zaman, bireylerin daha etkin ve verimli olmalarını desteklemektedir (Karaküçük, 2014).
- b) Eğlenme fonksiyonu: Bireylerin stresten uzaklaşma, keyifli aktivitelerle meşgul olma ve zevk alarak zaman geçirme amacını taşır. Bu fonksiyon, bireylerin yaşamlarına renk katma, hoşlandıkları aktiviteleri yapma ve genel olarak mutluluk

hissi yaşama fırsatı sağlar. Bu şekilde serbest zaman, bireylerin günlük yaşamlarında eğlenceli ve keyifli anlar yaşamalarına, stresi azaltmalarına ve genel olarak yaşamdan daha fazla zevk almalarına katkıda bulunur. Eğlenceli serbest zaman etkinlikleri, ruhsal ve duygusal iyi oluşu desteklemektedir (Hazar, 2003).

- c) Gelişim fonksiyonu: Serbest zamanın gelişim fonksiyonu, bireylerin öğrenme, kişisel büyüme, beceri kazanma ve potansiyellerini keşfetme amacını taşır. Bu fonksiyon, bireylerin serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirerek, kendi yeteneklerini geliştirmelerine, öğrenmelerine ve genel olarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunmalarına olanak tanır. Bireylerin sürekli öğrenme, kişisel büyüme ve potansiyellerini maksimize etme isteğine odaklanır. Bu, bireylerin daha bilinçli, yetenekli ve çok yönlü bireyler olmalarını teşvik eder (Karaküçük, 1995).

1.2. Rekreasyon

1.2.1. Rekreasyonun Ortaya Çıkışı

Rekreasyon kavramının ortaya çıkışı da serbest zaman gibi modern yaşamın endüstrileşmesi ile 19. yüzyılın sonlarında, sanayileşme ve kentleşmeyle birlikte insanların doğal alanlardan uzaklaşıp endüstriyel şehirlere taşınması ve dolayısıyla doğayla bağlarını kaybetmesi sürecinde başlayıp bu dönemde insanların serbest zamanlarında doğa ile yeniden bağlantı kurmak için piknik, yürüyüş, bisiklet sürme, avcılık gibi aktiviteler yapmasıyla başlamıştır (Aydoğan, 2000).

20. yüzyılın başlarından itibaren daha da gelişen rekreasyon kavramı ile özellikle kamu hizmetleri tarafından sunulan birçok rekreasyon programı ve aktivitesi ortaya çıkmıştır. Bu programlar, özellikle 2. Dünya Savaşı sonrası dönemde, insanların savaş stresini atması ve yeniden hayata uyum sağlaması için önemli bir rol oynamışlardır. Günümüzde rekreasyon, insanların serbest zamanlarını dolu dolu ve keyifli geçirmelerine yardımcı olan birçok aktiviteyi ifade etmektedir (Demirel ve diğ., 2017).

1.2.2. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kelimesi, Latince “yenilenme” anlamına gelen “recreate” kelimesinden türetilmiştir. Sözlük anlamı olarak, bu kelime “yeniden doğmak”, “yenilenmek” gibi anlamlar taşımaktadır. Rekreasyon, insanların monoton yaşamlarından ve çalışmalarından ayrılarak fiziksel ve psikolojik olarak yenilenmelerini sağlayan bir aktiviteler bütünüdür (Jensen ve Naylor, 1999).

Literatür incelendiğinde serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının farklı tanımları ve açıklamaları görülmektedir. Serbest zaman, kişinin iş veya diğer zorunluluklardan bağımsız olarak özgürce hareket edebileceği, kendini istediği gibi ifade edebileceği zaman dilimini ifade ederken rekreasyon ise, insanların serbest zamanlarını kullanarak dinlenme, eğlenme, öğrenme, keşfetme ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlayan bir dizi faaliyeti ifade eder. Ancak, literatürde bu terimlerin tanımları ve kullanımı farklılık göstermekte ve bu nedenle, tanım ve açıklamaların dikkatle incelenmesi gerekmektedir (Stebbins, 2005).

Serbest zaman kavramı içerisinde yer alan ve genellikle aynı anlama geldiği düşünülen rekreasyon, aslında bireylerin serbest zamanlarında seçme özgürlüğüne sahip oldukları aktivitelerin pratik uygulaması olarak görülmektedir. Bu aktiviteler, bireylerin eğlence, dinlenme ve keyif alma amaçlarını karşılamak için tercih ettikleri çeşitli spor, sanat, hobi ve diğer etkinlikleri kapsamaktadır.

Rekreasyon, kişilerin stresini azaltarak fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına da yardımcı olmaktadır (Bucher, 1974). Rekreasyon kavramı, serbest zamanı eğlenme, dinlenme veya herhangi bir etkinlik aracılığıyla kişisel refahın artırılması amacıyla kullanma özgürlüğünü ifade ettiği için son derece önemlidir. Rekreasyon, kişinin kendi tercihlerine göre tatil, spor, sanat, hobiler ve çeşitli diğer aktiviteler aracılığıyla serbest zamanlarını keyifli hale getirme amacını taşır. Bu nedenle, rekreasyon kavramı, insanların yaşam kalitesini artırmak ve mutlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olmak için son derece önemlidir (Yavaş, 2017).

Neumeyer'e göre, rekreasyon, “serbest zaman dilimlerinde bireysel ve toplu olarak gerçekleştirilen aktivitelerin bir bütünüdür”. Kraus, rekreasyon kavramını “oyun ve serbest zamanın bir sentezi” olarak ifade etmekte, Jensen ise rekreasyon kavramını, “bireylerin kendi istekleri ve arzularını tatmin etmek için özgürce seçtikleri aktiviteler ve deneyimler” olarak tanımlamaktadır. Bu farklı tanımlamalar ve ifadeler, rekreasyonun kişisel tercihlerin önemini vurgulayan ve özgürlük kavramı üzerine inşa edilen bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, rekreasyon, kişisel refahı ve mutluluğu artırmayı hedefleyen, serbest zaman aktiviteleri ve deneyimleri olarak değerlendirilmektedir (Neumeyer, 1958; Kraus, 2001; Jensen, 1997; akt. Torkildsen, 2005).

Torkildsen (2005), rekreasyon kavramını tanımlamanın yanı sıra, bölümlere ayırarak sınıflandırmanın daha anlaşılır olacağı görüşünde olduğu için, bu kavramı 4 bölüm altında toplamıştır. Bu bölümler;

- a) Gereksinimlerin tatmini çabası,
- b) Serbest zamanları kullanma,
- c) Bireysel ve toplumsal önem,
- d) Bedensel fonksiyonlar içinde denge yeniden oluşturulması olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yapılan tüm sınıflandırmalar ve tanımlamalar göz önüne alındığında, rekreasyonun temelinde şu özelliklerin bulunduğu görülmektedir; seçim özgürlüğü, zorlama veya sınırlama olmaksızın aktif ve pasif katılım, bireysel ve toplumsal uğraşlar, deneyimin önemi, katılımcının heyecan, istek ve tatmin arayışlarına cevap verme, yaratıcılık, estetik, yenilenme ve rahatlama gibi çeşitli özelliklerin yanı sıra bireysel ve toplumsal faydaları da içeren bir kavramdır. (Karaküçük, 2014).

1.2.3. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonel aktivitelere bireysel veya grup olarak katılan kişi veya kişilerin etkinliklere katılım amaçları gözlemlenerek rekreasyonun belli başlı özellikleri ortaya çıkmıştır. Rekreasyonun özelliklerini Torkildsen (2005) tarafından şu şekilde sıralamıştır;

- a) Rekreasyon kişiye özgüdür ve kişisel tercihlere bağlı olarak farklı aktiviteler sunar ve öncelikle bireylerin memnuniyetini amaçlar.
- b) Bireylerin memnuniyetini sağlamak amacıyla, aktivitelerin tatmin edici olması gerekmektedir. Bu nedenle, aktivitelere gönüllü olarak katılım sağlanması için, bireylerin ilgi alanlarına uygun olan aktiviteler sunulmalıdır.
- c) Her rekreatif etkinliğin kendine özgü nitelikleri vardır. Dolayısıyla, etkinliklerin ana hedefi, bireyleri yüksek derecede mutlu etmek ve ilgisini çekmek olmalıdır.
- d) Birçok rekreatif etkinliğin başında, bireyleri etkilemek ve seçim yapma özgürlüğü vermek için oyunlar sunulması, sıkça tercih edilen bir yöntemdir.
- e) Rekreasyon, bireylere canlılık ve neşe katar. Bu nedenle, gerçekleştirilecek aktivitelerin belirli bir değeri ve cazibesi olması önemlidir.
- f) Bir aktivitede bütünlük esastır ve bu nedenle aktivitenin içeriği, fiziksel, sosyal, ruhsal ve zihinsel konuları kapsamalıdır.

Karaküçük (2014) ise, “Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme” adlı kitabında rekreasyonun özelliklerinden şöyle bahsetmektedir;

- a) Rekreasyon seçimi her zaman gönüllü olmalıdır; birey, herhangi bir dış etkiye maruz kalmaksızın, rekreasyon faaliyetini özgür iradesiyle seçmelidir.
- b) Rekreasyon, bireyin sorumluluklarından kurtulduğu serbest zaman dilimlerinde yapılır. Bu nedenle, rekreasyon etkinlikleri, bireyin iş saatleri dışındaki serbest zamanlarında gerçekleştirilmelidir.
- c) Rekreasyon, her yaş ve cinsiyetteki kişilerin katılımına açıktır ve insanlar için herhangi bir sınırlama söz konusu değildir.
- d) Rekreasyon, çeşitli alanlardan oluşan bir faaliyeti içerir. Bu faaliyetler, el sanatları, güzel sanatlar, oyunlar veya çeşitli spor dalları gibi çeşitli alanlardan olabilir. Her bir faaliyetin kendine özgü çekiciliği bulunmaktadır.
- e) Rekreasyon evrensel olarak uygulanabilir. Bu faaliyet, tüm insanlar için ortak bir dil oluşturur. Farklı faaliyet alanlarında oluşan müzik, güzel sanatlar ve spor dalları gibi deneyimler, ayrı ayrı aynı özelliği taşır. Rekreasyonun her kişi için bir amacı vardır. Ortak faaliyetlerde bile katılımcıların bireysel amaçları olabilir.

Sonuç olarak ana hatlarıyla rekreasyon özelliklerinin, bireylerin kendi serbest zamanlarında seçtikleri aktivitelerle kendilerine keyif ve mutluluk sağladığı ve bu aktivitelerin tek başına veya grup halinde, açık veya kapalı alanlarda, kırsal veya kentsel ortamlarda, araçla veya araçsız olarak gerçekleştirilebildiği ve bireyin kendi hür iradesiyle seçtiği faaliyetlerden oluştuğu görülmüş olup yapılan araştırmalar arttıkça bu rekreasyon özelliklerinin de gelişip artması düşünülmektedir.

1.2.4. Rekreasyonel Fayda

Rekreasyonel fayda katılımcılar tarafından serbest zaman aktiviteleri sırasında yaşanan pozitif etkileri ve istenmeyen durumların önlenmesini ifade eder (Driver,1990; Driver, 1996). Rekreasyonel fayda teriminin araştırılmasına, insanların serbest zaman deneyimlerinden elde edecekleri olumlu faydalar ve bu deneyimlerin olumlu etkileri açısından yaklaşılmıştır (Driver ve Bruns, 1999).

Rekreasyonel fayda, insanların serbest zaman etkinliklerine katılma nedenlerinin araştırılması ve bu etkinliklere katılımın sonuçlarının tespit edilmesi konusunda, serbest zaman araştırmalarında önemli bir yer tutmaktadır. İnsanların, monoton ve stresli olabilen yaşamlarından uzaklaşmak için gönüllü olarak katıldıkları rekreasyonel etkinlikler sayesinde, can sıkıntısının üstesinden gelmeye yardımcı olmakta ve fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevresel açıdan gelişimlerini desteklemektedir.

Rekreasyonel fayda, kişisel duygular ve deneyimlerle ilişkili öznel bir kavramdır. Bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri faydalar farklılık gösterebilir ve bu sebeple rekreasyonel etkinliklerden elde edilen deneyimin faydaları oldukça çeşitlidir (Kao, 1995).

Literatür incelendiğinde rekreasyonel etkinliklere katılımın farklı faydaları üzerine araştırmalar bulunmaktadır.

Driver ve Bruns'a göre (1999), rekreasyonel fayda, “bir koşul veya durumun iyileştirilmesini, istenmeyen durumların önlenmesini ve/veya istenilen durumların sürdürülmesini; uygun rekreasyonel etkinlikler sayesinde tatmin edici psikolojik deneyimlerin kazanılmasını” da ifade eder.

Etkinliklere katılan bireyler için psikolojik, fizyolojik, sosyal faydaları ifade ederken aynı zamanda kaygı ve stres seviyelerinde azalma, strestle başa çıkabilme becerilerinde artış gözlemlenmektedir (Ajzen ve Driver, 1992).

Molina-Garcia ve diğer araştırmacıların (2011) yaptığı bir çalışmada, rekreasyonel etkinliklere daha sık katılan bireylerin yüksek düzeyde psikolojik iyi olma durumlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Hills ve arkadaşları (2000), rekreasyonel etkinliklere ilgi duyan bireylerin, bu etkinliklerde yer alarak kişisel tatmin düzeylerinin de yükseldiğine dikkat çekmiştir.

Coleman (1993), rekreasyonel aktivitelerin bireyler arasındaki kişilerarası etkileşimleri artırarak, psikolojik sağlığı koruyarak ve mutluluk algısını geliştirerek katkı sağladığını rapor etmiştir.

Nimrod ve arkadaşlarına göre de (2012), rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı ile bireylerin depresyon düzeyleri arasında bir ilişki olabileceğini ve bu etkinliklerin depresyonu azaltmaya yardımcı olabileceğini bildirmiştir.

Son olarak; bireyler rekreasyonel aktivitelere optimal bir şekilde odaklanarak (akış deneyimi), kendilerini geliştirmek, sosyal izolasyondan kurtulmak, stresi azaltmak ve yaratıcı ifade becerilerini geliştirmek için olumlu duygular elde ederler. Bu nedenle, rekreasyonel faydanın tanımlanmasında önemli bir değişken olan akış deneyimi, bireyler üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Ayhan, 2022).

1.2.5. Rekreasyonel Akış Deneyimi

Akış, bireylerin belirli amaçları doğrultusunda dikkatlerini tamamen yaşadıkları deneyime odaklamalarını ve bu deneyimden elde ettikleri hazzı ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Yapılan araştırmalarda deneyimin, genellikle akış durumunda

iken gelişme gösterdiği (Jackson, 1992) ve akış içinde bulunan bireyin, katıldığı aktivitenin içinde tamamen kaybolduğu, anı yaşadığı ve o aktivitedeki deneyimi dışında başka hiçbir şeyi düşünmediği görülmüştür (Alba ve Williams, 2013).

Akış deneyimi aynı zamanda bireylerin katıldıkları etkinliklere tamamen odaklanarak yaşadıkları bütünsel duygu olarak da tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1977). Doğası gereği keyifli bir durum olan akış, karşılaşılan zorluklar ve becerilere ilişkin algıdan kaynaklanan optimal bir deneyimdir (Privette ve Bundrick, 1987; Ellis, Voelkl ve Morris, 1994).

Csikszentmihalyi (1977), akış deneyimini bireyin tamamen katıldığı etkinliğe odaklandığı ve kontrol duygusunun üst düzeyde hissedildiği bir optimal deneyim olarak tanımlamaktadır. Bu deneyimler, bireyin etkinlik sırasında kendini çok iyi hissettiği, etkinlikte yaşadığı olumlu durumların zihninde yer ettiği deneyimler olarak da ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1991).

Akış durumunda, bireyler genellikle zamanın nasıl geçtiğini unuturlar çünkü o anki aktiviteye tamamen odaklanmışlardır. Bu durumda, bireyin kontrol hissi artar çünkü başarılı bir şekilde meydan okuyabilecekleri bir görevle karşılaşmışlardır. Bu denge ve kontrol hissi, akış durumunu sürdürmelerine ve bu deneyimden büyük bir memnuniyet duymalarına katkıda bulunur. Bu nedenle, akış durumu ve kontrol hissi birbirini güçlendiren önemli kavramlardır (Csikszentmihalyi, 1991).

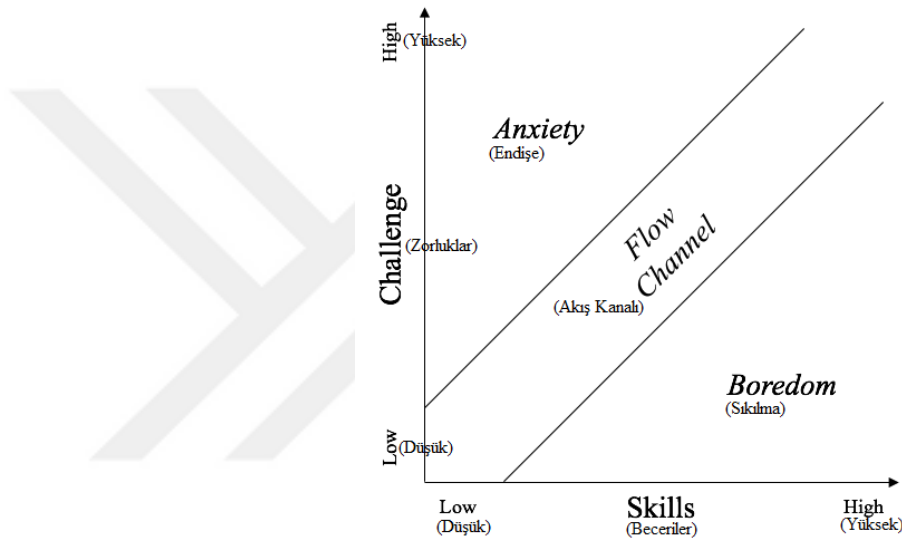
Akış durumu, bireyin yüksek düzeyde ilgi, konsantrasyon ve zevkle bir etkinliğe katıldığı zaman ortaya çıkmaktadır. Bu durumda birey genellikle içsel ilgiye yoğunlaşır ve zaman algısını kaybeder. Ayrıca, akış deneyimi yaşayan bireyler, bu durumu hayatlarının en olumlu duygu durumlarından biri olarak nitelendirmektedirler (Csikszentmihalyi, 1990).

Akış teorisine göre, zorluk ve beceri dengesi, çeşitli akış göstergelerini öngörmek için teorileştirilmiştir. Beceri, bireyin faaliyetler sırasında karşılaştığı görevleri başa çıkma yeteneği ile ilgiliyken, meydan okuma, bireylerin belirli görevlerle başa çıkma zorluğunu ifade etmektedir. Teoride, meydan okumanın derecesi bir beceri düzeyine eşitse, akış oluşmaktadır. Eğer meydan okuma derecesi beceriden çok daha yüksekse, birey “hüsran uğrar”; zorluk beceri seviyesinden çok daha düşük olduğunda ise birey “sıkılır” (Csikszentmihalyi, 1990).

Zorluk ve beceri dengesinin kurulduğu aktivitelerde ise akış yaşayan bireyler etkinlik sırasında farkına varmadan normalde gerçekleştirmesi zor veya imkansız olabilecek durumları bile yerine getirebilirler, bu durum katılımcıların yeni beceriler öğrenmesine de olanak tanımaktadır (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989).

Akış deneyiminin kuramsal çerçevesinden yola çıkarak ve diğer araştırmacıların çalışmalarına dayanarak, rekreasyonel akış kavramı, bir etkinlik esnasında mükemmel dengeyi oluşturan zorluk ve beceriler arasında optimal bir deneyimin yaşandığı, dikkat ve konsantrasyonun yüksek olduğu, çevresel etmenlerin ve düşüncelerin geri planda olduğu, bu durumun ise zevk ve mutluluk hissi uyandırdığı olumlu bir deneyimi ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 1977, 1990).

Rekreasyonel akış deneyimi sırasında bireyler neşe, mutluluk ve başarı hissi gibi olumlu duygular yaşarlar. Bu durum, bireylerin etkinliklere tekrar katılımlarını teşvik etmektedir (Woran ve Arnberger, 2012).

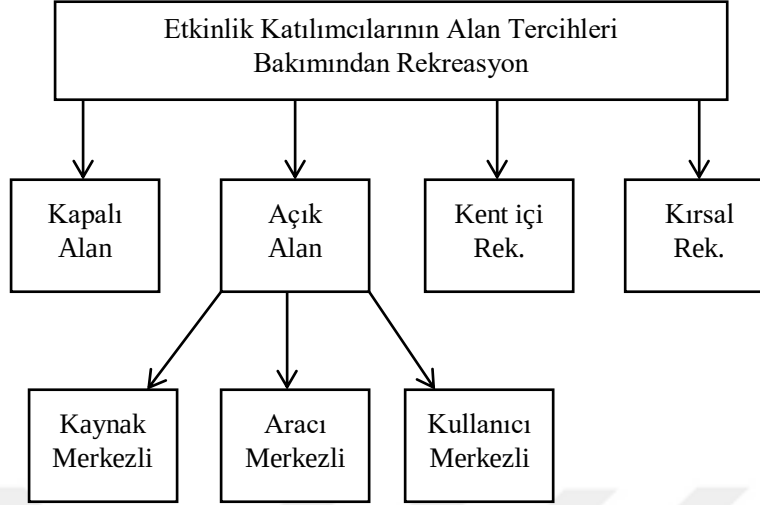


Şekil 1: Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Akış Süreci (Csikszentmihalyi, 1990).

1.2.6. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Mekan, amaç ve fonksiyon gibi kriterler rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasında son derece önemlidir. Televizyon izleme gibi pasif bir etkinlik, kültürel rekreasyon veya ev rekreasyonu gibi farklı kategorilere ayrılması, yürüyüş ve bisiklet sürme gibi aktiviteler hem açık alan rekreasyonu hem de sportif rekreasyon kategorilerinde yer alması bazı rekreasyon etkinliklerinin birden fazla kategoriye girebileceğini göstermektedir. Rekreasyonun çok yönlü yapısı nedeniyle her aktivite için kesin bir sınıflandırma yapmak zor olabilmektedir (Hacıoğlu ve diğ., 2009).

Clawson ve Knetsch'e göre (1996) göre etkinliklere katılım alan tercihleri bakımından 4 gruba ayrılmaktadır.



Şekil 2: Bireylerin Alan Tercihleri Bakımından Rekreasyon Çeşitleri (Clawson ve Knetsch, 1996 akt. Kocaeski, 2012).

Hazar'a (1999) göre, rekreasyon türleri mekan açısından iki ana kategoriye ayrılabilir: açık alan rekreasyonu ve kapalı alan rekreasyonu. Açık alan rekreasyonu, açık havada gerçekleştirilebilecek her türlü serbest zaman aktivitesini içerir.

Bu aktiviteler arasında spor etkinlikleri, oyunlar ve geziler yer alabilir. Örneğin, yürüyüş, bisiklete binme, tırmanma, futbol, tenis, basketbol, gibi etkinlikler açık alanda yapılabilecek aktivitelere örnek verilebilir. Ayrıca, açık hava müzik etkinlikleri, sanatsal aktiviteler, sergiler, resim yapma, doğa incelemesi ve doğayı koruma etkinlikleri de açık alan rekreasyonuna dahil edilebilir.

1.2.6.1. Açık Alan Rekreasyon Etkinlikleri

Açık alan rekreasyonu, doğayla iç içe olunarak bireyler arasında etkileşim oluşturulabilen ve kişinin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal çıkarlarını gözeterek gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerini ifade eder. Bu tür etkinlikler doğal alanlarda gerçekleştirilir ve yürüyüş, kampçılık, dağcılık, bisiklet turları, doğa fotoğrafçılığı, kuş gözlemciliği, balık tutma gibi aktiviteleri kapsar. Bunun yanı sıra doğal alanlarda yoga, meditasyon gibi ruhsal aktiviteler de yapılabilir. Bu tür etkinlikler insanların doğayla bağlarını güçlendirir, stresten arındırır ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olur. Ayrıca açık alan rekreasyonu, sosyal becerileri geliştirme ve farklı kültürlerle tanışma fırsatı sunar (Ardahan ve Lapa, 2011).

Başka bir açıdan bakıldığında, açık alan rekreasyonu insanların modern şehir yaşamındaki kapalı alanlarda hissettiği ruhsal gerginlikten kurtulmak ve rahatlamak için fizyolojik ve ruhsal bir gereksinim olarak da tanımlanabilir. Bu anlamda, açık alan rekreasyonu doğal ortamlarda yapılan etkinliklerin insan sağlığına olumlu etkileri olduğu düşünülerek yaygın şekilde tercih edilen bir serbest zaman etkinliği haline gelmiştir (Clawson ve Knetsch, 1971 akt. Akesen, 1984).

Bu etkinlikler aracılığıyla bireyler; grup içinde bağlılık hissi, iş birliği yeteneği, ortak amaçlar için çalışma, problem çözme yetisi, risk alma, liderlik duygusu, çözüm odaklı taktikler geliştirme gibi öznel veya toplumsal anlamda kişilik özellikleri kazanabilirler (Yaylı, 2014).

Açık alanda gerçekleştirilen ve tamamen açık alana özgü olan, arazi kullanımını içeren ve doğayla bütünleşen serbest zaman etkinliklerini kapsayan açık alan rekreasyonu, Clawson ve Knetsch tarafından (1996) kaynak merkezli, kullanıcı merkezli ve araç merkezli olmak üzere üçe ayrılmıştır (Argan ve diğ., 2013).

Kaynak merkezli açık alan rekreasyonu; doğal güzellikleri, oluşumları ve kaynakları insanların kullanımına uygun hale getirerek, kapalı mekanların dışında gerçekleştirilen serbest zaman etkinlikleridir. Bu rekreasyon türü, insan eliyle yapılmış kapalı mekanların aksine, doğal alanlarda yapılan aktiviteleri kapsar ve insanların doğayla daha fazla etkileşim kurmasına olanak tanır (Argan ve diğ., 2013).

Kullanıcı odaklı açık hava rekreasyonu; tipik olarak insan tarafından düzenlenen alanlarda, halka açık parklar, eğlence mekanları, konser mekanları, hayvanat bahçeleri, havuzlar ve piknik sahaları gibi yerlerde gerçekleştirilir. Bu alanlar, insanların serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri ve çeşitli etkinliklere katılabilecekleri yerler olarak hizmet verir. Konserler, sergiler, spor etkinlikleri, oyunlar ve benzeri aktiviteler bu tür alanlarda gerçekleştirilir ve insanların sosyal hayatlarını zenginleştirir. (Yaylı ve diğ., 2014).

Araç odaklı açık hava rekreasyonu; kaynak odaklı açık hava rekreasyonu ve kullanıcı odaklı açık hava rekreasyonu etkinliklerinin bir sentezinden meydana gelmektedir. Bu tür etkinliklerde genellikle doğal kaynaklara dayalı rekreatif etkinlikler tercih edilirken, araç ve gereçler de kullanılır. Örneğin, su kayağı, kano, kayak gezisi, bisiklete binme, koşu, yüzme gibi etkinlikler, insanların doğayla daha fazla etkileşim kurmalarına ve açık havada aktif vakit geçirmelerine olanak tanır (Yaylı ve diğ., 2014).

1.2.6.2. Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Bu sınıflandırma, 2016'da Sheffield Hallam Spor Endüstrisi Araştırma Merkezi tarafından yapılan 8. Uluslararası Dağ ve Spor Konferansı'nda "Arazi Üzerinde Gerçekleştirilen Açık Hava Rekreasyon Etkinlikleri, Havadaki Açık Hava Rekreasyon Etkinlikleri, Suda Gerçekleştirilen Açık Hava Rekreasyon Etkinlikleri, Kayalık Alanlarda Gerçekleştirilen Açık Hava Rekreasyon Etkinlikleri, Tekerleklerle Gerçekleştirilen Açık Hava Rekreasyon Etkinlikleri, Kar ve Buzda Gerçekleştirilen Açık Hava Rekreasyon Etkinlikleri, Yeraltında Gerçekleştirilen Açık Hava Rekreasyon Etkinlikleri" başlıkları altında yapılmıştır (Shibli, 2016).

1.2.6.2.1. Suda Yapılan Açık Alan Rekreasyon Etkinlikleri

Suda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikler, suyun üstünde ve altında olmak üzere iki temel kategoriye ayrılır. Su yüzeyinde gerçekleştirilen aktiviteler arasında sörf, yelken, rafting, kano, kürek ve su kayağı gibi sporlar bulunmaktadır. Su altında ise malzeme kullanılarak yapılan etkinliklerin yanı sıra malzeme kullanmadan da icra edilebilen etkinlikler bulunmaktadır. Bu etkinlikler arasında paletli yüzme, ekipmanlı dalış, serbest dalış, sualtı fotoğrafçılığı gibi aktiviteler yer almaktadır. Gün içinde yapılabileceği gibi uzun süreli tatil ve seyahatlerde de popüler olan bu etkinlikler, su sporlarına ilgi duyanlar için keyifli bir deneyim sunmaktadır (Ardahan ve diğ., 2017).

1.2.7. Doğa Sporları ve Macera Rekreasyonu

Doğa sporları ve macera rekreasyonunun, bireylerin doğa ile etkileşimde bulunarak fiziksel aktiviteler aracılığıyla heyecan arama ve kendilerini geliştirme amacını taşıyan ve literatürde sıkça beraber kullanılan benzer ancak farklı kavramlar olduğu görülmüştür.

1.2.7.1. Doğa Sporları

Doğa sporları, insanların doğanın potansiyel zorlukları ve riskleriyle mücadele etmelerini ve hayatta kalmalarını sağlamak için hayvan ya da motor gücünden bağımsız olarak kendi bilgi, beceri ve kondisyonlarını kullanarak gerçekleştirdikleri etkinliklerdir (Priest ve Gass, 1997). Ancak motorlu araçlar ile yapılan etkinlikler veya hayvan gücü yardımıyla gerçekleştirilen etkinlikler doğa sporlarına dahil edilemez. Bu aktiviteler, açık hava rekreasyonu kategorisi içinde değerlendirilebilir çünkü doğal çevreye verdiği zarar ve

sınırlı insan gücü kullanımı nedeniyle, doğa sporlarının felsefi prensipleriyle uyumsuzluk gösterirler (Dinç, 2006).

Bu açıklamalar doğrultusunda, doğa sporları bireylerin doğada karşılaşabileceği zorluk ve riskleri motor veya hayvan gücü olmaksızın bilgi, beceri, deneyim ve fiziksel kondisyonu ile doğanın özünde yer alan potansiyel riskleri aşmalarına yardımcı olan etkinliklerdir. Bu etkinlikleri karada, havada ve suda yapılan etkinlikler olarak kategorize etmek mümkündür (Şimşek, 2011).

Tablo 1.2: Doğa Sporları Etkinlikleri (Bentley ve diğ., 2001).

Etkinlik Sınıflaması	Etkinlik Adı
Karada Gerçekleştirilen Etkinlikler	Yürüyüş, İzcilik, Bisiklet, Dağcılık, Atıcılık, Safari, vb.
Havada Gerçekleştirilen Etkinlikler	Balon, Yelken Kanat, Yamaç Paraşütü, Gökyüzü Dalışı, Planör, vb.
Suda Gerçekleştirilen Etkinlikler	Dalış, Rafting, Kano, Su Kayağı, Balıkçılık, Sörf, Yelken vb.

1.2.7.2. Macera Rekreasyonu

Maceranın kaynağı genellikle Latince “venio” kelimesi olan “her ne gelirse” olarak kabul edilir, ancak literatürde Arap kökenli bir kelime olarak da bulunur ve Türkçe'deki karşılığı “karşılaşılan ilginç olaylar” şeklindedir. (Ewert ve Hollenhorst 1997).

Macera, kişilerin bilinçli bir şekilde üstlendikleri ve sonuçları belirsiz olan olaylarla karşılaşarak bir ruh halini yansıtan insani bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç, bireylerin hayatlarını daha heyecanlı ve ilgi çekici hale getirmek, sınırlarını zorlamak, özgüvenlerini arttırmak ve yeni deneyimler edinmek için çaba göstermelerini kapsamaktadır (Zweig, 1974; Dickson ve Dolnicor, 2004; Howard, 2009).

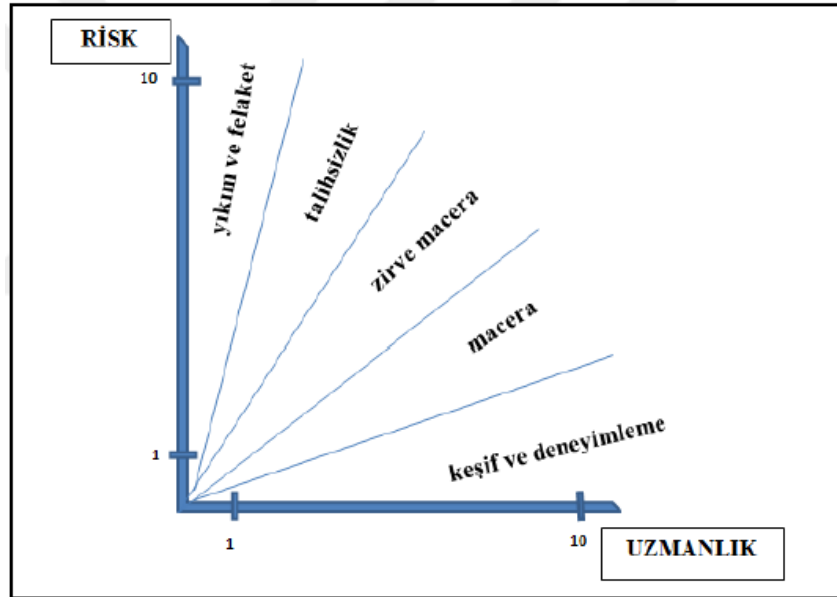
Geçmişte yapılan araştırma ve keşifler ile birlikte macera, yeryüzündeki bilinmeyen bölgelerin keşfi ve farklı kültürlerin tanınması için yapılan yolculuklarda önemli bir yer tutmuştur. Günümüzde ise macera turizmi ve macera rekreasyonu adı altında, insanlar farklı deneyimler yaşamak, yeni yerler keşfetmek, adrenalini arttırmak ve sınırlarını zorlamak için seyahat ederek macera dolu aktiviteler gerçekleştirmektedir (Beşikçi, 2016).

Doğada yapılan faaliyetler, kullanılan araçlar ve risk faktörleri doğrultusunda literatürde genellikle “açık hava rekreasyonu”, “macera sporları” veya “macera rekreasyonu” olarak adlandırılır (Koçak ve Balcı, 2010).

Tanımlar incelendiğinde kavramlar birbirine yakın gibi gözükse de; açık alan rekreasyonunda bir doğa yürüyüşü, kampçılık, at biniciliği gibi etkinlikler yer alırken, macera rekreasyonunda kaya tırmanışı, yamaç paraşütü, rafting, serbest dalış ve tüplü dalış gibi aktiviteler vardır. Macera rekreasyonunu açık alan rekreasyonundan ayıran belirgin özellikler vardır (Blanchard ve diğ., 2007). Bu özelliklerden öne çıkan maddeler şöyledir;

- Macera rekreasyonu, açık alan rekreasyonuna kıyasla daha yoğun heyecan, risk ve belirsizlik içeren aktiviteleri kapsamaktadır.
- Macera rekreasyonu, fiziksel beceri, cesaret ve dayanıklılığa dayanmaktadır.
- Macera rekreasyonunda eğitim ve planlama süreci vardır.
- Katılımcıların güvenliklerini sağlamak için profesyonel bir eğitmen tarafından hazırlanmış bir plan ve güvenlik önlemleri vardır.
- Genelde grup halinde yapılır ve grup içinde iş birliği vardır.

Konuya dair 1986 yılında, Martin ve Priest tarafından geliştirilen Macera Deneyim Paradigması, risk ve uzmanlık değişkenlerine dayanan katılımcı davranışlarının açıklanmasını amaçlamıştır.



Şekil 3: Macera Deneyim Paradigması (Martin ve Priest, 1986 akt. Priest ve Gass, 2005).

Macera deneyimlerinde, risk ve uzmanlık düzeylerinin etkileşimine dayanan beş farklı mücadele durumu bulunmaktadır. Bu durumlar, katılımcıların deneyim seviyeleri ve risk algılarına göre değişiklik gösterebilir ve şunlardır:

- a) Keşif ve tecrübe etme alanı
- b) Macera
- c) İleri seviye (zirve) macera
- d) Kaza
- e) Yıkım ve Afet

Macera deneyimleri, bu beş mücadele durumundan herhangi biri veya birkaçının bir araya gelmesiyle oluşabilir. Katılımcıların yetenek seviyeleri ve risk toleranslarına uygun bir mücadele durumu seçilmesi, güvenli ve keyifli bir macera deneyimi için önemlidir (Yavaş, 2017).

Modeldeki “keşif ve deneyimleme alanı”, düşük risk algısına sahip olmakla birlikte yüksek uzmanlık gerektiren durumlarda ortaya çıkar. Bu durumda katılımcılar, becerilerini daha rahat bir ortamda geliştirme fırsatı bulurlar. Ancak uzmanlık düzeyi azaldığında veya risk arttığında, katılımcı “macera” aşamasına doğru ilerler. Uzmanlık düzeyi ile risk faktörleri arasındaki denge ve örtüşme, katılımcının “ileri seviye (zirve) macera” durumuna ulaşmasını sağlar. Bu durum, Czikszenmihalyi'nin “akış” (flow) kavramıyla benzerlik taşır ve katılımcı, odaklanarak optimal bir uyarılma seviyesi yaşar. Ancak risk, uzmanlık düzeyinin ötesine geçtiğinde talihsizlik potansiyeli artar ve “kaza” durumu meydana gelir. Bu durumda, katılımcının uzmanlık düzeyi, risk faktörlerini tam olarak karşılayamaz. En kötü durumda, risk en yüksek düzeydeyken uzmanlık düzeyi en düşük olduğunda “yıkım ve felaket” durumu ortaya çıkar. Bu durumda katılımcı, beklenmeyen ölümcül sonuçlarla karşılaşabilir (Priest ve Gass, 2005).

Sonuç olarak, macera deneyimi paradigmalarının etkili bir şekilde uygulanmasının temel noktası, katılımcının algısına dayanmaktadır. Bu modele göre, katılımcı riskleri ve sahip olduğu uzmanlık düzeyini doğru bir şekilde algılamalıdır. Aksi takdirde, macera deneyiminin amacı ya çok yüksek bir seviyede kalır ya da altında kalır. Bu nedenle, katılımcının risk algısı ve uzmanlık düzeyi, modele entegre edilmelidir. Bu entegrasyon, katılımcının deneyimini daha anlamlı ve güvenli kılarken, aynı zamanda hedeflenen macera deneyimiyle uyumlu bir şekilde sürdürülebilirliğini sağlar. Bu nedenle, macera deneyimlerinin tasarımı katılımcının algısının önemi vurgulanmalıdır (Yavaş, 2017).

1.2.8. Scuba Dalışın Rekreasyondaki Yeri

Scuba dalışı hem açık alan rekreasyonu hem de macera rekreasyonu olarak kabul edilebilir, çünkü bu aktivite hem açık hava ortamında gerçekleştirilirken aynı zamanda birçok kişi için heyecan verici bir macera deneyimi sunabilir. Scuba dalışı yaparken, su altında farklı deniz yaşamı ve sualtı manzaraları keşfetme fırsatı olur, bu da açık hava rekreasyonu olarak kabul edilebilir. Aynı zamanda, su altında derinliklere inmek, dalış ekipmanlarını kullanmak ve sualtı koşullarına uyum sağlamak da bir macera olarak görülebilir. Bu nedenle, scuba dalışın hem açık alan rekreasyonu hem de macera rekreasyonu kategorilerine girebileceği düşünülmektedir.

1.3. Rekreasyonel Tüplü Dalış

1.3.1. Kısa Tarihi, Tanımı ve Genel Bilgiler

İnsanlığın avlanmak, merak etmek ve keşfetmek düşünceleri, yüzyıllar öncesinden bile nefes tutarak dalmayı denemelerine sebep olmuştur. 16. yüzyılda karada hava ile doldurulan dalış çanları keşfedildiğinde ilk defa insanların suyun altında kalma süreleri uzamıştır. Daha sonraları metalden yapılmış tamamen kapalı kaskların içine, satıhtan elle körükler vasıtasıyla pompalanan hava verilmesi ile dalıcılar hem basıncını ayarlamış hem de suyun daha derinlerine inebilmek için havayı kullanmaya başlamışlardır. 19. yüzyılın başında, teknolojik ve bilimsel gelişmelerin sualtı keşfine büyük bir hız kazandırmasıyla Fransa'da Paul Bert ve İskoçya'da John Scott Haldane tarafından yapılan bilimsel çalışmalar sayesinde, suyun vücut üzerindeki basınç etkileri ve güvenli dekompresyon sınırları hakkında bilgi edinmek mümkün hale gelmiştir. Aynı zamanda, kompresörlü hava pompaları, regülatörler ve benzeri teknolojik gelişmeler, sualtında daha uzun süre kalabilmeye olanak sağlamıştır (Böyükkelhan, 2014).

Fransız Donanma dalgıcı Jacques-Yves Cousteau ve Fransız mühendis Émile Gagnan tarafından 1943 yılında icat edilen “SCUBA” (Self-Contained Underwater Breathing Apparatus) sualtı dünyasının keşfi için yeni bir çağın başlangıcını simgelemektedir. Türkçede ise Bağımsız Aletli Dalış Donanımı, Donanımlı Dalış veya Tüplü Dalış terimleri, Scuba Dalışı ifade etmek için kullanılmaktadır (Böyükkelhan, 2014).

Dünya Sualtı Aktiviteleri Konfederasyonu CMAS (Confederation Mondiale Des Activites Subaquatiques), Dalış Eğitmenleri Profesyonel Birliği PADI (Professional Association of Diving Instructors), Uluslararası SCUBA Okulları SSI (SCUBA Schools

International), Sualtı Eğitimcilerinin Ulusal Derneği NAUI (National Association of Underwater Instructors) ve Amerika ve Kanada Sualtı Sertifikasyonu ACUC (American and Canadian Underwater Certifications) dünya çapında tüplü dalış standartlarını belirleyen ve ortak standartlar çerçevesinde eğitim ve sertifika sağlayan kurumlardır, ülkemizde ise sualtı sporlarını yöneten ve geliştiren kurum Türkiye Sualtı Sporları Federasyonudur (Çakal, 2011).

1.3.2. Bağımsız Aletli Dalış

Bağımsız aletli dalış, bir diğer adıyla tüplü dalış, uzun süre sualtında kalmak için taşınabilir bir hava kaynağının (yüzey kaynağından bağımsız olarak) kullanılması ile yapılmaktadır (Dimmock, 2007). İkinci Dünya Savaşı'nın ardından geçen on yıllarda, tüplü dalış popüler bir rekreasyonel aktivite haline gelmiş olup (Garrod ve Gössling, 2008) katılımcılarına yeni sualtı deneyimleri, eğlence ve spor boyutları da sunmaktadır. Zaman içinde, daha gelişmiş ve alternatif tüplü dalış ekipmanları, uygun fiyatlar, sualtı keşfine olan ilginin canlanması, sosyal etkileşimin artması (sosyal ve görsel medya araçlarının kullanımı), farkındalık, eğitim ve erişilebilirlik gibi gelişmeler, insanları birçok farklı deniz ortamında tüplü dalış yapmaya teşvik etmiştir (Bideci & Cater, 2019).

1.3.3. Bağımsız Aletli Dalış Donanımı

Bağımsız aletli dalış donanımı, uluslararası adı ve aynı zamanda bu sporla ilgilenen herkesin ortak kullanımıyla SCUBA'nın (Self Contained Underwater Breathing Apparatus) ayrılmaz elemanları temel donanım ve ABC ekipman olmak üzere iki kısma ayrılmıştır. Temel dalış donanımı; dalış elbisesi, suda uygun yüzerliği sağlayan bir denge yeleği, basınçlı ile doldurulmuş bir dalış tüpü, tüpteki havayı ortam basıncına indirerek solunmasını sağlayan regülatör sistemi ve ağırlık sistemi olarak sıralanmaktadır. ABC ekipman ise; sualtında görüşü sağlayan bir maske daha kolay hareket edilmesini sağlayan bir çift palet ve daha çok yüzeyde kullanılan şnorkelden oluşmaktadır (Çakal, 2011).

1.3.3.1. Temel Donanım

Temel donanım, dalgıçların su altında güvenli ve konforlu bir şekilde hareket etmelerine olanak tanır ve temel donanımların doğru ve güvenli bir şekilde kullanılması, tüplü dalışın keyifli ve emniyetli bir deneyim haline gelmesini sağlamaktadır (TSSF, 2013).

1.3.3.1.1. Dalış Elbisesi

Scuba dalış elbisesi, dalıcılar için tasarlanmış özel bir elbisedir. Scuba dalış elbiseleri, sualtındaki soğuk suya karşı koruma sağlar. Bu elbiseler, ısı izolasyonu sağlayıp ve dalıcının daha uzun süre suda kalmasına yardımcı olmaktadır. Dalıcıları deniz canlılarının ve çiziklerinden ve ısırıklarından koruma görevi görürken sert yüzeylere çarpmalardan kaynaklanan yaralanmaları da önlemektedir. Scuba dalış elbiseleri, dalıcının yüzerlik kontrolünü geliştirmek için de kullanılmaktadır. Bu elbiselerin tasarımı, dalıcının yüzerlik düzenlemesini daha hassas bir şekilde yapmasına yardımcı olmaktadır (TSSF, 2013).

Scuba dalış elbiselerinin önemli görevlerinden biri de üzerindeki cepler ve bağlantı noktaları ile dalıcıların dalış ekipmanlarını taşımaya ve erişmesine yardımcı olmaktadır. Bu sebeplerle scuba dalış elbiseleri, dalıcının konforunu ve güvenliğini artırmak için önemli bir ekipmandır. Ayrıca dalıcının dalış deneyimini geliştirmeye yardımcı olmaktadır (TSSF, 2013).



Görsel 1: Dalış Elbisesi.

1.3.3.1.2. Yüzerlik Dengeleyici Dalış Yeleği (Buoyancy Compensator – B.C.)

Dalıcılar arasında B.C. olarak adlandırılan denge yeleği; dalıcının su üzerinde rahat yüzmesini, dinlenmesini, güvenliğini ve aynı zamanda sualtında istediği derinlikte denge durumunda kalabilmesini sağlamaktadır. Dalıcılar B.C. seçerken; yaş, dalış derinliği, kullanılan malzeme ve ağırlık kemeri gibi birçok faktörü göz önünde bulundurmaktadır. Dalıcılar tüpten gelen havayı B.C.'ye doldurarak veya boşaltarak sualtında yüzerlik ayarlamalarını yapmaktadır. İstenmeyen hızlı şişirmeler kontrolsüz hızlı çıkışlara sebep olurken dalıcılar kontrollü hava boşaltarak yüzeye çıkmaktadırlar (TSSF, 2013).



Görsel 2: Yüzerlik Dengeleyici Dalış Yeleği. (B.C.)

1.3.3.1.3. Dalış Tüpleri

Bağımsız aletli dalış donanımının en önemli parçası olan dalış tüpleri dalıcıya satıhtan bağımsız, hava beslemesiz hava kaynağı sağlamaktadır. Dalış tüplerinin içinde kompresör vasıtasıyla sıkıştırılmış hava bulunmaktadır. Piyasada kullanım amaçlarına göre farklı türleri bulunsa da sportif dalışlarda genellikle 10, 12, 15 ve 18 litrelik tüpler tercih edilmektedir. Çelik ve alüminyum olarak iki grupta toplanan dalış tüplerinin üzerinde imalatçı firma ismi, boş ağırlığı, üretim tarihi gibi bilgiler yazmaktadır aynı zamanda dalış tüplerinin rutin kontrollerinin yapılması çok önemlidir (TSSF, 2013).



Görsel 3: Dalış Tüpü.

1.3.3.1.4. Regülatör, Ahtapot ve Konsol Takımı

Regülatör, tüp içindeki yüksek basınçlı havayı ortam basıncına indirip solunmasını sağlayan bir ekipmandır. Regülatörler dalıcılara solunan havayı sağladıkları için hayati malzeme olarak değerlendirilmektedir. Güneş altında kalmamalı, darbeye maruz bırakılmamalı ve kullanıldıktan sonra temiz su ile yıkanmalıdırlar. Ahtapot, dalış ekipmanının önemli bir parçasıdır ve temel olarak acil durumlarda kullanılmak üzere

tasarlanmıştır. Dalıcıya başka bir arkadaşının yardımına ihtiyaç duyulduğunda veya ana regülatörünün arızalanması durumunda kullanılmaktadır. Konsol ise dalış sırasında dalıcılara önemli bilgileri sağlayan çeşitli ölçümleri takip etmelerine yardımcı olan bir dalış ekipmanıdır. Dalıcının maksimum dalış derinliği, dalış süresi, su sıcaklığı gibi bilgileri gösterir ki bu da dalış deneyiminin izlenmesine ve planlanmasına yardımcı olmaktadır. Dalış konsolu ayrıca dalış tüpündeki hava basıncını gösterir. Bu, dalıcının kalan hava miktarını takip etmesine ve dalış sırasında güvenli bir şekilde yüze dönmeye yardımcı olmaktadır. Bazı dalış konsolları, dalıcıya su altında yön bulmasına yardımcı olmak için bir pusula içerir. Pusula kullanımı, dalıcının dalış yerini bulmasına ve dalış rotasını takip etmesine yardımcı olmaktadır (TSSF, 2013).



Görsel 4: Regülatör, Ahtapot ve Konsol Takımı.

1.3.3.1.5. Ağırlık Kemer ve Kurşunlar

Dalışta ağırlık kemerinin, dalıcının sualtında dengede kalmasını sağlamak ve dalıcının sualtına rahat batmasını sağlamak gibi önemli görevleri vardır. Dalıcılar, su altında nötral ağırlığa sahip olmalıdır, yani suyun üzerinde ne yüzmeli ne de batmalıdır. Ağırlık kemeri, dalıcının vücut ağırlığını dengelemesine ve sualtında nötral ağırlığa ulaşmasına yardımcı olur. Bu, dalıcının daha iyi manevra yapmasını ve sualtındaki dengeyi sağlamasını sağlar. Ağırlık kemeri, dalıcının dalış derinliğini kontrol etmesine yardımcı olur. Daha fazla ağırlık eklenerek dalıcının derine inmesi ve ağırlığı azaltarak yüze çıkması sağlanabilir. Doğru miktarda ağırlık kullanmak, dalıcının dalış sırasında daha rahat ve enerji tasarruflu hissetmesini sağlar. Ayrıca sualtındaki akıntılara karşı daha iyi kararlılık sağlar. Ağırlık kemeri, dalıcının acil bir durumda hızlı bir şekilde yüze çıkmasına yardımcı olur. Ağırlık kemeri kolayca çıkarılabilir, böylece dalıcı su altındayken gerektiğinde hızla yüze çıkabilir. Dolayısıyla, ağırlık kemeri, dalışın güvenli ve konforlu bir şekilde gerçekleştirilmesi için

önemli bir ekipmandır. Bu nedenle dalıcılar, ağırlık kemeri kullanımı konusunda eğitim almalı ve ağırlığı doğru bir şekilde ayarlamalıdır (TSSF, 2013).



Görsel 5: Ağırlık Kemeri ve Kurşunlar.

1.3.3.2. ABC Malzeme

Gerek serbest dalış gerekse de tüplü dalış ile gerçekleştirilen tüm dalışlarda kullanılan temel malzemeler maske, palet ve şnorkeldir. Bu temel malzeme donanımına ise ABC malzeme adı verilmektedir (TSSF, 2013).

1.3.3.2.1. Maske

Dalış maskesi, sualtı ortamında dalış yapan kişinin net görüşünü sağlamaktadır. Su ile dalış yapan kişinin gözleri arasında bir hava boşluğu oluşturur. Maskelerin en önemli özelliği ve yüzücü gözlüğünden farkı, burun bölgesini de kapatan bir hava boşluğuna sahip olmasıdır. Maskelerin burun kısmı kapalı olduğundan dalgıç, indiği derinlikle birlikte artan dış basıncı maskenin içinde dengeleyebilir ve maskeye su girdiğinde bunu boşaltabilir (TSSF, 2013).



Görsel 6: Dalış Maskesi.

1.3.3.2.2. Palet

İnsan doğası karada zemin/yükseklik grafiğinde yaşamaya alışık olduğu için sualtında hareket etmek başlarda dengeyi korumada zor ve yorucu olmaktadır. Özellikle kolların sürekli kullanılması, dalgıcının hızla enerji tükenmesine ve tüp içindeki havayı çabuk tüketmesine yol açacağından dolayı dalgıçlar sualtında hareket ederlerken kollarını kullanmayı tercih etmezler. Bu nedenle, dalgıçlar genellikle sadece bacakları kullanarak ve paletler aracılığıyla hareket etmeyi tercih etmektedirler (TSSF, 2013).



Görsel 7: Dalış Paleti.

1.3.3.2.3. Şnorkel

Her dalgıcının envanterinde olması gereken temel bir sualtı solunum ekipmanı olan şnorkel, eğitim dalışlarından spor amaçlı dalışlara kadar farklı sualtı aktiviteleri için önemlidir. Şnorkel, yüzeyde başı suyun dışına çıkarmadan yatay bir pozisyonda rahatça nefes almayı sağlamaktadır. Birçok farklı modelini bulunan şnorkeller, dalış yapan bireylere gereken havayı sağlamak ve solunum sonucu dışarı atılan havayı etkin bir biçimde uzaklaştırmak amacıyla tasarlanmıştır. Bu yapısal özellikleri, dalış sırasında konforlu bir solunum sağlar ve kullanıcının dalgıç setini verimli bir şekilde kullanmasını mümkün kılar. (TSSF, 2013).



Görsel 8: Şnorkel.

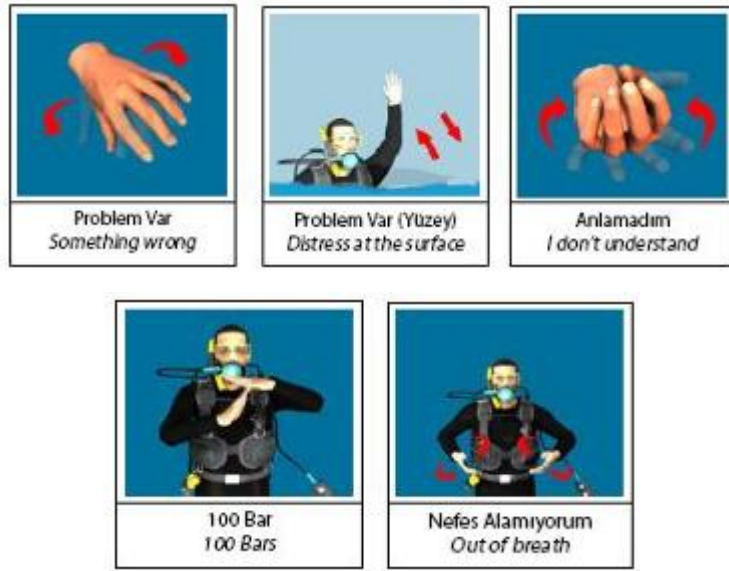
1.3.4. Temel Dalış İşaretleri

Scuba dalış, planlaması, idaresi, uygulaması ve koordinasyonu ile güvenli bir şekilde yapılmaktadır bunları gerçekleştirmenin en sağlam yolu da haberleşmeden geçmektedir. Dalıcılar dalış boyunca sualtında anlamı tüm dünya üzerinde aynı olan bir takım el ve vücut hareketleri ile iletişim kurmaktadır (TSSF, 2013).

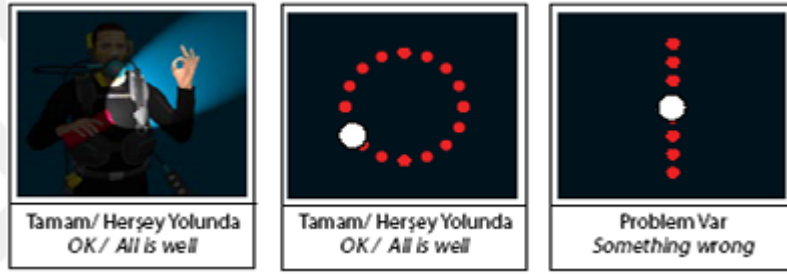
CMAS uluslararası dalış işaretleri; zorunlu dalış işaretleri ve tamamlayıcı dalış işaretleri olarak iki grupta toplanmaktadır. CMAS uluslararası dalış işaretlerinin bütün dalıcılar ve dalıcı adayları tarafından bilinmesi dalış güvenliği için çok önemlidir.

1.3.4.1. CMAS Zorunlu Dalış İşaretleri



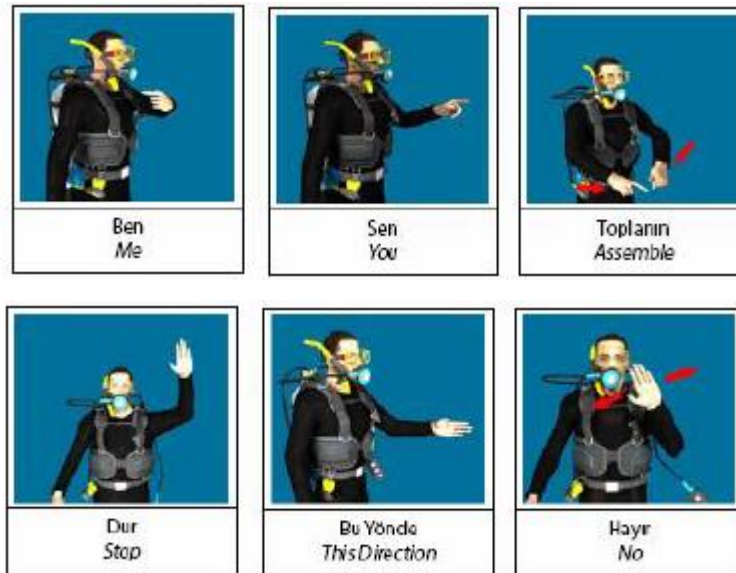


Görsel 9: CMAS Zorunlu Dalış İşaretleri (TSSF, 2013).



Görsel 10: CMAS Zorunlu Gece Dalışı İşaretleri (TSSF, 2013).

1.3.4.2. CMAS Tamamlayıcı Dalış İşaretleri





Görsel 11: CMAS Tamamlayıcı Dalış İşaretleri (TSSF, 2013).

1.3.4.3. Dalış İşaretleri Kullanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Dalıcılar arasında, işaretlerin net ve yoruma açık olmayacak şekilde, işaretin gösterileceği kişinin dikkati çekilerek kullanılmalıdır.
- Farklı eğitim sistemlerinden geçmiş bir dalıcı grubu veya dalış partneriyle gerçekleştirilecek dalışlarda özelleşmiş işaretler kullanılabilir. Planladığınız özel işaretleri dalış öncesi bilgilendirmede belirtmek ve anlamlarının diğer dalıcılar tarafından anlaşıldığından emin olmak önemlidir.
- Sualtında, algılamada zorluk veya bilinç kaybı gibi durumlar ortaya çıkabilir. Bu durumun hızla anlaşılabilmesi için tüm dalıcılar işaretlere yanıt vermek zorundadır. Eğer işaretlere yanıt alınamazsa, dalıcının bir sorunu olabileceği düşünülmeli ve buna göre hareket edilmelidir (TSSF, 2013).

1.3.5. Ülkemizde Dalıcı Sertifika Sistemi

Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu (TSSF), Türkiye'deki sualtı sporları, dalış ve ilgili etkinlikleri yöneten, düzenleyen ve denetleyen ulusal bir federasyondur. Türkiye'deki dalış okullarını ve dalış organizasyonlarını denetler, yarışmaları düzenler ve sualtı sporlarını teşvik eder (TSSF Donanımlı Dalış Talimatı, 2019).

Confederation Mondiale Des Activites Subaquatiques (CMAS) ise uluslararası düzeyde faaliyet gösteren bir sualtı aktiviteleri konfederasyonudur. CMAS, dünya genelinde sualtı sporlarına standartlar getirir, uluslararası yarışmaları düzenler ve sualtı faaliyetlerinin güvenli ve standart bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlamak amacıyla çeşitli kurallar ve yönergeler belirler (TSSF Donanımlı Dalış Talimatı, 2019).

TSSF, CMAS'ın kurallarına ve standartlarına uyan bir federasyon olarak, uluslararası alanda Türkiye'yi temsil eder ve CMAS'ın düzenlediği uluslararası etkinliklere katılır. Bu sayede Türk dalıcılar ve sualtı sporlarıyla ilgilenenler, uluslararası arenada rekabet edebilme ve etkileşimde bulunabilme fırsatına sahip olurlar (TSSF Donanımlı Dalış Talimatı, 2019).

Ülkemizde de dalıcı sertifika sisteminden sorumlu tek yetkili kuruluş Türkiye Sualtı Sporları Federasyonudur ve aynı zamanda TSSF, CMAS'a üye olup CMAS standartları gereğince sertifikalandırma yapmaktadır (TSSF Donanımlı Dalış Talimatı, 2019).

TSSF/CMAS dalıcı sertifikalandırma sistemi 3 belgeden oluşmaktadır. Bunlar 1 yıldız, 2 yıldız ve 3 yıldız dalıcı belgelerinden oluşmaktadır (TSSF Donanımlı Dalış Talimatı, 2019).

1.3.5.1. Bir Yıldız Dalıcı

Bir dalgıç adayı, Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu'na (TSSF) bağlı bir dalış eğitim merkezine başvurduktan ve teorik ve pratik eğitimleri başarıyla tamamladıktan sonra, 1 yıldız dalıcı sertifikası almaya hak kazanır. Birinci seviye dalıcı olan 1 yıldız dalıcılar; dalış ekipmanlarını bağımsız olarak monte edip sökebilir, bu ekipmanları doğru bir şekilde kullanabilir, kendi başlarına dalış becerilerini icra edebilir ve yanlarında en az 3 yıldız dalıcı veya bir dalış eğitmeni olduğunda en fazla 18 metre derinliğe kadar dalış yapabilirler. Bununla birlikte, 1 yıldız dalıcılar gece dalışı yapma yetkisine sahip değildir (TSSF Donanımlı Dalış Talimatı, 2019).

1.3.5.2. İki Yıldız Dalıcı

1 yıldız dalıcı, 20 dalış yaptıktan sonra 2 yıldız dalıcı eğitimini almaya hak kazanmıştır. TSSF'ye bağlı bir dalış eğitim merkezine başvurup teorik ve uygulama eğitim ve sınavlarını başarı ile verdikten sonra 2 yıldız dalıcı olmaya hak kazanmıştır. Yanında 2 yıldız dalıcı ile en fazla 30 metre derinliğe kadar dalış yapabilmektedir. Fakat eğitim amacıyla yanında dalış eğitmeni olmak kaydıyla 42 metre derinliğe dalış gerçekleştirebilir ve gece dalışı yapabilir (TSSF Donanımlı Dalış Talimatı, 2019).

1.3.5.3. Üç Yıldız Dalıcı

2 yıldız dalıcı, 50 dalış yaptıktan sonra 3 yıldız dalıcı eğitimini almaya hak kazanmıştır. Yine TSSF'ye bağlı bir dalış eğitim merkezine başvurup teorik ve uygulama eğitim ve sınavlarını başarı ile verdikten sonra 3 yıldız dalıcı olmaya hak kazanmıştır. Tüm

seviyedeki dalıcılara sualtında liderlik yapabilir ve liderlik yaptığı dalıcıların güvenli dalışa uygun hareket etmelerini sağlamakla yükümlüdür. Kural dışı uygulamalarda bulunan dalıcıları uarmaya ve gerekirse dalıştan alıkoymaya dahi yetkilidir. 30 metreye kadar dalış yapabilir ve yine eğitim amacıyla yanında dalış eğitmeni olmak kaydıyla 42 metre derinliğe dalış gerçekleştirebilir ve gece dalışı yapabilir (TSSF Donanımlı Dalış Talimatı, 2019).

1.3.6. Rekreatyoneel Dalış Türleri

Literatür incelendiğinde rekreatyoneel tüplü dalış türlerinin sınıflandırılmasında ortak bir sonuca varılamadığı görülmüştür. Ancak Aygün (2020) yapmış olduğu bir çalışmada ilgili dalış bölgelerinin özelliklerini yansıtmaları bakımından 10 farklı dalış türünü incelemiştir. Bunlar; Akıntı, Batık, Derin, Buz, Deneme, Fauna ve Flora, Gece, Gün Batımı, Mağara, Tatlı Su ve İrtifa Dalışlarıdır (Aygün, 2020).

1.3.6.1. Akıntı Dalışı

Akıntı dalışı ilhamını “akıntıyla birlikte süzül” düşüncesinden almaktadır. Bu, dalış türü özellikle açık denizlerde veya okyanuslarda, akıntılarının güçlü olduğu bölgelerde tercih edilen bir dalış türüdür. Dalgıçlar, akıntının gücünü kullanarak suda daha hızlı hareket etmekte, bu sayede daha geniş alanları keşfetme imkanına sahip olabilmekte ve ayrıca enerji tasarrufu sağlayarak dalış süresini uzatabilmektedirler. Bu tür dalışlar genellikle deneyimli dalgıçlara önerilir, çünkü akıntılar öngörülemez olabilir ve dalgıçların bu tür koşullarla başa çıkma becerilerine ihtiyaçları vardır. Dalgıçlar genellikle bu tür dalışlarda bir dalış lideri tarafından yönlendirilir ve dalış planlaması, akıntının hızı ve yönü gibi faktörlere dikkat edilir. Ayrıca, dalgıçlar genellikle akıntının şiddetine bağlı olarak dalışlarına uygun ekipman ve teknikleri seçerler. Akıntı dalışı, denizel yaşamın daha yoğun olduğu bölgelerde çeşitli balık ve diğer deniz canlılarını gözlemlemek için harika bir fırsat sunmaktadır (Aygün, 2020).

1.3.6.2. Batık Dalışı

Batık dalışları, su altında batmış olan gemi, uçak, araç veya diğer yapılara yapılan dalışları ifade eder. Bu tür dalışlar genellikle tarihi ve arkeolojik değer taşıyan bölgelerde, sualtı müzelerinde veya eğitim amaçlı batırılmış nesnelerde gerçekleştirilir. Batık dalışları, dalgıçlar için heyecan verici bir deneyim sunarken aynı zamanda su altındaki tarihi ve çevresel özellikleri keşfetme fırsatı da sağlar (Aygün, 2020).

1.3.6.3. Buz Dalışı

Buz dalışları, donmuş su yüzeylerinin altında yapılan bir dalış türüdür. Genellikle göllerin ve nehirlerin buzlu bölgelerinin altında dalış yapılmaktadır. Buz dalışları içeriğinde büyük macera barındıran dalış türlerinden biridir. İçerisinde sıradışı ve zorlu senaryolar barındırmaktadır. Buz dalışı katılımcılarına her ne kadar sıradışı bir deneyim sunsa da aynı zamanda daha riskli olan bir dalış türüdür. Bu nedenle, bu tür dalışlara katılmadan önce dalgıçların iyi bir eğitim almaları ve eğitmenlerinin aktardığı güvenlik önlemlerine uymaları son derece önemlidir (Aygün, 2020).

1.3.6.4. Derin Dalış

Rekreasyonel tüplü dalışta en derin sınır 40 metredir ancak 30 metre optimum en derin sınır olarak kabul edilmektedir. Dalgıçlar, içlerindeki “derine gitme” isteğine meydan okuma ve heyecan duymakla beraber çok isteklidirler. Yeni bir dalgıç bile, derin dalışları merak edebilir ve 18 metrenin altındaki dalış alanlarını görmek isteyebilir. Derin dalışlar dalgıcılara sığ sularda göremedikleri sualtı ortamını ve deniz canlılarını görme imkanı sunmaktadır (Aygün, 2020).

1.3.6.5. Deneme Dalışı

İnsanlar her zaman sualtında nefes almanın nasıl bir duygu olduğunu merak etmiştir. Dalışı ve sualtında nefes almanın nasıl bir hissiyat olduğunu merak eden ancak bir eğitime katılmayan bireyler ülke ve dünya genelinde bulunan dalış merkezlerine başvurup profesyonel eğitmenler tarafından deneme dalışı yapabilirler (Aygün, 2020).

1.3.6.6. Fauna ve Flora Dalışı

Fauna ve flora dalışları genellikle denizlerde sualtı yaşamını keşfetmeye yönelik dalış türlerini ifade eder. Bu dalış türleri, su altındaki canlıları (fauna) ve bitkileri (flora) incelemeyi amaçlar. Fauna dalışlarında balıklar, mercanlar, denizatları ve deniz kaplumbağaları gibi deniz yaşamını içeren faaliyetler yapılmaktayken flora dalışlarında deniz yosunları, mercanlar, sualtı çiçekleri ve sualtı bitkilerinin yaşamını inceleyen faaliyetler yapılmaktadır. Her dalışta olduğu gibi özellikle fauna ve flora dalışlarında da en önemli nokta sualtındaki ekosisteme zarar vermemek ve koruma çabalarını desteklemek için dalış etiğine uygun davranmaktır (Aygün, 2020).

1.3.6.7. Gün Batımı Dalışı

Gün batımı dalışları, sualtındaki güzellikleri gün batımının eşsiz atmosferiyle birleştiren özel bir dalış türüdür. Bu dalış türü, renkli gökyüzü ve güneşin suya yansıyan ışıkları altında sualtındaki yaşamı gözlemlemeyi amaçlar. Gün batımının etkileyciliği renkli mercan resifleri, balıklar ve diğer sualtı oluşumları üzerinde muazzam bir atmosfer oluşturur. Genellikle gün batımına yakın bir saatte yapılmakta ve dalıcılar suyun üzerindeki renk değişimini ve atmosferik etkilerini görme fırsatı yakalamaktadır. Gün batımı dalışları, dalıcılar için unutulmaz anılar yaşama şansı sunmaktadır (Aygün, 2020).

1.3.6.8. Gece Dalışı

Gündüz dalış yapılan bir bölgeye gece dalışı gerçekleştirmek tamamıyla yeni bir dalış bölgesini ziyaret etmek gibi farklı bir deneyim sunmaktadır. Gece dalışı, gündüz dalışlarından farklı zorluklara ve özelliklere sahiptir. Aynı zamanda sualtındaki yaşamın farklı bir yönünü keşfetmeyi amaçlar çünkü birçok deniz canlısı gece aktif hale gelip, farklı davranışlar sergilemektedir. Gece dalışlarında su altındaki görünürlüğü artırmak için özel dalış lambaları kullanılır. Bu lambalar, canlıların renklerini daha net görmeyi sağlar ve dalıcıların etraflarını aydınlatır (Aygün, 2020). Gece dalışları, sualtındaki yaşamı farklı bir perspektiften görmek isteyen deneyimli dalıcılar için heyecan verici bir deneyim olabilir. Ancak, bu tür dalışlar için özel eğitim ve dikkatli bir planlama gereklidir.

1.3.6.9. Mağara Dalışı

Farklı şekillerdeki oyuk oluşumları, sarkıt ve dikitleri ile sualtında yer alan mağaralar kafa karıştırıcı dalış haritası ve dar geçişler gibi kısıtlamaları ile dalıcılara farklı macera ve heyecan alanları sunmaktadır. Dalıcılar mağara dalışları ile daha eğlenceli vakit geçirerek aynı zamanda dalış becerilerini de geliştirme imkanı bulmaktadır. Mağaralar genellikle karanlık, dar ve karmaşık alanlardan oluşmaktadır. Bu nedenle doğru bir planlama, yönlendirme ve oryantasyon becerileri büyük önem taşımaktadır (Aygün, 2020).

1.3.6.10. Tatlı Su ve İrtifa Dalışı

Tatlı su ve irtifa dalışları, sualtı keşiflerini farklı ortamlarda gerçekleştiren özel dalış türleridir. Tatlı su dalışları göller, nehirler ve diğer tatlı su kaynakları gibi tuz içermeyen su ortamında gerçekleştirilir. Amaç tatlı su ortamında bulunan çeşitli sualtı yaşamını keşfetmektir. Genelde sığ sularda gerçekleştirilir ve bu nedenle sualtı görünürlüğü daha iyidir (Aygün, 2020).

İrtifa dalışları, yüksek irtifalarda yer alan göller ve akarsularda gerçekleştirilen dalışlardır. Bu dalışlar genellikle dağlık bölgelerdeki doğal su oluşumlarını keşfetmeyi amaçlar. Daha düşük oksijen seviyeleri irtifa dalışlarının ek zorlukları arasındadır. Bu dalışların dalış süreleri ve derinlikleri eğitmenler tarafından dikkatlice planlanmalıdır (Aygün, 2020).

1.3.7. Rekreatif Tüplü Dalış ve Konu İlişkisi

Tarihsel süreçte insanlar iki konuya karşı yoğun istek ve merak duymuşlardır. Bunlar; “kuşlar gibi uçmak” ve “balıklar gibi yüzmek”tir. Birçok bilinmezliği içinde saklayan sualtı dünyasını keşfetme arzusu hep var olmuştur ve günümüzde yapılan araştırmalarda “balıklar gibi yüzmek” isteğinin altında yatan sebepler rekreatif tüplü dalış yapma nedenleri ile incelenmektedir (Bentz ve diğ., 2016).

Rekreatif tüplü dalışlar, kutup bölgelerindeki buzul dalışlarından tropik bölgelerde yapılan mercan resifi dalışlarına kadar dünyadaki çeşitli sualtı ortamlarında yapılabilmektedir. Bu dalış bölgeleri arasında okyanuslar, denizler, göller, nehirler gibi çeşitli sualtı ortamları bulunmaktadır. Bu ortamlardaki biyolojik ve jeolojik çeşitlilik dalıcılar için muazzam heyecan, merak ve deneyimler sunmaktadır (Carter, 2009).

Rekreatif tüplü dalış yapan bireyleri dalışa güdüleyen en önemli faktörler çeşitli deniz yaşamı görme, sosyal etkileşimde bulunma, aile veya arkadaşlarla eğlenceli vakit geçirerek bağları güçlendirme gibi dalışın sosyal yönlerinden faydalanma, sualtı ortamının huzur ve sükuneti ile gevşeme, rahatlama, keyif alma, heyecan arama, meydan okuma ve su yaşamını öğrenmektir (Carter, 2009).

Farklı dalış deneyimlerinden elde edilen bulgular, çoğu zaman deneyimli dalgıçları dahi her dalışta heyecanlandırma potansiyeline sahip olan rahatlatıcı ve görsel açıdan çekici mercan resiflerindeki gizemli canlıların önemini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, büyük deniz canlılarına rastlamak, tartışmasız bir şekilde heyecan verici bir deneyim sunarken, bazı analizler en küçük canlıların bile dalgıçları büyük heyecanlara taşıyabileceğini ortaya koymaktadır. (Aygün, 2020).

Dalgıçlar değişiklik arama adına da daha önce gündüz dalış yaptıkları bir bölgeye gece dalışı yapmak isteyebilirler ya da merak ettikleri canlılığı, gündüz dalışından olduğundan biraz daha değişik ve macera dolu bir şekilde keşfetmek isteyebilirler.

Yine değişiklik arama ile ilgili farklı dalış derinlikleri, farklı dalış lokasyonları, farklı dalış grupları ile dalışlarını gerçekleştirebilirler.

Rekreasyonel tüplü dalış içerisinde bulunan heyecan ve değişiklik arayışının yenilik ve canlılık bakımından bireylerin yaşamlarına yeni deneyimler ve canlılık getireceği, rutinleşen ve sıkıcı hale gelen günlük aktivitelerin dışında yeni bir şeyler denemenin yaşama olan ilgilerini artırabileceği düşünülmektedir.

Motivasyon ve enerji bakımından heyecan ve değişiklik arayışı, insanları motive edebilir. Yeni bir hedefe yönelmek veya farklı bir deneyim yaşamak, bireylerin kendilerini canlı hissetmelerine katkıda bulunabilir.

Stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebilir, stresin etkilerini azaltabilir ve bireyin yaşamla daha olumlu bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Bu deneyimler, bireylerin farklı insanlarla tanışmalarına ve sosyal bağlantılarını güçlendirmesine olanak tanır.

Sonuç olarak, rekreasyonel tüplü dalış ile gerçekleştirilen heyecan ve değişiklik arayışı, yaşamı daha zengin ve anlamlı kılabilir. Ancak, bu arayışın sürdürülebilir ve sağlıklı olması için dengeli bir şekilde yönetilmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Bireylerin kendi ihtiyaçlarına uygun bir dengeyi bulmaları, sık sık yeni deneyimlere açık olmaları ve yaşamlarını çeşitlendirmeleri, genel yaşam doyumunu artırabilir. Ancak her bireyin ihtiyaçları farklı olduğundan, bu dengeyi bulmanın kişisel bir süreç olduğu unutulmamalıdır.

1.4. Heyecan Arayışı

1.4.1. Heyecan

Heyecan, Türk Dil Kurumu tarafından; korku, sevgi, kıskançlık, üzüntü ve kızgınlık gibi sebeplerle meydana gelen geçici ama güçlü bir duygusal durum olarak tanımlanmıştır (TDK, 2020). Heyecan farklı nedenlerden kaynaklansa da heyecanın süresi, ifade biçimi gibi durumlar kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Heyecanın incelenmesi Cüceloğlu (2014), tarafından üç şekilde yapılmıştır.

- a) **Öznel Yaşantı Düzeyi:** Bir birey belirli bir heyecanı ya da duyguyu her zaman doğrudan hisseder ve bu deneyim kişiseldir, özeldir.
- b) **Duygusal Davranış Düzeyi:** Başkalarına ait duygu ve heyecanları, onların davranışlarına bakarak anlayabiliriz; ancak kendi duygu ve heyecanlarımızı doğrudan anlamak mümkündür.

- c) Fizyolojik Düzey: Mevcut heyecanın seviyesine bağlı olarak, nefes alma ve kalp atış hızı gibi fizyolojik değişikliklerin ortaya çıkması söz konusudur.

1.4.2. Heyecan Arama Davranışı

Bu kuram, Marvin Zuckerman tarafından 1979'da ortaya atılmıştır. Zuckerman (1994) ise heyecan arama konusundaki çalışmalarında şu tanımlı yapmıştır: ‘‘yeni, çeşitli, karmaşık ve yüksek düzeyde heyecan arama ve deneyim elde etme, bu deneyimler için fiziksel, sosyal, yasal ve mali riskler almayı içerir’’ (Beşikçi, 2016).

Heyecan arama teorisi, heyecan arayışı davranışlarını ve bireylerin bu tür davranışları neden tercih ettiklerini açıklamaya yönelik bir teoridir. Zuckerman bu davranışı, keşfedilmeyen şeyi keşfetmeye çalışmak, yeni ve daha farklı aktiviteler denemek ile ortaya çıkan gerek sosyal gerek ekonomik her türlü açıdan risk içeren davranışlar olarak da tanımlamıştır (Zuckerman, 1994; akt: İncekara,2021). Heyecan arama kuramı, bireylerin farklı düzeylerdeki heyecan ve uyarılma ihtiyaçlarını açıklamaya ve bu ihtiyaçların davranışları nasıl etkilediğini anlamaya çalışır. Teori, insanların riskli, heyecanlı veya yeni deneyimlere yönelme eğilimlerini anlamak için kullanılır ve bu eğilimlerin kişilik özellikleriyle ilişkilendirilmesine odaklanır (Zuckerman, 2007). Marvin Zuckerman'ın çalışmaları, heyecan arama kuramının temelini atmış ve heyecan arayışı konusundaki araştırmalara rehberlik etmiştir.

Zuckerman'ın (1979) yaptığı araştırmalar, bireylerin uyarılma düzeylerinin yetersiz olduğu durumlarda tatmin olmayacaklarını  ne sürmektedir. Farklı uyarılma düzeylerine sahip bireylerin heyecan arama eğilimlerinde farklılıklar gözlemlenebilmektedir. Heyecan arama davranışının alt boyutları olarak tanımlanan bu düzeyler; heyecan ve macera arayışı, deneyim arayışı, şartlı refleks yitimi ve sıkılmaya yatkınlık şeklinde gruplandırılmaktadır (Beşikçi, 2016).

1.4.2.1. Heyecan Arama Davranışının Alt Boyutları

- a) Heyecan ve Macera Arama (Thrill and Adventure Seeking-TAS): Bu boyut, yüksek uyarılma düzeyi ve risk alma eğilimine sahip bireyleri temsil etmektedir. Bu kişiler yeni ve heyecanlı deneyimler ararlar. Alışılmışın dışında, tehlike içeren aktivitelere katılmayı arzulamak ile ilişkilidir. Yapısında bu unsurları bulunduran aktivitelere katılan bireyleri yüksek düzeyde heyecan arayıcı bireyler olarak tanımlamaktadır (Hittner ve Swickert, 2006).

- b) Deneyim Arayışı (Experince Seeking-ES): Deneyim arayışı boyutu, yeni ve farklı deneyimleri arayan bireyleri ifade eder. Bu kişiler yeni bilgiler edinmeye ve çeşitli aktiviteleri denemeye isteklidirler. Deneyim arayışı boyutu, kişilerin keşif ve macera arayışını yansıtır. Bu kişiler sık sık seyahat edebilir, yeni hobiler edinebilir, sanatsal veya yaratıcı aktivitelerle ilgilenebilirler. Zihinsel ve duygusal açıdan meydan okuyan deneyimlere yönelik bir tutkuları vardır. Bu boyut, bireylerin yaşamın çeşitli yönlerini daha derinlemesine keşfetmeye istekli olduğunu ve monotonluğa tahammül edemediğini gösterir. Dolayısıyla, deneyim arayışı boyutuna sahip kişiler, hayatlarını zenginleştirmek ve yeni heyecanlar bulmak için farklı yollar ararlar (Eachus, 2004). Deneyim arayışı, heyecan ve macera arama davranışıyla kıyaslandığında, deneyim arayan bireylerin daha düşük riskli etkinliklere katılarak deneyim elde etme konusunda istekli oldukları belirtilmektedir (Beşikçi, 2016).
- c) Şartlı Refleks Yitimi (Disinhibition-DIS): Tehlikeli veya sosyal normlara aykırı davranışlara eğilim gösteren bireyleri tanımlar. Örneğin, uyuşturucu kullanma veya yasa dışı aktivitelerle katılma gibi davranışlar bu boyutta yer alabilir. Bu tip bireyler, sosyal olarak uygun olmayan davranışlar sergilediklerinde, kendilerine herhangi bir kısıtlama getirilmesini istemezler (Breivik, Roth ve Jorgensen, 1998).
- d) Sıkılmaya Yatkınlık (Boredom Succceptibility-BS): Bu özellik, tekrar eden ve sıradan aktivitelerden hoşlanmama eğilimini, aynı zamanda monoton ve canlılıktan yoksun kişilerden hoşlanmama eğilimini içermektedir. (Zuckerman ve Eysenck, 1978). Bu bireylerin katılmaya daha çok meylettiği davranışlar önceden tahmin edilemeyen ve hareketlilik getiren durumlardır (Eachus, 2004).

1.4.2.2. Heyecan Arama Davranışı ve Farklı Bakış Açıları

Heyecan arama davranışını değerlendirmek için farklı bakış açıları kullanmak mümkündür ve bu bakış açıları, heyecan aramanın farklı yönlerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Heyecan arama, kişisel, biyolojik ve çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşiminin sonucu olarak ortaya çıkar, bu nedenle bu farklı bakış açıları bir araya getirilerek daha kapsamlı bir anlayış geliştirilebilir (Zuckerman, 1996). Bu sebeple söz edilen bakış açıları, heyecan arama davranışının karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü anlamamıza yardımcı olmaktadır.

- a) Psikobiyolojik Bakış Açısı: Bu bakış açısı, heyecan aramanın genetik ve biyolojik temellerini vurgular. Bazı bireylerin doğuştan daha yüksek bir heyecan arama

eğilimine sahip olduğu öne sürülür. Bu teori, bireylerin biyolojik özelliklerinin heyecan arama davranışını etkilediğini savunmaktadır (Zuckerman, 1996).

- b) Psikofizyolojik Bakış Açısı: Heyecan aramanın fizyolojik reaksiyonlarla ilişkili olduğunu öne sürer. Yüksek heyecan arama düzeyine sahip bireylerin daha hızlı fizyolojik tepkiler verdiği düşünülmektedir (Zuckerman, 1990).
- c) Sosyal Öğrenme Bakış Açısı: Bu bakış açısı, heyecan arama davranışının çevresel faktörler ve öğrenme süreçleri tarafından şekillendiğini vurgular. Bireyler, çevrelerindeki modelleri takip ederek veya deneyimlerini gözlemleyerek heyecan arama davranışlarını öğrenebilirler. Sosyal öğrenme teorisine göre, insanlar başkalarının davranışlarını gözlemleyerek ve sonuçlarını değerlendirerek, heyecan arama davranışlarını benimseyebilirler (Stegman, 2010).

1.4.3. Heyecan Arama ve Risk İlişkisi

1.4.3.1. Risk

Bir hasara, eksikliğe veya kayba yol açabilecek bir olayın gerçekleşme olasılığı olarak tanımlanan risk kelimesi aslen Latince olup, İtalyanca “risco” kelimesinden türeyerek dilimize girmiştir (Özer ve Gülpınar, 2005). Bazı psikologlar riski, bilinçli ve iyi düşünülmüş bir eylem olarak değerlendirse de Robinson, “çoğu insan için yeterince yeni ve tehlikeli olabilecek herhangi bir fiziksel veya sosyal amaçlı etkinlik” olarak tanımlamıştır (Robinson, 1985).

Willet'te (1971) göre ise risk istenmeyen durumların da ortaya çıkabileceği bir belirsizlik durumudur. Bu yüzden risk istenmeyen ve tehlikeli durumları içinde bulundursa da risk algısı fazla olan bireylerin elde ettiği doyum seviyesinde de bir artış gözlenmektedir (Beşikçi, 2016).

1.4.3.2. Heyecan Arama ve Risk

Heyecan arama kuramında yoğunluk kavramı önemlidir ve bireyin yoğunluğu içsel bir ödül olarak algılayabilmesi için yüksek düzeyde heyecan arama eğiliminde olması gerekmektedir (Zuckerman, 2007). Bu nedenle, risk içeren eylemlerin, heyecan arama davranışıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Heyecan arayan katılımcılar için, doğada gerçekleştirilen spor etkinlikleri yüksek risk ve hız içerikli olduğu için oldukça tatmin edici olabilir. Örneğin, paraşüt, yelken kanat, otomobil yarışları ve tırmanış gibi aktiviteler, alışılmışın dışındaki hisleri yaşattığı ve

yüksek düzeyde uyarılma düzeyine sahip olduğu için heyecan arayan bireyler için idealdir. Bu tür sporlar, adrenalini seven ve sınırları zorlamaktan hoşlanan bireyler için cazip bir seçenektir ve genellikle deneyimlemeyi arzu ettikleri yoğun heyecanı sunar (Gundersheim, 1987).

Çoğu katılımcı, katıldıkları etkinliklerde risk, heyecan, macera, tehlike ve belirsizlik gibi duygular aramaktadır. Bu nedenle, heyecan arayan bireyler genellikle maraton gibi düşük riskli ve heyecan yaratmayan etkinliklerle ilgilenmezler (Potgieter ve Bisschoff, 1990).

Heyecan arama davranışı ile risk kavramı birbiriyle ilişkilidir çünkü birey etkinliği gerçekleştirme uğruna bazı riskleri göze almaktadır (Ayazlar, 2015).

Pedersen (1997) tarafından yapılan bir çalışmada risk değerlendirmesi üç farklı biçimde ele alınmıştır; uzmanlar tarafından algılanan risk, nesnel risk ve katılımcılar dışındaki kişiler tarafından algılanan risk. Uzmanlar tarafından algılanan risk, katılımcılar için kabul edilebilir risk seviyesini yansıtırken, etkinlikle ilişkilendirilen risk değerlendirmesi kişisel özelliklerden, deneyimden, cinsiyetten ve yaş gibi demografik faktörlerden kaynaklanan risk algısında farklılıklar gösterebilir (Demirhan, 2005).

Literatür incelendiğinde heyecan arayışı içinde bulunan bireylerin daha çok kabul edilebilir seviyedeki riskleri göze aldıkları ve gereksiz riskleri almaktan kaçındıkları görülmüştür. Kabul edilebilir risk kavramı akış deneyiminde de bahsedilen kontrol hissi ile benzerlik göstermektedir. Risk arayışında olan bireyler, kabul edilebilir riskleri göze alarak, etkinlik sırasında kontrol hissini elde etmeyi amaçlamaktadırlar (Burnik, Jug ve Kajtna, 2008).

Risk içeren deneyimlere yönelik yapılan araştırmalarda, genellikle doğal alan rekreasyonunun özellikle ön plana çıktığı gözlemlenmektedir. Çalışmalarda, risk farkındalığının, herhangi bir macera deneyiminin ayrılmaz bir parçası olduğu özellikle belirtilmiştir. (Page, Bentley ve Walker, 2005).

Doğada yapılan etkinliklerin yapısında bulunan riskler düşünüldüğü zaman, alanında uzman liderler kontrolünde yapılan aktiviteler daha güvenli bir ortam sağlamaktadır. Bu aktivitelerde eğitmenler tarafından hazırlanan veya katılımcılar tarafından kasıtlı aranan risk ve zorluklar vardır (Demirhan, 2005). Literatür incelendiğinde bu senaryolarla karşı karşıya kalan ve üstesinden gelmeye çalışan bireylerin kendinin ve yeteneklerinin sınırlarını keşfetmesi, deneyim ve güven kazanmasına yardımcı olması,

kişisel gelişimi ve kendini gerçekleştirme gibi faktörlerle ilişki kurmaya yönelik olduğu ve gönüllü risk alma güdülenmesiyle bağlantılı olduğu gözlenmektedir (Powell, 2007).

Ek olarak, psikolojik açıdan yapılan çalışmalarda risk ile macera arasındaki ilişki incelenmiş ve kişilik özelliklerinin riskli etkinliklere katılan veya katılmayan bireyler için önemli bir gösterge olduğu bulunmuştur (Lepp ve Gibson, 2005).

1.4.4. Heyecan Arama ve Beş Faktör Kişilik Kuramı İlişkisi

Costa ve McCrae tarafından 1985 yılında geliştirilen Beş Faktör Kişilik Modeli, bütün kişilik özelliklerini kapsayan ve geniş bir yelpazede bu özellikleri açıklayan bir teori olarak dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalarda, davranış değişkenlerini “faktör” olarak adlandırmanın, geniş insan gruplarının çok yönlü ölçümü ve değerlendirmesi için kullanılabileceği gösterilmiştir (Robins ve Judge, 2012).

Costa ve McCrae tarafından geliştirilen bu kuramın boyutları “O” (Openness) - Deneyime Açıklık, “C” (Conscientiousness) - Sorumluluk, “E” (Extraversion) - Dışadönüklük, “A” (Agreeableness) - Uyumluluk ve “N” (Neuroticism) - Duygusal Dengesizlik/Duygusal Kararlılık olarak adlandırılmıştır. Bu boyutlar kısaca OCEAN olarak da bilinmektedir (Oflaz, 2021).

- a) Deneyime Açıklık (Openness): Hayal gücü, duygusallık ve meraklılık, bireylerin kişilik özelliklerini değerlendiren önemli boyutlardan biridir. Bu boyuta sahip bireyler, genellikle cesur ve yeniliklere açık, yaratıcı düşünceye sahip, heyecan dolu ve hayal gücü zengin kişiler olarak tanımlanır. Yeni deneyimlere duyulan merak, onları rutinden uzaklaştırmak ve sıradışı şeyler denemek konusunda motive eder (Robins ve Judge, 2012). Bu kişiler, karmaşıklığı seven ve sıradanlıktan hoşlanmayan bireylerdir. Alışılmadık inançlara ve geleneksel normlardan sapmalara açık olmaları, onları farklı düşünce tarzlarına ve özgün bakış açılarına yönlendirir. Sadelikten uzak durmaları, onların yaşamda keşfetmeye ve öğrenmeye olan açıklıklarını yansıtabilir (Costa ve McCrae, 1992). Ayrıca, bir konuda değişiklik olması veya karşılaşılan zorluklar karşısında, deneyime açık bireyler, çevresel değişikliklere daha iyi uyum sağlama ve esnek bir tavır sergileme eğilimindedirler. Bu özellikleriyle, çeşitlilik ve belirsizlikle başa çıkmak konusunda diğer kişilik tiplerinden ayrılırlar, çünkü değişime karşı olumlu bir tutum sergilerler (Patrick, 2010).

- b) Sorumluluk (Conscientiousness): Düzenli, güvenilir ve sorumlu bireyleri tanımlayan bir kişilik boyutu, planlama, örgütleme ve yürütme yeteneklerini içerir. Bu boyut, bireylerin başarı düzeyini, disiplin seviyesini ve kontrol becerilerini açıklar. Sorumluluk sahibi bireyler genellikle mükemmeliyetçi, çok çalışkan, işkolik, görevlerine bağlı ve başarılı kişilik özellikleri sergilerler. Ayrıca, bu kişilerin eyleme geçmeden önce sürekli düşündükleri ve planlı bir şekilde hareket ettikleri bilinir (Robins ve Judge, 2012). Sorumluluk duygusu düşük olan bireylerin, çalışma arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşadıkları, başarı elde etme konusunda zorluklarla karşılaştıkları ve dikkatlerinin kolayca dağıldığı gözlemlenir. Bu durum, sorumluluk sahibi olma eksikliğinin, bireyin iş yaşamında ve kişisel gelişiminde olumsuz etkiler yaratabileceğini işaret eder (Tatlıoğlu, 2014).
- c) Dışadönüklük (Extraversion): Girişken ve kendini ifade edebilen ve sosyal bireyleri tanımlayan bir kişilik boyutu olarak ifade edilen bu özellik genellikle enerjik, heyecan dolu, konuşmayı seven, sıcakkanlı ve yeni insanlarla tanışmaktan hoşlanan özellikleri içermektedir (Costa ve McCrae, 1992). Bu kişiler, hırslı bir yapıya sahiptirler ve çevrelerindeki bireylere sosyal anlamda hakim olma çabası içindedirler. Ayrıca, rekabetçi, iddialı ve kendine güvenen yapıları, üstünlük kurma veya liderlik gibi özellikleri desteklerken içe dönük bireyler ise dışa dönük bireylerin aksine, içe kapanık, korkak, sessiz ve sosyallikten uzak davranışlar sergilemektedirler (Kurgun, 2013).
- d) Uyumluluk (Agreeableness): İyi huylu, işbirlikçi ve güvenilir bireyleri tanımlayan bir kişilik boyutu, temel olarak kişilerarası ilişkileri açıklamaya odaklanır (Robins ve Judge, 2012). Bu özellik, dışadönük bireyler gibi, diğer insanlara yardım etme ve onların sorunlarıyla ilgilenme eğiliminde olan bireyleri tanımlar. Uyumluluk özellikleri yüksek olan bireyler genellikle kibar, nazik, hoşgörülü, merhametli, saygılı ve başkalarına destek olma konusunda isteklidirler. Düşük uyumluluk gösteren bireyler ise genellikle kaba, saldırgan ve sert davranışlar sergilerler (Robins ve Judge, 2012).
- e) Duygusal Dengesizlik/Duygusal Kararlılık (Neuroticism): “Sakin, kendine güvenen ve güvende hisseden bireyler ile sinirli, bunalımlı ve kendini güvende hissetmeyen bireylerin kişilik özellikleri”, olarak tanımlanan bu özellik, bir bireyin zorluklara karşı gösterdiği dayanma derecesini ifade eder (Robins ve Judge, 2012). Duygusal denge seviyesi yüksek olan bireyler, genellikle kızgın, endişeli, karamsar, sabırsız, kavgacı ve mükemmeliyetçi bir yapıya sahiptirler. Bu durum, duygusal

dalgalanmaların sıkça yaşandığı bir durumu ifade edebilir. Öte yandan, duygusal kararlılık özelliği gösteren bireyler daha sakin, kendinden emin, çevresine güven veren ve kolay sinirlenmeyen bir yapıya sahiptirler. Bu kişiler, genellikle olumsuz durumlar karşısında daha dengeli ve sakin bir tutum sergilerler (Costa ve McCrae, 1995).

1.5. Değişiklik Arayışı

1.5.1. Değişiklik Arayışı Kavramı

Literatürde alışılmış olandan uzaklaşmak ve çeşitlilik oluşturmak fikrinden türeyen, “değişiklik olsun” motivasyonu ile farklı alternatifleri arama davranışı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler günlük yaşamın monotonluğundan kurtulmak için değişim arayışındadır. Değişim arayışı, çeşitlilik yaratmak amacıyla farklı alternatifleri araştırma davranışını ifade etmektedir. Bu durum farklı bir şeyler deneyimleme arzusuyla ilgilidir. (Chang, Wall ve Chu, 2006, akt. Yıldırım, 2018).

Değişiklik arama davranışı, bireyin az ilgi duyduğu ancak mevcut seçenekler arasında farklılıklar gördüğü durumlarda geçerli olan bir davranış modelidir. Bireyin sıkça tercih değiştirmesi, özellikle tatmin edilmeyen bir tercih nedeniyle değil, daha çok monotonluğu aşmak ve çeşitlilik oluşturmak düşüncesiyle bağlantılıdır. Bu bağlamda tercih değiştirme eğilimi sadece değişiklik arzusundan kaynaklanmaktadır (Yıldırım, 2018).

Keaveney (1995) ve Reichheld (1996), bazı bireylerin tercihlerinin sonuçlarından memnun olsalar bile yine de tercihlerini değiştirdiklerini tespit etmişlerdir (Vinzi ve O'Connor, akt., Yıldırım, 2018).

Değişim arama davranışlarını anlamak için, bu davranışların temelinde yatan kişilik özelliklerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüş ve bu doğrultuda çeşitli kişilik teorileri üzerinde araştırmalar yapılmış ve değişim arama davranışının Optimum Güdülenme Düzeyi Teorisi (OGD) ile açıklanabileceği sonucuna varılmıştır (Steenkamp ve Baumgartner, 1995).

1.5.2. Optimum Güdülenme Düzeyi Teorisi

OGD Teorisi, bireysel davranışın belirli bir uyarılma seviyesini elde etmeye yönelik temel bir arzudan etkilendiğini öne sürerek “optimum güdülenme düzeyi” kavramını açıklamaktadır (Berlyne, 1960). Bu teori, keşfetme ve araştırma davranışlarını etkileyen temel bir kişilik yapısı olarak öne çıkmaktadır. OGD seviyesi yüksek olan bireyler, düşük OGD'ye sahip kişilere göre daha fazla keşfetme ve araştırma davranışları sergilemektedir

(Steenkamp & Baumgartner, 1995). OGD, aynı zamanda bireylerin duygusal durumlarının çevresel uyarıcılara nasıl tepki verdiğini gösteren bir ölçüdür. Bireyler, yüksek veya düşük OGD'ye sahip olabilirler. Yüksek OGD'ye sahip bireyler, optimum uyarılma seviyesine ulaşmak için yüksek uyarıcı aktivitelere katılarak keyif alabilirler. Öte yandan, düşük OGD'ye sahip bireyler, optimum seviyelerini elde etmek için yüksek uyarıcı aktivitelerden kaçınıp düşük uyarıcı aktiviteleri tercih edebilirler (Budisantoso & Mizerski, 2005).

Ayrıca, optimum uyarılma seviyeleri yüksek olan bireylerin uyarılma düzeylerinin kronolojik olarak daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, optimum uyarılma seviyesine ulaşma arayışında olan bireylerin heyecan arama faaliyetlerinden keyif alabilecekleri belirtilmektedir (Mohan ve diğ., 2012). Sonuç olarak, yüksek OGD'ye sahip olan bireylerin macera aktivitelerine katılma olasılıkları, dağ tırmanışı, kayak, yamaç paraşütü gibi yüksek uyarıcı aktiviteleri içermektedir. Diğer taraftan, düşük OGD'ye sahip olan bireylerin ise, tehlike ve heyecan içermeyen plaj tatillerini tercih etmeleri beklenebilir (Yıldırım, 2018).

1.5.3. Değişiklik Arayışı ve Yenilik Arayışı Arasındaki Farklar

Yenilik arayışı ve değişiklik arayışı, temelde benzer ifadeleri içermelerine rağmen, önemli farklara sahiptir. Yenilik arayışı, genellikle yeni fikirler, ürünler veya yöntemlere odaklanan bir tutumu ifade eder ve bu, daha önce denenmemiş veya mevcut durumu geliştiren özgün öğeleri keşfetmeyi içerir. Diğer yandan değişiklik arayışı, daha genel bir kavramdır ve mevcut durumu değiştirmeye yönelik bir isteği ifade eder; bu değişiklik sadece yenilikle sınırlı kalmayabilir, aynı zamanda mevcut durumun tamamen farklı bir form alması anlamına da gelebilir. Bu bağlamda, yenilik ve değişiklik arayışları, birbirini tamamlayan ancak odak, kapsam ve hedef açısından ayrılan iki ayrı kavramdır (Boyle ve diğ., 2004).

1.6. Yaşam Doyumu

1.6.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu kavramı Neugarten tarafından tanımlanmıştır. Bu tanıma göre yaşam doyumu, insanların sahip olduklarıyla beklentilerini karşılaştırarak elde edilen sonucu içermektedir. Neugarten, yaşam doyumunu “mutluluk, moral, keyif gibi çeşitli yönlerden iyi olma durumu” olarak tanımlamıştır (Karabulut ve Özer, 2003). Diener (1985) ise yaşam doyumunu bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi şeklinde

tanımlanmaktadır. Kavramsal açıdan ele alındığında ise yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği ölçütlere dayalı olarak yaşam kalitesini değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Güllüoğlu ve Koçak, 2014).

Charu (2012), yaşam doyumunu insanın kişisel olarak algıladığı mutluluk ve refah düzeyiyle ilgili olduğunu ifade etmektedir. Zhao ve arkadaşları (2011) ise yaşam doyumunu bireylerin hayatları boyunca genel iyi olma halinin değerlendirilmesi olarak tanımlanmıştır.

Keser (2005), yaşam doyumu kavramının yaşam kalitesi, kişisel refah ve mutluluk terimleriyle birlikte daha açık bir şekilde ifade edildiğini ifade etmektedir. Pavot ise (1991), yaşam doyumu kavramının genel tanımında olumlu yargıları mutlulukla bağdaştırırken, olumsuz değerlendirmelerin depresyon ve mutsuzluk gibi negatif duygularla ilişkilendirildiğini açıklamaktadır.

Yaşam doyumu kavramı üzerine yapılan araştırmalarda, yaşam doyumu ile iş doyumu düzeyi arasında (Ünal ve diğerleri, 2001) ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir (Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Diğer yandan, yaşam doyumu ile tükenmişlik algısı (Avşaroğlu ve diğerleri, 2005) ile stres arasında negatif yönde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Güner ve diğerleri, 2014). Bu bağlamda, yaşam doyumunun insan yaşamını birçok açıdan olumlu yönde etkilediği ve son yıllarda bilimsel çalışmaların odak noktası haline geldiği ifade edilmektedir (Sönmez, 2022).

1.6.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireyin mutluluğuyla ilgili olan ve olumlu psikoloji alanında sıkça tartışılan yaşam doyumu, bireyin yaşam kalitesini kendi belirlediği ölçütler çerçevesinde değerlendiren bir kavramdır. Mevcut literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde, yaşam doyumu yüksek olan bireylerin genellikle çevreleriyle sağlıklı ilişkiler içinde oldukları, daha üretken ve mutlu oldukları sonucuna varılmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin yaşam doyumu üzerinde etkili olan faktörleri ve değişkenleri anlamak; yaşam doyumunu artırmaya yönelik faaliyetlerde bu faktörleri ve değişkenleri dikkate almak, özellikle eğitimciler ve ruh sağlığı profesyonelleri için son derece önemlidir (Demirel, 2019).

1.6.2.1. Demografik Faktörler

- a) Yaş: Bazı çalışmalarda genç bireylerin yaşlı bireylere göre daha mutlu olduğu ifade edilirken bazı çalışmalarda da aynı görüşü destekleyici nitelikte yaş ilerledikçe yaşam doyumun azaldığı bulgular tespit edilmiştir Buna bağlı olarak yaşlı bireylerin

ekonomik gücü ve fiziksel iyi oluşlarının olumlu algılanıyor olması yaşam doyumlarında önemli bir etken olarak rapor edilmiştir (Mamur, 2014).

- b) Cinsiyet: Literatür incelendiğinde kadın ve erkek bireyler arasında doyum oranının hangisinin yüksek olduğuna dair dikkat çeken farklılıklar mevcuttur. Kimi araştırmacılar kadın bireylerin daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğunu öne sürerken kimi araştırmacılar da erkek bireylerin kadın bireylere göre daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmalar ile ortaya çıkan sonuçta cinsiyet unsurunun diğer demografik özellikler ile birlikte ele alındığı zaman anlamlı sonuçlar verdiği gözlemlenmiştir (Recepoğlu, 2013; Koçak, 2016).
- c) Eğitim ve Gelir Düzeyi: Yapılan çalışmalar incelendiğinde genellikle daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan bireylerin, daha yüksek gelir düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Ancak, eğitim ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları bazen tutarsız olsa da, genellikle eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun arttığı gözlemlenmektedir (Akandere, 2009; Koçak, 2016).
- d) Medeni Durum: Yaşam tatminini etkileyen önemli bir faktördür ve evlilik kavramı, yaşam tatmini çalışmalarında önemli bir araştırma konusu olarak değerlendirilmiştir. Yapılan araştırmalarda, medeni durumu ve yaşam tatmini arasındaki ilişki genellikle olumlu bir şekilde ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalarda, evli bireylerin, bekar, boşanmış, eşi vefat etmiş veya ayrı yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek yaşam doyumu yaşadıkları belirlenmiştir. Yapılan değerlendirmelerde, genellikle evlilik durumunun, bireyin yaşam tatmini üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve evlilik birlikteliğinin yaşam doyumunu artırıcı bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır (Koçak, 2016).

1.6.2.2. Psikolojik Faktörler

Psikolojik ve sosyal faktörler açısından ele alındığında, yaşam doyumu bireyin psikolojik yapısıyla sıkı sıkıya bağlantılıdır ve bu nedenle bazı psikolojik özellikler yaşam doyumu üzerinde etkili olabilir. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada, yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşam doyumu arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır (Yıkılmaz ve Güdül, 2015). Diğer araştırmalar ise sürekli kaygı, sosyal izolasyon, umutsuzluk düzeyleri, depresyon, düşük duygusal zeka ve düşük özsaygı gibi etkenlerin yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Tuzgöl, 2007). Bireyler arasındaki sosyal ilişkiler, yaşam doyumu üzerinde önemli bir faktördür. Araştırmalar, daha mutlu bireylerin toplumsal ilişkilerinin ve aile içi iletişimlerinin daha

sağlam olduğunu, daha fazla takdir gördüğünü ve sevgiye daha az gereksinim duyduğunu ortaya koymaktadır (Diener ve Seligman, 2002).

Schmitter ise bir çalışmada yaşam doyum durumunu etkileyen değişkenleri şöyle belirtmektedir:

- a) Bireysel mutluluk,
- b) Yaşamı anlamı ve değerli bulma,
- c) Hedefe ulaşma ve uyum sağlama,
- d) Pozitif kimlik,
- e) Fiziksel sağlığın olumlu algılanması,
- f) Ekonomik refah,
- g) Sosyal ilişkiler (Dockery, 2004; Arslan, 2017).

1.6.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar

Literatürde yaşam doyumuna ilişkin dört kuram karşımıza çıkmaktadır. Bunlar; Aşağıdan Yukarı-Yukarıdan Aşağı Kuramlar, Amaç (Erek) Kuramları, İlişkilendirici (Bağ) Kuramları ve Etkinlik/Aktivite Kuramlarıdır.

1.6.3.1. Aşağıdan Yukarı – Yukarıdan Aşağı Kuramları

Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları, yaşam doyumunu konseptindeki kuramlardan biridir ve bireylerin yaşamlarındaki mutluluk ve üzüntü deneyimlerini anlamaya odaklanır. Bu kuramın temel önerisi, bireylerin yaşantılarından çıkardıkları zevkli veya mutsuz anların, genel yaşam doyumlarına doğrudan etki ettiğidir. Aşağıdan-Yukarı Kuramı'na göre, mutluluk, bireyin yaşam içinde geçirdiği küçük sevinçlerin toplamıdır. Bu kurama göre, bir kişinin mutluluğu, yaşantılarına verdiği anlam ve bu olayları nasıl değerlendirdiği ile şekillenir. Kişi, yaşantılarındaki zevk veren anlarla mutlu olurken, olumsuz duyguların hakim olduğu durumlar mutsuzluğuna neden olabilir. Aşağıdan-Yukarı Kuramı'na göre, yaşam doyumunu kişinin karakterinin bir özelliği olarak kabul edilir ve bu özellik, bireyin yaşantılara karşı tepkilerini belirler (Taştan, 2022).

Bu kuramı destekleyen çalışmalar, bireylerin genel mutluluk düzeylerinin, günlük yaşantılarında deneyimledikleri olumlu ve olumsuz olaylara nasıl tepki verdikleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Ergen, 2009). Ayrıca, bu kuramın öne çıkardığı gibi, kişinin yaşadığı olayları nasıl değerlendirdiği ve bu değerlendirmenin yaşam doyumunu nasıl etkilediği

üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin mutluluk düzeylerini anlamak açısından önem taşımaktadır (Diener, 1984).

1.6.3.2. Amaç (Erek) Kuramları

Mutluluğun, bireyin belirlediği hedeflere ulaşması ve ihtiyaçlarının doyurulmasıyla ilişkilendirildiği bu kuram, Wilson tarafından 1960 yılında ortaya atılmıştır. Erişmek Kuramı, insanın mutluluğunun, kendi belirlediği hedeflere ulaşması ve ihtiyaçlarının karşılanmasıyla mümkün olduğunu savunur. Bu kuramın temelinde, bireyin gereksinimlerinin karşılanması mutluluğa, karşılanamaması ise mutsuzluğa neden olur (Gümüş,2006).

Erek Kuramı'na göre, bireylerin doğuştan veya yaşamları boyunca deneyimledikleri birçok ihtiyaçları veya hedefleri vardır. Bu ihtiyaçlar ve hedefler, zamanla öğrenilen ve geliştirilen amaçlar haline gelir. Örneğin, güvenlik ve beslenme evrensel ihtiyaçlar olabilirken, başarı daha sonradan öğrenilen bir ihtiyaçtır. Bireyler, bilinçli bir şekilde talep ettikleri kişisel hedeflere ulaştıklarında haz duygusu yaşarlar (Gümüş,2006).

Bu kuram, bireyin yaşam amacını belirlemesi, hedeflerine odaklanması ve bu hedeflere ulaştıkça mutluluğu deneyimlemesi üzerine odaklanmaktadır. Başaran (2020) tarafından da belirtildiği gibi, amaçlar, bilinçli olarak talep edilen kişisel arzulardır ve bireyler, bu önemli amaçlarına ulaştıklarında haz duygusu yaşarlar. Bu nedenle, Erişmek Kuramı, bireyin kendi hedeflerine ulaşması ve ihtiyaçlarını karşılamasıyla mutluluğun ilişkili olduğunu vurgular.

1.6.3.3. İlişkilendirici (Bağ) Kuramları

İlişkilendirici (Bağ) kuramları, insanın mutluluğunu bilişsel süreçlerle ilişkilendirerek hafıza kullanımı ve koşullanma ilkeleriyle bağlantılıdır. Bu kuram, bireylerin mutluluklarını veya mutsuzluklarını, zihinlerinde oluşturdukları pozitif veya negatif bağlarla ilişkilendirir. Pozitif bağlar oluşturma, kişilerin yaşadıkları ve karşılaştıkları durumlara olumlu tepkiler vermesini sağladığı düşünülmektedir (Öter, 2021).

İlişkilendirici kurama göre, bireylerin zihinlerindeki olumlu bağlar, pozitif ağlar kurmalarına ve bu şekilde yaşadıkları olaylara olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmalarına yol açar. Bu pozitif bakış açısı, mutluluğu artırabilir. Örneğin, geçmiş olumlu deneyimlerle ilişkilendirilmiş bir olay, aynı türden bir olayla karşılaşıldığında pozitif bir tepkiye neden olabilir (Öter, 2021).

Ancak, Bağ kuramına yneltlen eleştiriler arasında en önemlisi, bu kuramın insan iradesi dışında çevresel faktörlerin bireyin mutluluğuna etkisini göz ardı etmesidir. Başka bir deyişle, Bağ kuramı, bireyin mutluluğunu sadece bilişsel süreçlere ve zihinsel bağlantılara indirgeme eğilimindedir, ancak çevresel etmenlerin ve dış olayların da önemli bir rol oynayabileceği eleştirisi yapılmaktadır (Gümüş, 2006).

1.6.3.4. Etkinlik (Aktivite) Kuramları

Aktivite kuramına göre, bir insanın mutluluğu, yapmış olduğu ve meşgul olduğu etkinlik ve aktivitelerin sonucudur. Bu kurama göre, mutluluk odaklı yaşamak yerine, kişinin yoğunlaştığı etkinliklere odaklanması ve bu etkinliklerin sonuçlarına yönelik beklentilerini göz önünde bulundurması önemlidir. Bu kuramın perspektifine göre, mutluluk üzerine yoğunlaşmak kişinin mutsuzluğuna neden olabilir (ter, 2021).

Aktivite kuramına göre, bireyin uğraştığı aktivitenin kolay, sıkıcı veya zor olması, kaygı ve stres düzeyini etkileyebilir. Ancak, kişinin kendisinde var olan yeteneklere uygun bir zorluk seviyesine sahip bir etkinlikle meşgul olması, kişide mutluluğa yol açabilir. Özellikle, yoğun performans gerektiren etkinliklerin, kişinin beceri düzeyiyle uyumlu olması durumunda, bu etkinlikler kişiyi motive edebilir ve mutluluk duygularını artırabilir (ter, 2021).

Aktivite kuramı, bireyin meşgul olduğu etkinliklere bağlı olarak mutluluk düzeyini anlamak için bilişsel ve duygusal süreçlere odaklanır. Bu kuram, kişinin yaşamındaki etkinliklere dikkat ederek mutluluğunu artırma potansiyelini vurgular (Başaran, 2020).

1.6.4. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Perspektifinde Yaşam Doyumu Kavramı

Sosyal bilimci Abraham Maslow'un (1943) ihtiyaçlar piramidi teorisinde, bireyin kendisini gerçekleştirmesi kavramı, yaşamdaki gereksinimleri sıralayarak açıklamayı hedeflemiştir. Teoriye göre, belirli bir hiyerarşi içinde en temel ihtiyaçlardan başlayarak alt seviyedeki bir ihtiyaç karşılanmadan, bir üst basamağa geçilemeyeceği vurgulanmaktadır. Bu durum, genel yaşam doyumu tanımıyla uyumludur çünkü yaşam doyumu, bireyin yaşamını genel olarak değerlendirdiği çok yönlü bir bakış açısını içermektedir. Ancak, yaşamda her şeyin bireylerin beklentilerine uygun gitmediği gerçeği göz önüne alındığında, bireyin yaşamındaki olumlu duyguların baskın olduğu ve egemen olduğu bir durum söz konusudur. Başka bir deyişle, genel anlamda birey, yaşamından memnuniyet duymakta ve kendini gerçekleştirme yoluyla doyum elde etmektedir. Bu noktada, yaşam doyumuna

ulaşan bireylerin toplumdaki etkileri merak konusu olmaktadır. İnsanın sosyal bir varlık olmasından kaynaklanan bu gerçeğin boyutlarıyla incelenmesi, yaşam doyumu üzerindeki etkilerini daha uygun bir şekilde değerlendirmeyi sağlayabilir. Çünkü bireylerdeki yaşam doyumunun, daha mutlu, huzurlu, üretken, kendisiyle ve toplumla uyumlu, olayları mantıklı ve akılcı bir şekilde değerlendirebilen, tepkilerini ölçülü ve sosyal ilişkilerinde sağlıklı, iş ve özel yaşamlarında başarılı bireyler arasında daha fazla olduğu ve bu özelliklerin topluma olumlu katkılar sağladığı çeşitli çalışmalarla belirlenmiştir (Çakar ve Kula, 2015; Çevik ve Korkmaz, 2014; Diener ve Seligman, 2002; Sirgy ve diğ., 2006).

1.6.5. Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerinde de önemli bir rol oynadığı son dönemdeki araştırmalarda dikkat çekmektedir (Zorba, 2008). Fiziksel aktivite, metabolik, psikolojik ve fizyolojik parametreleri iyileştirerek, kronik rahatsızlıkları ve erken ölüm riskini azaltarak bireyin sağlığını korumasına ve yaşam standartlarını arttırmasına yardımcı olmaktadırken bireyde pozitif duygu ve düşüncelerin hakim olduğu uzun süreli bir mutluluk hali yaratmada etkili olduğu da belirtilmektedir (Turak, 2021).

Serbest zaman doyumu modeline göre, zihinsel ve fiziksel faktörlerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu ve fiziksel aktivitelerin ruhsal ve zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilediğı ifade edilmektedir (Payne ve diğ., 2006). Serbest zaman etkinlikleri sırasında elde edilen doyum, kişinin başarı hissini yaşamasına olanak tanıyan unsurlar arasında bulunmaktadır. Fiziksel aktiviteler, kişinin kendi iradesiyle gerçekleştirdiğı ve gönüllölük esasıyla katılım sağladığı etkinlikler olduğundan, psikolojik ihtiyaçların karşılanması, fiziksel sağlık ve zihinsel sağlık seviyesinin yüksek olması açasından son derece önemlidir.

Genç ve ekibinin (2011) yaptığı bir çalışmada, kadınların yaşam doyumu düzeyinin erkeklerden daha düşük olduğu sonucu ortaya çıkmıştır ve bu durum, erkeklerin genellikle daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmalarıyla ilişkilendirilmiştir. Benzer şekilde, An ve meslektaşlarının (2020) yürüttüğü bir araştırmada da yaşam doyumu ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki bulunduğu ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi gerektiğı önerilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde, çalışmanın evreni ve örnekleme dair detaylar, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve elde edilen verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler ele alınmıştır. Araştırma kapsamında, evreni temsil eden örneklemden sayısal veriler elde edilmiştir. Araştırma yöntemi, evreni temsil eden örneklemin, araştırma konusuyla ilgili düşünce eğilimlerini anlamak amacıyla oluşturulan ölçeklerle sorgulanmıştır.

2.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Türkiye'deki rekreasyonel tüplü dalış yapan dalıcılar oluştururken; örneklem grubunu ise, 307 tüplü dalıcı arasından anket formunu eksiksiz olarak dolduran, yaşları 20 ila 59 arasında değişen, 107 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplam 307 katılımcı oluşturmaktadır. Örneklem grubu; Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu (TSSF) onaylı kuruluşlara, özel eğitim veren kulüp ve derneklere ve internet üzerinden oluşturulan gruplara kayıtlı üyelerden oluşmaktadır. Katılımcılara, olasılıklı örnekleme tekniklerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Türkiye genelinde resmi kayıtlarına bakıldığında, eğitmenler hariç olmak üzere 100.000'in üzerinde TSSF onaylı tüplü dalıcı olduğu bilinmektedir (Sevinç ve Özel, 2017).

2.2. Veri Toplama Araçları

İlk sayfa, demografik değişkenlerin sorgulandığı kişisel bilgi alanı olarak ve katılımcıların bilgilerini kolaylıkla ifade edebilecekleri bir şekilde düzenlenmiştir. Daha sonra; Heyecan Arayışı Ölçeği (HAÖ), Değişiklik Arayışı Ölçeği (DAÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Bu üç farklı ölçüm aracı, birleştirilerek bütünsel bir anket formu oluşturulmuştur. Katılımcıların kişisel bilgilerini tamamlamalarının ardından, önce Heyecan Arayışı Ölçeği (HAÖ), ardından Değişiklik Arayışı Ölçeği (DAÖ) ve son olarak Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) katılımcılara sunulmuştur. Araştırmanın veri toplama aşamasında, 104 yüz yüze görüşme ve anket çalışması gerçekleştirilmiş olup, ek olarak 203 online veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılardan ölçek formunu eksiksiz bir şekilde doldurmaları istenmiş ve toplam dört sayfadan oluşan bu ölçek formu, çalışmanın "Ekler" bölümünde bulunmaktadır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için kullanılan bireysel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi, ekonomik durum gibi genel sosyoekonomik faktörler sorgulanmıştır. Bunun yanı sıra katılımcılara, deneyim seviyeleri, deneyimi gerçekleştirdikleri katılımcı grubu, deneyim öncesi ve sonrası duygu durumlarına ilişkin sorular yöneltilmiştir.

2.2.2. Heyecan Arayışı Ölçeği “SSS-V” (HAÖ):

Sensation Seeking Scale – Form V (SSS – Form V), heyecan arama eğilimini ölçmek amacıyla standart bir test olarak kullanılmaktadır. Bu ölçek, ilk olarak 1960'lı yıllarda Zuckerman tarafından geliştirilmeye başlanmış ve daha sonra çeşitli revizyonlarla şekillendirilerek Zuckerman (1994) tarafından Sensation Seeking Scale Form-V (SSS-V) “Heyecan Arama Ölçeği” olarak son halini almıştır. Literatürde yaygın olarak kullanılan bu ölçek, heyecan arayışını ölçmek için en popüler araçlardan biri olarak kabul edilmektedir (Haynes, Miles ve Clements, 2000).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmaları, Öngen (2007) tarafından gerçekleştirilmiş olup, toplamda 40 madde ve 4 alt boyuttan oluşan çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Her bir alt boyutta, katılımcılara zorunlu seçenekler sunulan 10 madde bulunmaktadır. Her maddede, katılımcıdan "A" ve "B" olmak üzere iki seçenek arasından birini seçmesi istenir.

“Heyecan ve Macera Arama” (Thrill and Adventure Seeking - TAS) alt boyutunda, hız ve tehlike içeren davranışlarla ilgili heyecan verici sıradışı etkinlikleri yapma arzusunu yansıtan; 3, 11, 16, 17, 20, 21, 23, 28, 38 ve 40 numaralı maddeler bulunmaktadır. “Deneyim Arayışı” (Experience Seeking - ES) alt boyutu, alışılmamış bir yaşam tarzı ve yeni deneyim arayışını içeren; 4, 6, 9, 10, 14, 18, 19, 22, 26 ve 37 numaralı maddelerden oluşmaktadır. “Şartlı Refleks Yitimi” (Disinhibition - DIS) alt boyutunda, sosyal etkinliklere katılma ve alkol veya benzeri maddelerle ilişkili risk alma eğilimini yansıtan; 1, 12, 13, 25, 29, 30, 32, 33, 35 ve 36 numaralı maddeler bulunmaktadır. “Sıkılmaya Yatkınlık” (Boredom Susceptibility - BS) alt boyutunda ise, tekrarlanan aktivitelerden hoşlanmama eğilimini yansıtan; 2, 5, 7, 8, 15, 24, 27, 31, 34 ve 39 numaralı maddeler bulunmaktadır (Zuckerman ve Eysenck, 1978).

Heyecan arama puanı, toplamda 40 maddeden oluşan ölçekte her bir madde için 1 puan olarak değerlendirilir. Katılımcılar, “A” veya “B” seçeneklerinden birini tercih

ederek toplam heyecan arama puanını belirlerler. “Heyecan ve Macera Arama” alt boyutundaki 3, 16, 17, 23 ve 28 numaralı maddelerde “A” seçeneği; 11, 20, 21, 38 ve 40 numaralı maddelerde ise “B” seçeneği işaretlendiğinde, “Deneyim Arayışı” alt boyutundaki 6, 9, 14, 18 ve 22 numaralı maddelerde “A” seçeneği; 4, 10, 19, 26 ve 37 numaralı maddelerde ise “B” seçeneği işaretlendiğinde, “Şartlı Refleks Yitimi” alt boyutundaki 1, 29, 32 ve 36 numaralı maddelerde “A” seçeneği; 12, 13, 25, 30, 33 ve 35 numaralı maddelerde ise “B” seçeneği işaretlendiğinde ve “Sıkılmaya Yatkınlık” alt boyutundaki 5, 8, 24, 34 ve 39 numaralı maddelerde “A” seçeneği; 2, 7, 15, 27 ve 31 numaralı maddelerde ise “B” seçeneği işaretlendiğinde katılımcı tam puan alır. Ölçekte, en yüksek toplam puan 40, en düşük toplam puan ise 1'dir ve katılımcıların heyecan arayış düzeylerinin yüksek kabul edilebilmesi için ortalamanın üzerinde bir puan almaları gerekmektedir (WSM, 2009). Ölçeğin geçerlik, güvenirlik ve Türkçe adaptasyon çalışmaları sonucunda, toplam iç tutarlılık katsayısı 0.82 olarak belirlenmiştir (Öngen, 2007).

Çalışma kapsamında kullanılan heyecan arama ölçeğinin güvenirlik analizleri yapılarak Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Heyecan arayışı ölçeği için elde edilen Cronbach alfa değerleri toplamda 0.77 olarak bulunurken, heyecan ve macera arayışı alt boyutunda 0.67, deneyim arayışı alt boyutunda 0.61, şartlı refleks yitimi alt boyutunda 0.70 ve sıkılmaya yatkınlık alt boyutunda ise 0.50 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3. Değişiklik Arayışı Ölçeği “CSI” (DAÖ):

"Change Seeking Index (CSI)" olarak, Steenkamp ve Baumgartner (1995) tarafından geliştirilen değişiklik arayışını belirlemek için kullanılan kısa bir ölçektir. Bu ölçek, toplamda yedi maddeden oluşmakta ve katılımcılara farklı değişiklik arayışı düzeylerini değerlendirmeleri için belirli ifadeler sunmaktadır. Katılımcılar, “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” seçenekleri arasından tercih yapmaktadırlar (Yıldırım, 2018).

Ölçek Yıldırım (2018) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde, başlangıçta ölçeğin geniş bir örnekleme üzerinde uygulanmış olup, yapılan temel bileşen analizi, güvenirlik analizi ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 7 maddeli bir formu elde edilmiştir. Bu ölçeğin birinci ve yedinci maddeleri ters kodlama gerektirirken, tepki kategorileri +2 tamamen doğru ile -2 tamamen yanlış arasında değişen 5'li derecelendirme sistemine tabidir. Ayrıca, 7 maddeli CSI ölçeğinin bu ölçeğin 95

maddeli formu ile olan korelasyonları benzerlik göstermektedir. Bu nedenle, ölçeğin kısa formunun tercih edilmesi önerilmektedir (Bearden ve diğ., 2011).

Yapılan analizler neticesinde, çalışmada kullanılan değişiklik arayışı ölçeğinin güvenirlik düzeyi Cronbach alfa katsayıları ile değerlendirilmiştir. Değişiklik arayışı ölçeği için hesaplanan Cronbach alfa değeri 0.85 olarak tespit edilmiştir.

2.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği “LSS” (YDÖ):

Diener ve ekibinin (1985) geliştirdiği envanter, beş sorudan oluşmaktadır. Bu envanter, Türkçe'ye Dağlı (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,88 ve test-tekrar test güvenirliği ise 0,97 olarak belirlenmiştir. Faktör analizi sonuçları, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin orijinal yapıda olduğu gibi tek bir faktör üzerine kurulu olduğunu ve yine orijinal ölçekte olduğu gibi 5 maddeden oluştuğunu göstermektedir (Dağlı, 2016).

Ölçek, katılımcılara “hiç katılmıyorum”, “çok az katılıyorum”, “orta düzeyde katılıyorum”, “büyük oranda katılıyorum”, “tamamen katılıyorum” şeklinde ifade edilen 5'li Likert tipi bir ölçeği sunmaktadır (Altın, 2022).

Ölçeğin alabileceği en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Yüksek puanlar, yaşam doyumu derecesinin yüksek olduğunu, alınan düşük puanlar ise yaşam doyumu derecesinin düşük olduğunu göstermektedir (Akyüz, 2020).

Çalışmada kullanılan yaşam doyumu ölçeğinin güvenirlik analizi Cronbach alfa katsayılarına göre gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, yaşam doyumu ölçeği için elde edilen Cronbach alfa değeri 0.75 olarak hesaplanmıştır.

2.3. Verilerin Toplanması

Fiziksel ve elektronik ortamda oluşturulan anketler; Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu (TSSF) tarafından onaylanmış kuruluşlara, özel eğitim veren dalış okullarına, sualtı sporlarıyla ilgili çevrimiçi gruplara kayıtlı üyelere yöneltilmiştir. Bu anketler, en az bir yıldız dalıcı eğitim programının içinde yer alan dalıcılar arasında uygulanmış ve yaklaşık 300 yanıt toplanması hedeflenmiştir, bu da çalışmanın ölçülebilir kriterleri olarak belirlenmiştir. Örneklem sayısına erişebilmek için özel dalış kulüpleri ve dalış eğitmenleriyle iletişime geçilerek, anketlerin kendi dalıcı gruplarına ulaştırılması için destek talep edilmiştir.

Veri toplama sürecinde farklı iki yöntem izlenmiştir; ilk olarak, araştırmacılar birebir görüşme yöntemiyle anketleri uygulamışlardır. Bu kapsamda, TSSF'ye bağlı dalış

okullarının düzenlediği dalış etkinliklerine katılarak, dalış öncesi ve sonrası dalıcılarla birebir görüşmeler yapılmış ve ölçek formlarının değerlendirilmesi istenmiştir. Katılımcılara, ölçme formları verilmeden önce araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların gönüllü olarak katıldığına ve tüplü dalışla ilgilendiklerine dair onayları alınmıştır.

Diğer bir yöntem ise, ölçek formlarının dijital platforma aktarılması ve forumlar, bloglar ve sosyal medya üzerinden çevrimiçi anketlerin eşzamanlı olarak uygulanmasıdır. Aynı zamanda, tüplü dalışla ilgili kulüp, dernek, üniversite toplulukları ve özel eğitim veren kuruluşlara ölçek formları elektronik ortamda ulaştırılarak katılımları sağlanmıştır.

Veri toplama sürecinin sonunda hem dalış etkinliklerinden hem de eğitim programlarından ve elektronik ortamlar üzerinden toplamda 324 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen datalar değerlendirilerek, araştırmaya uygun olmayan, eksik veya kayıp yaşanan datalar belirlenmiş ve bu veriler çalışma dışında tutulmuştur. Dolayısıyla, eksiksiz olarak doldurulan 307 katılımcı formu değerlendirme sürecine alınmıştır. Bu 307 formun 203'ü elektronik anket yöntemiyle, kalan 104 form ise TSSF onaylı kuruluşlara, üniversite kulüplerine ve özel eğitim veren okullara bağlı dalıcılara birebir görüşme yöntemiyle uygulanan yazılı anketlerden elde edilmiştir.

2.4. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Elde edilen veriler, istatistiksel analizler için dijital ortamdaki istatistik programına aktarılmıştır. Bu verilerin betimsel istatistikleri incelenerek yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma gibi değerler belirlenmiştir.

Heyecan Arama Ölçeği (HAÖ), Değişiklik Arayışı Ölçeği (DAÖ) ve Yaşam Doyum Ölçeğinin ortalama değerleri ile demografik değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek için öncelikle Levene testiyle varyansların homojenliği değerlendirilmiş ve ardından t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Daha sonra Scheffé testi ile ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Scheffé testi, grup varyanslarının eşit olduğu durumlarda ortalama puanların çoklu karşılaştırmasında sıklıkla kullanılan bir testtir; ayrıca hipotezin test edilmesine yönelik güçlü sonuçlar sağlamaktadır (Büyüköztürk, 2015).

Pearson korelasyon testi ile ölçeklerin ortalama puanları arasındaki ilişkinin derecesi belirlenip yorumlanmıştır. Korelasyon katsayısının büyüklük açısından değerlendirilmesinde, 0.70-1.00 aralığı yüksek, 0.30-0.70 aralığı orta ve 0.00-0.30 aralığı düşük bir ilişkiyi temsil etmektedir (Büyüköztürk, 2015).

Heyecan ve değişiklik arayışının yaşam doyumu üzerindeki etkisini sınamak için doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, bir bağımlı değişken ile ilişkilendirilmiş iki veya daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu bağlamda, heyecan arayışı ve değişiklik arayışı gibi bağımsız değişkenlerin, yaşam doyumunun tahmini değerini belirlemedeki rolü ve hangi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni daha çok etkilediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır (Alpar, 2010).

Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p < .05$ anlamlılık düzeyleri dikkate alınmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

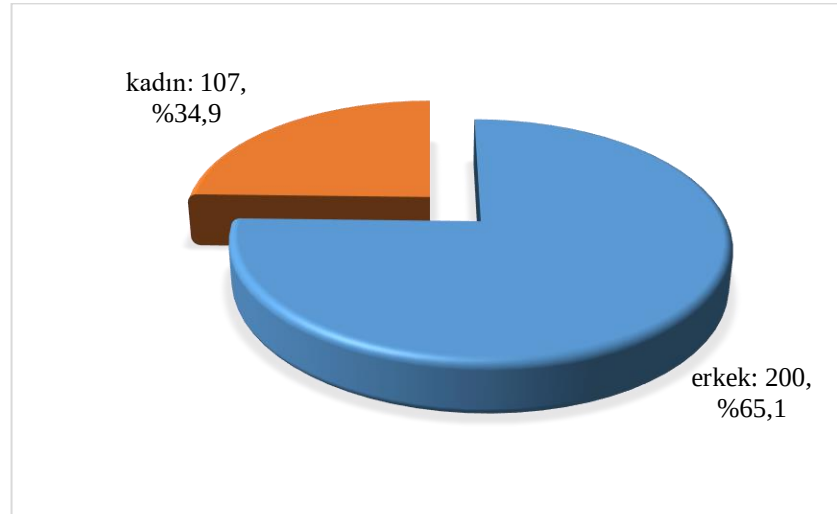
Çalışmanın bu bölümünde, rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin demografik özelliklerine dair bulguların yüzdelik dağılımları ve sıklıklarıyla birlikte, heyecan arayışı, değişiklik arayışı ve yaşam doyum düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılıklarını değerlendirmek için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmaktadır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçları tablonun alt kısmında yer almaktadır. Elde edilen farkların daha anlaşılır bir ifadesi için “a, b, c, d, e” sembolleri kullanılmıştır. Pearson korelasyon testi ile ölçekler arasındaki ilişkinin seviyesi belirlenmiştir. Ölçekler arasın ilişkiyi yorumlamak için doğrusal regresyon analizi sonuçları dikkate alınmıştır. Araştırmanın anlamlılık düzeyi “ $p < .05$ ” olarak kabul edilmiştir.

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Bu çalışmaya toplam 307 tüplü dalış yapan birey katılım göstermiştir. Bu başlık altında rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin demografik özellikleriyle ilgili bulguların yüzde ve frekans dağılımları grafikler halinde gösterilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin bilgiler Grafik 3.1’de sunulmuştur.

Grafik 3.1: Cinsiyete Göre Dağılım

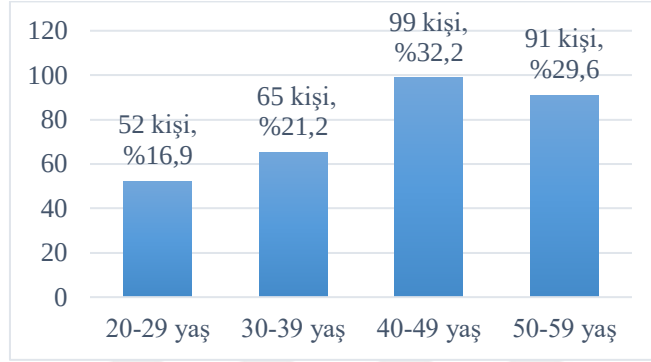


Grafik 3.1'deki verilere göre, çalışmaya katılan 307 dalgıçtan 107'sinin kadın, geri kalan 200 dalgıcın ise erkek olduğu gözlemlenmektedir. Cinsiyet dağılımının toplam içindeki payına bakıldığında, erkeklerin çalışmamıza dahil olan gözlemlerin %65,1'ini

oluşturduğu, kadınların ise %34,9'unu temsil ettiği görülmektedir. Bu sonuçlar, çalışmaya katılan dalgıçların büyük çoğunluğunun erkek katılımcılardan oluştuğunu göstermektedir.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların yaşlarına ilişkin bilgiler Grafik 3.2’de gösterilmiştir.

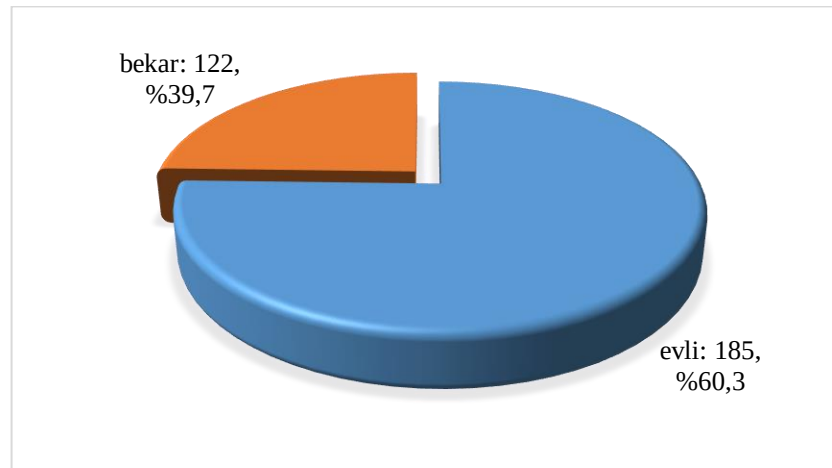
Grafik 3.2: Yaş Gruplarına Göre Dağılım



Katılımcıların yaş aralıklarına göre dağılımı incelendiğinde, 20-59 yaş aralığında oldukları görülmektedir. Bu kapsamda, 20-29 yaş aralığında 52 kişi (% 16,9); 30-39 yaş aralığında 65 kişi (%21,2); 40-49 yaş aralığında 99 kişi (%32,2); ve 50-59 yaş aralığında ise 91 kişinin (%29,6) araştırmaya katıldığı belirlenmiştir. 40-49 yaş ve 50-59 yaş grupları, katılımcı sayısı açısından benzerlik göstermektedir. En fazla katılımın sağlandığı yaş aralığı ise 40-49 yaş grubudur. Diğer yaş aralıklarına kıyasla, 20-29 yaş grubundaki katılımcı sayısının daha düşük olduğu gözlemlenmektedir.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların medeni durumlarına ilişkin bilgiler Grafik 3.3’te sunulmuştur.

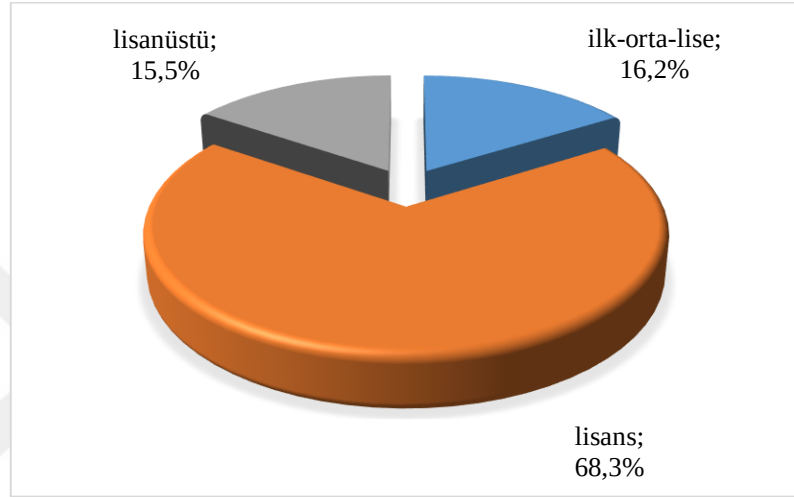
Grafik 3.3: Medeni Duruma Göre Dağılım



Grafik 3.3 incelendiğinde, 307 dalcının 185'inin evli olduğu, 122'sinin ise bekar olduğu ortaya çıkmaktadır. Medeni durum dağılımının toplam içindeki payına göre, bekarların araştırmada yer alan gözlemlerin %39,7'sini oluşturduğu; evlilerin ise %60,3'ünü temsil ettiği dikkat çekmektedir.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin bilgiler Grafik 3.4'te gösterilmiştir.

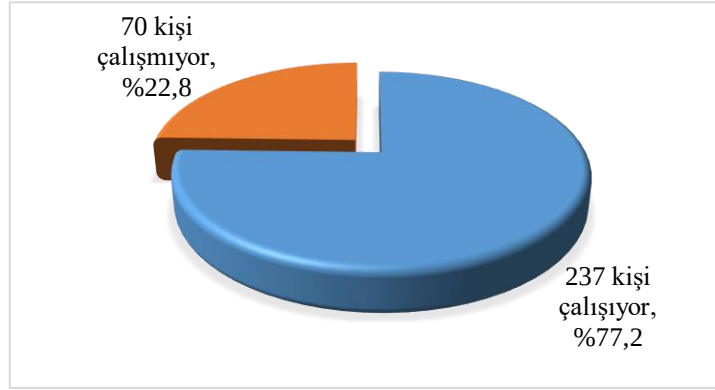
Grafik 3.4: Eğitim Durumuna Göre Dağılım



Eğitim düzeylerine göre incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunun (%68,3) lisans düzeyinde eğitim aldığı görülmektedir. İlköğretim, ortaöğretim ve lise seviyesinde eğitim alanların oranı katılan toplam kişi sayısının %16,2'sini oluşturmaktadır. Lisansüstü seviyede eğitim alan katılımcıların sayısı ise, eğitim dağılımının toplam içindeki payına göre %15,5'lik bir dilimi temsil etmektedir. Lisansüstü (%15,5) ve ilk-orta-lise (%16,2) seviyesinde eğitim alan katılımcıların sayıları birbirlerine oldukça yakın bulunmuştur.

Grafik 3.5'te katılımcıların herhangi bir işte çalışıp çalışmadıklarına ilişkin bilgiler verilmiştir.

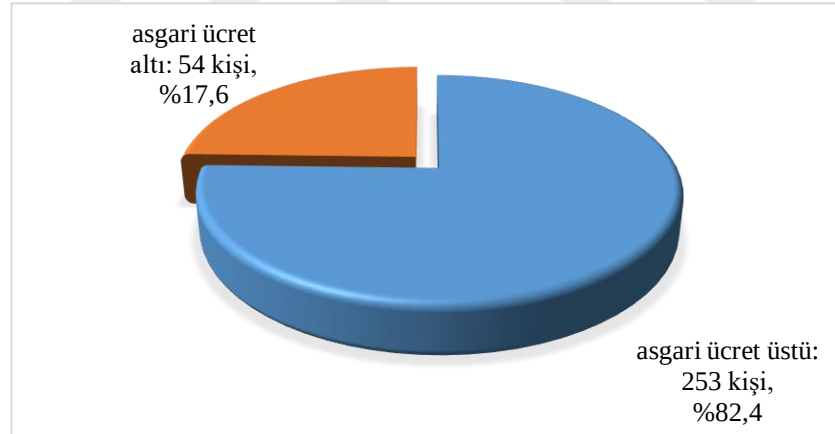
Grafik 3.5: Çalışma Durumuna Göre Dağılım



Grafik 3.5 incelendiğinde, 307 dalcının 237'sinin çalışan, 70'inin ise çalışmayan dalcılar olduğu belirlenmektedir. Çalışma durumu dağılımının toplam içindeki payına bakıldığında, çalışanların araştırmaya katılan gözlem grubunun %77,2'sini oluşturduğu; çalışmayanların ise %22,8'ini temsil ettiği dikkat çekmektedir.

Katılımcıların gelir durumlarına ilişkin bilgiler Grafik 3.6'da gösterilmiştir.

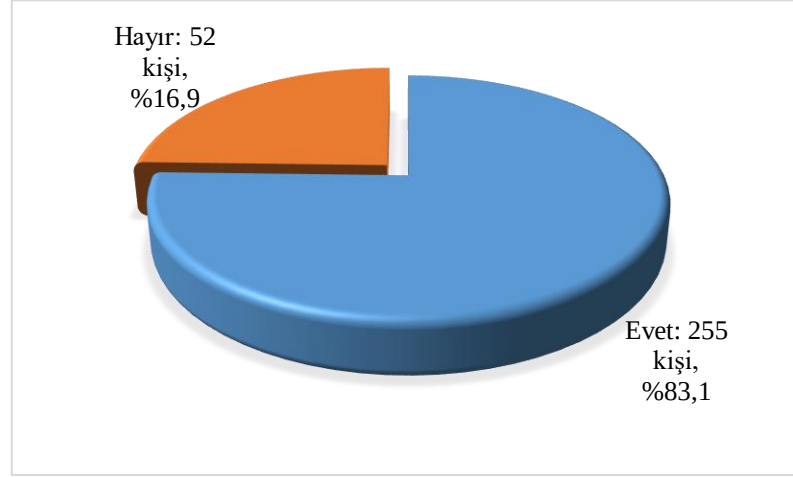
Grafik 3.6: Gelir Durumuna Göre Dağılım



Grafik 3.6'da çalışmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerinden biri olarak incelenen gelir durumları değerlendirildiğinde katılımcıların büyük bölümü olan %82,4'sinin en az asgari ücret ve üstü gelir seviyesine sahip oldukları görülmektedir. %17,6'sının ise asgari ücretten az gelir seviyesine sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların tüplü dalaşla ilgili belgesel izleyip izlemediklerine yönelik bilgiler Grafik 3.7'de gösterilmiştir.

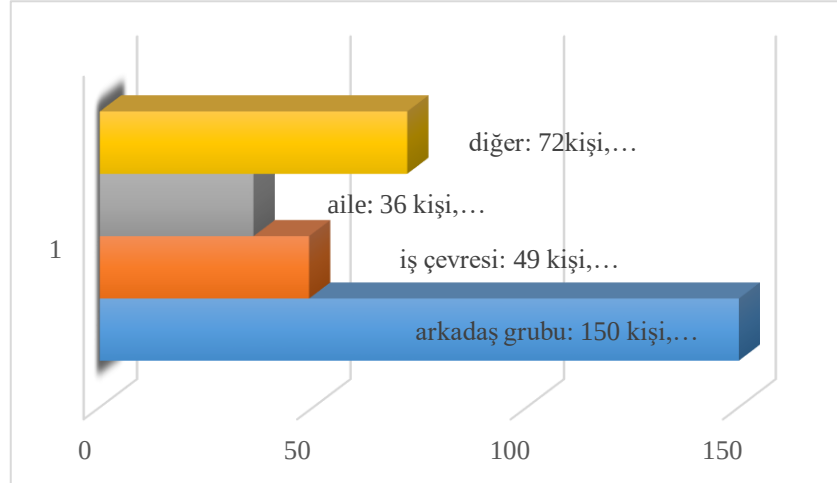
Grafik 3.7: Tüplü Dalış Belgeseli İzleme Durumuna Göre Dağılım



Grafik 3.7’de çalışmaya katılan katılımcıların tüplü dalış belgeselleri izleme durumuna göre dağılımı değerlendirildiğinde katılımcıların 255 kişi büyük bölümünün (%83,1) tüplü dalış belgeselleri izlediği görülmektedir. Geri kalan %16,9’luk kısmı oluşturan 52 kişinin ise tüplü dalış belgeselleri izlemediği anlaşılmaktadır.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların tüplü dalış yaptıkları gruba yönelik bilgiler Grafik 3.8’de gösterilmiştir.

Grafik 3.8: Tüplü Dalış Yapılan Grup Dağılımı

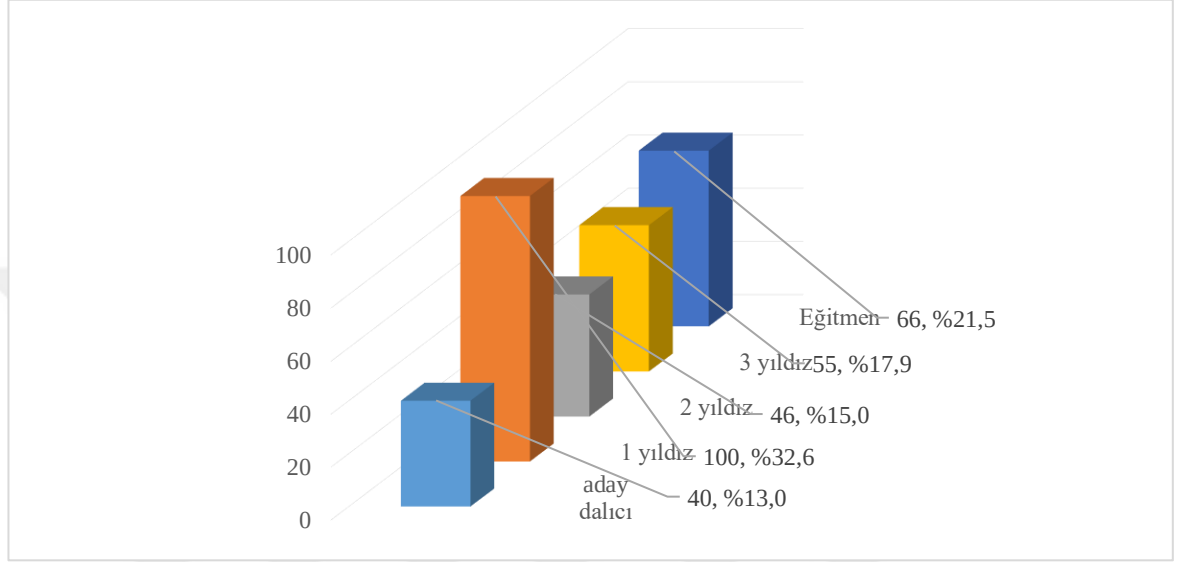


Tüplü dalış yapılan grup dağılımı göz önüne alındığında, araştırmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunu oluşturan 150 kişinin (%48,9) arkadaş grubu ile dalış aktivitelerine katıldığı görülmektedir. Daha sonra 72 kişi ile (%23,5) diğer katılımcı grubu öne çıkarken, iş çevresi ile tüplü dalış aktivitelerine katılan grubun 49 kişi ile toplamın

%16,0'lık bölümünü oluşturduğu son olarak aile grubu ile tüplü dalış aktivitelerine katılan 36 kişinin %11,7'lik dilimi oluşturduğu belirlenmiştir.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların tüplü dalış seviyelerine yönelik bilgiler Grafik 3.9'da gösterilmiştir.

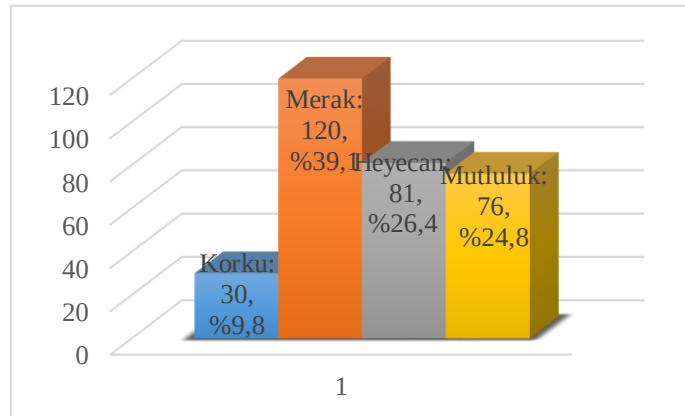
Grafik 3.9: Tüplü Dalış Seviyesi



Grafik 3.9 incelendiğinde, aday dalıcıların 40 kişi (%13,0) olduğu ve 1 yıldız dalıcıların 100 (%32,6) kişi ile en kalabalık grubu oluşturduğu görülmektedir. 2 yıldız dalıcılar 46 kişi (%15,0) ve 3 yıldız dalıcılar ise 55 kişi (%17,9) kişi olarak belirlenmiştir. Son olarak eğitmen statüsünde bulunan 66 kişi ise %21,5'lik bir oran oluşturmaktadır.

Grafik 3.10'da Çalışma grubunda yer alan katılımcıların dalış anında ne hissettiklerine yönelik bilgiler bulunmaktadır.

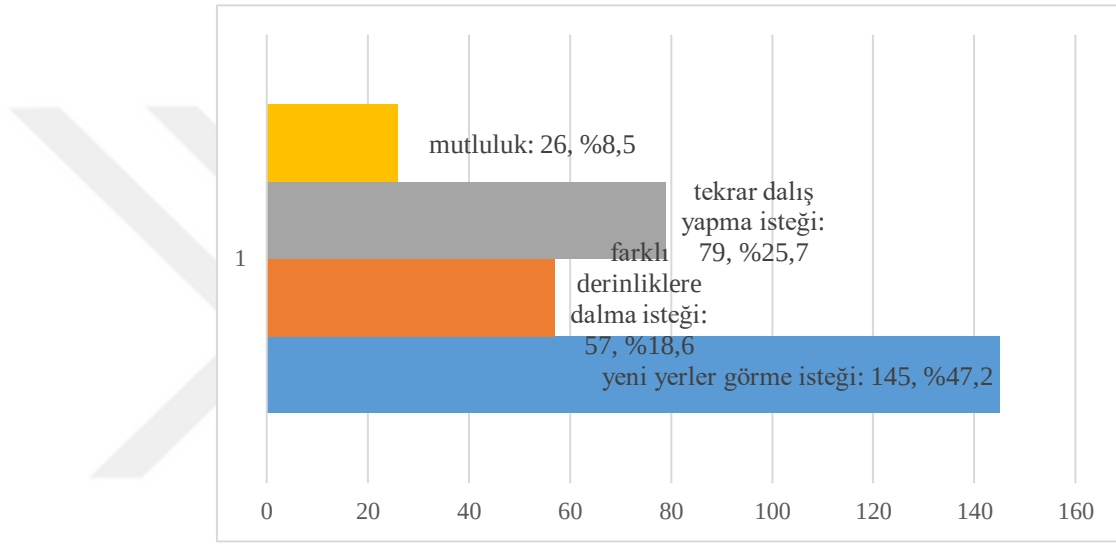
Grafik 3.10: Dalış Anında Ne Hissettiklerine Yönelik Dağılım



Grafik 3.10'da katılımcıların dalış anında ne hissettiklerine yönelik dağılım incelendiğinde; 120 dalıcının (%39,1) ile merak, 81 dalıcının (%26,4) heyecan, 76 dalıcının (%24,8) mutluluk ve 30 dalıcının (%9,8) korku hissi sonuçları görülmektedir. Bununla beraber heyecan ve mutluluk hislerinin birbirine çok yakın olduğu, en yüksek oranın merak hissinde ve en düşük oranın korku hissinde olduğu anlaşılmaktadır.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların dalış bittikten sonra ne hissettiklerine yönelik bilgiler Grafik 3.11'de gösterilmiştir.

Grafik 3.11: Dalış Bittikten Sonra Ne Hissettiklerine Yönelik Dağılım



Grafik 3.11'de ise katılımcıların dalış sonrasında ne hissettiklerine yönelik dağılım incelendiğinde; 145 dalıcının (%47,2) ile yeni yerler görme isteği, 79 dalıcının (%25,7) tekrar dalış yapma isteği, 57 dalıcının (%18,6) farklı derinliklere dalma isteği ve 26 dalıcının (%8,5) mutluluk hissi sonuçları görülmektedir.

3.2. Rekreatif Tüplü Dalış Yapan Bireylerin Heyecan Arama Seviyelerinin Demografik Değişkenlere göre incelenmesi

Katılımcıların cinsiyete göre heyecan arama ölçeği alt boyut puan ortalamalarındaki farkları değerlendiren t-testi sonuçları Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Heyecan Arama Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkeni ortalamalarının t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	X	S	t	p
Heyecan ve Macera Arama	Kadın	107	7.95	2.09	0.38	0.69
	Erkek	200	7.86	1.95		
Deneyim Arayışı	Kadın	107	5.35	1.92	1.30	0.19
	Erkek	200	5.03	2.12		
Şartlı Refleks Yitimi	Kadın	107	4.08	2.25	-0.23	0.82
	Erkek	200	4.15	2.53		
Sıkılmaya Yatkınlık	Kadın	107	3.23	1.81	1.63	0.10
	Erkek	200	2.88	1.84		
(HAÖ) Toplam	Kadın	107	20.62	5.31	1.06	0.28
	Erkek	200	19.91	5.64		

*p<.05.

Yukarıdaki tabloya göre, heyecan arama ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet değişkeni ortalamalarının t-testi sonuçları incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın ve erkek katılımcılar arasında heyecan arama ölçeğinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Heyecan arama ölçeğinin yine cinsiyet değişkenine göre toplam puanına bakıldığında ise (t=1.06 / p=0.28) kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre heyecan arama ölçeği alt boyut puanlarının farklarını değerlendiren t-testi sonuçları Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2: Heyecan Arama Ölçeği alt boyutları ile medeni durum değişkeni ortalamalarının t-testi sonuçları

	Medeni Durum	N	X	S	t	p
Heyecan ve Macera Arama	Evli	185	8.00	2.00	1.15	0.24
	Bekâr	122	7.73	1.99		
Deneyim Arayışı	Evli	185	4.73	1.94	-4.38	0.00
	Bekâr	122	5.75	2.08		
Şartlı Refleks Yitimi	Evli	185	3.74	2.45	-3.48	0.00
	Bekâr	122	4.71	2.29		
Sıkılmaya Yatkınlık	Evli	185	3.00	1.78	0.00	1.00
	Bekâr	122	3.00	1.93		
(HAÖ) Toplam	Evli	185	19.47	5.65	-2.70	0.00
	Bekâr	122	21.20	5.20		

Tablodaki verilere göre, “heyecan ve macera arayışı” alt boyutunda ($t=1.15 / p=0.24$) ve “sıkılmaya yatkınlık” alt boyutunda ($t=0.00 / p=1.00$), evli ve bekar katılımcılar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Ancak, “deneyim arayışı” alt boyutunda ($t= -4.35 / p=0.00$) ve “şartlı refleks yitimi” alt boyutunda ($t= -3.48 / p=0.00$) bekar bireylerin evli bireylerden daha yüksek puan aldığı ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, heyecan arama ölçeğinin toplam puanları incelendiğinde, evli ve bekar katılımcılar arasında bekar katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($t= -2.70 / p=0.00$).

Katılımcıların gelir durumlarına göre heyecan arama ölçeği alt boyut puan ortalamalarındaki farkları değerlendiren t-testi sonuçları Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3: Heyecan Arama Ölçeği alt boyutları ile gelir durumu değişkeni ortalamalarının t-testi sonuçları

	Gelir Durumu	N	X	S	t	p
Heyecan ve Macera Arama	Asgari ücret altı	54	7.89	2.11	-0.01	0.98
	Asgari ücret üstü	253	7.89	1.98		
Deneyim Arayışı	Asgari ücret altı	54	5.50	2.27	1.42	0.15
	Asgari ücret üstü	253	5.06	2.01		
Şartlı Refleks Yitimi	Asgari ücret altı	54	4.43	2.30	0.99	0.32
	Asgari ücret üstü	253	4.06	2.46		
Sıkılmaya Yatkınlık	Asgari ücret altı	54	3.09	1.87	0.40	0.68
	Asgari ücret üstü	253	2.98	1.83		

(HAÖ) Toplam	Asgari ücret altı	54	20.91	5.86	1.09	0.27
	Asgari ücret üstü	253	20.00	5.46		

*p<.05.

Heyecan arama ölçeğinin alt boyutları ile gelir durumu değişkeni ortalamalarının yukarıdaki tabloya ilişkin yapılan t-testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların gelir durumları arasında heyecan arama ölçeğinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Sonuç olarak heyecan arama ölçeğinin yine gelir durumu değişkenine göre toplam puanına bakıldığında ise ($t=1.09 / p=0.27$) asgari ücretin altı ve asgari ücretin üstü gelir durumuna sahip katılımcılar arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir.

3.3. Rekreatif Tüplü Dahil Yapan Bireylerin Değişiklik Arayışı Seviyelerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Katılımcıların değişiklik arayışı ölçeği ortalamalarının cinsiyet değişkenine ilişkin farklarını gösteren t-testi sonuçları Tablo 3.4'te gösterilmiştir.

Tablo 3.4: Değişiklik Arayışı Ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	X	S	t	p
(DAÖ) Toplam	Kadın	107	3.42	0.79	-1.10	0.26
	Erkek	200	3.52	0.74		

*p<.05.

Yukarıda verilen tabloya ait veriler incelendiğinde, değişiklik arayışı ölçeğinin kadın ve erkek katılımcılar arasındaki puanlarının karşılaştırılması için yapılan t-testi sonuçlarına göre ($t= -1.10 / p=0.26$) cinsiyetin değişiklik arayışı üzerinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların değişiklik arayışı ölçeği ortalamalarının medeni durumuna ilişkin farklarını gösteren t-testi sonuçları Tablo 3.5'te gösterilmiştir.

Tablo 3.5: Değişiklik Arayışı Ölçeğinin medeni durum değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları

	Medeni Durum	N	X	S	t	p
(DAÖ) Toplam	Evli	185	3.27	0.76	-6.41	0.00
	Bekar	122	3.81	0.64		

*p<.05.

Medeni durum değişkeni (evli/bekar) ortalamalarının Değişiklik Arayışı Ölçeği üzerindeki istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan t-testi sonuçlarına göre, medeni

durumun değişiklik arayışı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu görölmektedir ($t = -6.41 / p=0.00$).

Katılımcıların değişiklik arayışı ölçeği ortalamalarının yaş değişkenine ilişkin farklarını gösteren tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.6’da gösterilmiştir.

Tablo 3.6: Değişiklik Arayışı Ölçeğinde yaş değişkeni ortalamalarının tek yönlü varyans analizi sonuçları

Yaş Aralığı	N	X	S	F	p	Fark
20-29 yaş ^a	52	3.84	0.64	6.08	0.00	a-c a-d
30-39 yaş ^b	65	3.50	0.78			
40-49 yaş ^c	99	3.30	0.70			
50-59 yaş ^d	91	3.47	0.81			
Toplam	307	3.49	0.76			

* $p < .05$.

Araştırmada yer alan katılımcıların yaş aralıklarına göre değişiklik arayışı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F = 6.08 / p = 0.00$).

Yaş grupları arasındaki farkların hangi grup katılımcıları arasında olduğunu bulmak için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre, 20-29 yaş grubunu temsil eden “a” grubu ($X = 3.84$) ile 40-49 yaş grubunu temsil eden “c” grubu ($X = 3.30$) arasında ve “a” grubu ile 50-59 yaş grubunu temsil eden “d” grubu ($X = 3.47$) arasında anlamlı farklılık görölmüştür.

Katılımcıların değişiklik arayışı ölçeği ortalamalarının gelir durumuna ilişkin farklarını gösteren t-testi sonuçları Tablo 3.7’de gösterilmiştir.

Tablo 3.7: Değişiklik Arayışı Ölçeğinin gelir durumu değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları

Gelir Durumu	N	X	S	t	p
Asgari ücret altı	54	3.77	0.67	3.03	0.00
Asgari ücret üstü	253	3.43	0.76		

* $p < .05$.

Gelir durumu değişkeninin ortalamaları arasındaki istatistiksel anlamlılığın belirlenmesi amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına göre, değişiklik arayışı ölçeğinin gelir durumu kategorileri olan asgari ücret altı ve asgari ücret üstü gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($t = 3.03 / p = 0.00$).

Katılımcıların değişiklik arayışı ölçeği puanlarının eğitim durumuna ilişkin farklarını gösteren tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.8’de gösterilmiştir.

Tablo 3.8: Değişiklik Arayışı Ölçeğinde eğitim durumu değişkeni ortalamalarının tek yönlü varyans analizi sonuçları

Eğitim Durumu	N	X	S	F	p	Fark	
(DAÖ) Toplam	ilk-orta-lise ^a	33	3.16	0.92	6.40	0.00	a-b
	lisans ^b	202	3.59	0.74			
	lisansüstü ^c	72	3.34	0.67			
	Toplam	307	3.49	0.76			

*p<.05.

Araştırmada yer alan katılımcıların eğitim durumuna göre değişiklik arayışı düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark olup olmadığını anlamak için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur (F= 6.40 / p= 0.00).

Eğitim grupları arasındaki farkların hangi grup katılımcıları arasında olduğunu bulmak için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre ilk-orta-lise eğitim durumunu temsil eden ‘‘a’’ grubu (X= 3.16) ile lisans eğitim durumunu temsil eden ‘‘b’’ grubu (X= 3.59) arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

3.4. Rekreatif Tüplü Dahş Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu Seviyelerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Katılımcıların yaşam doyumu ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete ilişkin farklarını gösteren t-testi sonuçları Tablo 3.9’da gösterilmiştir.

Tablo 3.9: Yaşam Doyum Ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	X	S	t	p
(YDÖ) Toplam	Kadın	107	3.47	0.55	0.22	0.83
	Erkek	200	3.46	0.63		

*p<.05.

Yukarıdaki tablonun verilerine bakıldığında, yaşam doyumu ölçeğinin kadın ve erkek katılımcılar arasındaki puanlarının karşılaştırılması için gerçekleştirilen t-testi sonuçlarına göre (t=0.22 / p=0.83) cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde belirgin bir fark oluşturmadağı görülmektedir.

Katılımcıların yaşam doyumu ölçeği ortalamalarının medeni durumuna ilişkin farklarını gösteren t-testi sonuçları Tablo 3.10’da gösterilmiştir.

Tablo 3.10: Yaşam Doyumu Ölçeğinin medeni durum değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları

	Medeni Durum	N	X	S	t	p
(YDÖ) Toplam	Evli	185	3.51	0.56	1.81	0.06
	Bekar	122	3.38	0.66		

*p<.05.

Yukarıdaki tabloya göre, evli ve bekar katılımcılar arasında her iki grup da benzer yaşam doyumu seviyelerine sahip olduğu ve yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ($t=1.81$ / $p=0.06$).

Katılımcıların yaşam doyum ölçeği ortalamalarının gelir durumuna ilişkin farklarını gösteren t-testi sonuçları Tablo 3.11’de gösterilmiştir.

Tablo 3.11: Yaşam Doyumu Ölçeğinin gelir durumu değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları

	Gelir Durumu	N	X	S	t	p
(YDÖ) Toplam	Asgari ücret altı	54	3.28	0.64	-2.39	0.01
	Asgari ücret üstü	253	3.50	0.59		

*p<.05.

Gelir durumu değişkeninin ortalamaları arasındaki istatistiksel anlamlılığın belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen t-testi sonuçlarına göre, asgari ücret altı ve asgari ücret üstü gelir grupları arasında yaşam doyumu ölçeği açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($t= -2.59$ / $p=0.01$).

3.5. Katılımcıların Heyecan Arayışı Düzeyleri ile Değişiklik Arayışı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların heyecan arayışı ölçeği toplam puanları ile değişiklik arayışı ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.12’de yer almaktadır.

Tablo 3.12: Heyecan Arayışı ve Değişiklik Arayışı Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Heyecan Arayışı	Değişiklik Arayışı
Heyecan Arayışı	r	1	0.14*
	p		0.01

Yukarıdaki tabloda, katılımcıların heyecan arayışı ölçeği toplam puanı ile değişiklik arayışı ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Elde edilen verilere göre, katılımcıların heyecan arayışları ile değişiklik arayışları arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = 0.14 / p = 0.01$).

3.6. Katılımcıların Heyecan Arayışı Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların heyecan arayışı ölçeği toplam puanı ile yaşam doyumu ölçeği toplam puanı arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.13'te gösterilmiştir.

Tablo 3.13: Heyecan Arayışı ve Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Heyecan Arayışı	Yaşam Doyumu
Heyecan Arayışı	r	1	0.09
	p		0.08

* $p < .05$.

Yukarıdaki tabloya göre, heyecan arama ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların heyecan arayışları ile yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir ($r = 0.09 / p = 0.08$).

3.7. Katılımcıların Değişiklik Arayışı Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların değişiklik arayışı ölçeği toplam puanı ile yaşam doyumu ölçeği toplam puanı arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.14'te gösterilmiştir.

Tablo 3.14: Değişiklik Arayışı ve Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Değişiklik Arayışı	Yaşam Doyumu
Değişiklik Arayışı	r	1	0.14*
	p		0.01

*p<.05.

Yukarıdaki tabloda, katılımcıların değişiklik arayışı ölçeği toplam puanı ile yaşam doyumu ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları gösterilmektedir. Elde edilen verilere göre, katılımcıların değişiklik arayışı ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r: 0.14).

3.8. Katılımcıların Heyecan Arayışı ve Değişiklik Arayışı Düzeylerinin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Ölçek puanlarına ilişkin doğrusal regresyon analizi sonuçları tablo 3.15'te gösterilmektedir.

Tablo 3.15: Yaşam Doyum Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Beta	Standart Hata	B	T	p	R ²
Sabit	2.93	0.19		15.34	0.00	
HAÖ	0.00	0.00	0.07	1.38	0.16	0.02
DAÖ	0.10	0.04	0.12	2.26	0.02	

Regresyon analizi sonuçlarına göre, heyecan arayışının yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($\beta=0.07$, $t=1.38$, $p=0.16$). Ancak, değişiklik arayışının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir ($\beta=0.12$, $t=2.26$, $p=0.02$). Tablo 3.15'te görüldüğü üzere, heyecan arayışı ve değişiklik arayışı, yaşam doyumunun %2'lik kısmını açıklamaktadır ($R^2=0.02$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA VE YORUM

4.1. Demografik Özelliklerin İncelenmesi

Bu çalışmanın amacı, rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerde heyecan ve değişiklik arayışının yaşam doyumu üzerindeki etkisini macera rekreasyonu kapsamında incelemektir. Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleriyle birlikte heyecan arayışı, değişiklik arayışı ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin yapılan analiz sonuçları tartışılarak yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular, araştırmaya yönelik oluşturulan hipotezler altında ele alınmıştır.

Demografik bilgilere ilişkin veriler genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan bireylerin 65,1% ile çoğunluğunun 20-59 yaş aralığında dağılım gösteren erkek katılımcılardan oluştuğu görülmektedir (Grafik 3.1). Büyükelhan (2014), scuba dalışı yapan amatör sporcular hakkında yapmış olduğu bir çalışmada katılımcıların 50,8% erkek ve 49,2% kadın olduğunu, Mundet ve Libera (2001), ise İspanya’da dalış turizmi hakkında yapmış olduğu çalışmasında katılımcıların 80,6% erkek ve 19,4%’ünün kadın olduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki farklı cinsiyet oranlarının toplumların kültürel ve ekonomik sebeplerden değişiklikler gösterebileceği düşünülmüştür.

Orta yaş grubu katılımcıların diğer yaş grubu katılımcılara göre daha fazla olduğu, 40-49 yaş grubu katılımcılar ile 50-59 yaş grubu katılımcı sayılarının birbirine çok yakın olduğu ve bu iki grubun toplam katılımcı sayısının 61,8%’ini oluşturduğu tespit edilmiştir (Grafik 3.2). Sevinç ve Özel (2018), dalış ve yaşam doyumu üzerine yaptıkları bir çalışmada katılımcılarının büyük bölümünün orta yaş ve üzeri olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum eğitim ve çalışma hayatının yanı sıra belli seviyede hayat görüşü ve vizyonuna sahip olan bireylerin tüplü dalışa ilgi gösterdikleri hakkında yorumlanabilmektedir.

Medeni duruma göre dağılıma bakıldığında ise katılımcıların büyük çoğunluğunu evli katılımcılardan oluştuğu (60,3%) görülmektedir (Grafik 3.3). Bedir (2022), kişilik tipleri, heyecan arama davranışı ve dalış kazaları üzerine yapmış olduğu çalışmasında katılımcıların 59%’ünün evli olduğu ve Çelik’te (2022) serbest zamanlarında donanımlı dalış aktivitelerine katılan bireyler üzerine yaptığı bir çalışmada 69,7%’ünün evli bireylerden oluştuğu sonucuna varmıştır. Bu sonuçlar evli bireylerin genellikle daha sabit bir gelir kaynağına ve daha planlı bir yaşam tarzına sahip olmaları, serbest zamanlarında donanımlı dalış aktivitelerine katılımlarını artırabileceği şeklinde yorumlanabilmektedir.

Eğitim durumuna göre dağılım incelendiğinde katılımcıların 68,3% oranında lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip kişilerden oluştuğu görülmektedir (Grafik 3.4). Bu durumda lisans eğitim seviyesinde olan katılımcı sayısının liseye kadar olan eğitim seviyesinde bulunan katılımcılara göre çok yüksek olduğunu bu sebeple katılımcıların daha çok eğitim seviyesi yüksek kişilerden oluştuğunu söylemek mümkündür. Bideci (2021), dalış turizminin yeniden tasarlanması üzerine yaptığı bir çalışmada katılımcıların çoğunluğunun eğitim düzeyi yüksek kişilerden oluştuğunu ifade etmektedir. Sonuç olarak tüplü dalış yapan bireylerin lisans eğitim seviyesinin yüksek olması, genellikle daha fazla kaynak, bilinç, fırsat ve sosyal destekle ilişkilendirilebilir. Bu durum, tüplü dalışın daha çok lisans eğitim seviyesine sahip olan bireyler arasında popüler olduğunu ve bu aktivitenin sosyo-ekonomik açıdan belirli bir kesime hitap ettiğini gösterebilir.

Çalışma durumu ve gelir durumuna göre dağılım oranları birbiri ile benzerlik göstermektedir. Katılımcıların 77,2%'si çalışan ve 22,8%'i çalışmayan (Grafik 3.5) kişilerden oluşurken, katılımcıların 82,4%'ü asgari ücret ve üstü gelir durumuna sahipken 17,6%'sı (Grafik 3.6) asgari ücretin altı gelir durumuna sahip kişilerden oluşmaktadır. Demir ve Demir'in (2006) çalışmalarında, yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin, genellikle yeni ve maliyetli olarak tanımlanan serbest zaman etkinliklerine (golf, tenis, uluslararası seyahat gibi) daha fazla ilgi gösterme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu durum, gelir düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım için daha fazla fırsata sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Searle ve Jackson (1985) tarafından yapılan bir çalışmada ise, bireylerin gelir düzeyleri ile tercih ettikleri serbest zaman faaliyetleri arasında bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Searle ve Jackson (1985), yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin genellikle yeni olarak kabul edilen serbest zaman faaliyetlerine daha fazla ilgi gösterme eğiliminde olduklarını tespit etmiştir (Böyükdoğan, 2014). Rekreatif tüplü dalışa katılan bireylerin ülkemizde ve dünyanın farklı yerlerinde genellikle yüksek gelir seviyesine sahip bireyler tarafından tercih edilmesini ise, tüplü dalışın genellikle maliyetli bir aktivite olması ve bu maliyeti yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin karşılayabilecek durumda olması, teferruatlı bir aktivite olduğu için genellikle daha uzun tatil veya serbest zaman imkanına sahip olan bireyler tarafından tercih edilmesi ve lüks tatil destinasyonları veya dalış noktaları ile yüksek gelir seviyesine sahip kişiler tarafından daha çok tercih edilmesi durumu ile açıklayabilmekteyiz.

Grafik 3.7'deki katılımcıların tüplü dalış belgeselleri izleme durumuna ait veriler incelendiğinde izleme sıklığı gözetilmeksizin, katılımcıların 83,1%'inin tüplü dalış belgeselleri izlediği tespit edilmiştir. Anket çalışmaları esnasında yapılan görüşmeler

neticesinde tüplü dalış belgeselleri izleyen kişilerin dalış deneyimlerini artırmak, farklı dalış noktaları keşfetmek ve ilk defa dalış yapacak kişilerin dalış hakkında bilgi edinmesini sağlamak amacıyla tüplü dalış belgeselleri izledikleri dikkat çekmiştir.

Rekreasyonel tüplü dalış aktivitelerine hangi grupla daha çok katılım sağlandığına dair verilerin incelendiği Grafik 3.8’de en yüksek birlikte katılımın 48,9% ve 150 kişi ile arkadaş grubu olduğu görülmektedir. Bu durum rekreasyonel tüplü dalışın sosyal yönünün güçlü olduğunu, arkadaş grupları ile dalış yapmanın deneyimi daha keyifli bir hale getirebildiğini gösterebilir. Katılımcılar arasında deneyimden çekinen veya korkan bir katılımcı olduğunda ise o katılımcıların kendilerini daha güvende hissetmesine yardımcı olabilir aynı zamanda riskli olarak değerlendirilen deneyimlerde o risklerle başa çıkmak için arkadaş grubunun destek olabileceği düşünülmektedir.

Grafik 3.9’da ise bu katılımcıların çeşitli seviyelerde deneyime sahip bir karışımını göstermektedir. Aday ve 1 yıldız dalıcılar, dalış dünyasına yeni adım atan ve temel dalış eğitimini tamamlamış olan kişileri temsil etmektedir. Bu katılımcılar, henüz deneyimlerini geliştirme aşamasında olan ve dalış becerilerini kazanmak için çaba gösteren bireylerdir. 2 ve 3 yıldız dalıcılar ile eğitmenler, daha deneyimli ve yetenekli olan dalıcıları temsil etmektedir. 2 ve 3 yıldız dalıcılar, dalış dünyasında daha derinlemesine bilgi ve deneyime sahip olanlar olarak kabul edilirler. Katılımcılar arasında bu tür bir çeşitliliğin, dalış topluluğunun dinamizmini ve sürekli gelişimini yansıttığı düşünülebilir.

Rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin dalış anında neler hissettiklerine dair verileri incelediğimizde (Grafik 3.10), 30 katılımcının korku duygusu hissettiğini belirtmiştir. Bu, tüplü dalışın bazı kişiler için doğal olarak endişe verici bir aktivite olabileceğini gösterebilir. Korku genellikle bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde, dalış sırasında potansiyel risklerle veya sualtı çevresindeki belirsizlikle ilişkilendirilebilir. Merak duygusunu belirten 120 katılımcı için ise bu sonuç, tüplü dalışın bir keşif ve keşfetme deneyimi olarak algılandığını ve katılımcıların sualtı dünyasını keşfetmekten heyecan duyduğunu gösterebilir. Katılımcılardan 81 kişi, dalış sırasında heyecan hissettiklerini belirtmiştir. Bu sonuç, tüplü dalışın heyecan ve adrenalini artırıcı bir aktivite olduğunu gösterebilir. Dalış sırasında karşılaşılan sualtı yaşamı, manzara ve farklı ortamlar heyecan verici olabilir. Katılımcıların 76’sı ise dalış sırasında mutluluk hissettiklerini ifade etmiştir. Bu sonuç, tüplü dalışın rahatlama ve huzur sağlayıcı bir aktivite olduğunu gösterebilir. Sualtı dünyasının güzellikleri ve dalışın getirdiği özgürlük duygusu mutluluk ve memnuniyet hissini artırabilir.

Grafik 3.11’de ise katılımcıların dalış bittikten sonra neler hissettiklerine dair dağılımı göstermektedir. Bu tabloda katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%47,2), dalış sonrasında yeni yerler görmek isteği ile motive olmaktadır. Bu, tüplü dalışın katılımcılarına farklı denizaltı manzaralarını keşfetme fırsatı sunduğunu ve bu deneyimin katılımcılar arasında büyük bir ilgi uyandırdığını gösterebilir. Yeni yerlerin keşfi, dalıcılarda macera duygusu ve keşfetme isteği uyandırabilir. Katılımcıların önemli bir kısmı (%25,7), dalış sonrasında tekrar dalış yapma isteği ile motive olmaktadır. Bu sonuç, tüplü dalışın katılımcılar arasında tekrarlanması istenen bir aktivite olduğunu gösterebilir. Dalışın getirdiği keyif ve deneyim, katılımcıları daha fazla dalış yapmaya teşvik edebilir. Bir diğer önemli grup (%18,6), dalış sonrasında farklı derinliklere dalma isteği ile motive olmaktadır.

Bu sonuç, tüplü dalışın katılımcıları arasında sualtı dünyasının derinliklerine daha fazla inme isteğinin olduğunu gösterebilir. Bu durum, dalıcılarda sualtı yaşamını daha derinlemesine keşfetme isteği olarak yorumlanabilir. Katılımcıların küçük bir kısmı (%8,5), dalış sonrasında mutluluk hissi ile motive olmaktadır. Bu sonuç, tüplü dalışın katılımcılar arasında memnuniyet ve mutluluk hissi uyandırdığını göstermektedir. Sualtı dünyasının güzellikleri ve dalış deneyimi, katılımcılarda pozitif duyguları artırabilir.

4.2. Hipotezlerin İncelenmesi

Hipotez 1: Katılımcıların heyecan arama eğilimleri arasında demografik özelliklerine dair farklılık olacaktır.

Bu demografik değişkenler arasında cinsiyet, medeni durum, gelir durumu sonuçları yer almaktadır.

Araştırmaya katılım sağlayan dalıcıların heyecan arama eğilimleri arasında cinsiyet değişkenine göre farkı incelemek amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına göre, kadın dalıcıların heyecan arama eğilimleri ($X= 20.62$), erkek dalıcılara göre ($X= 19.91$) daha yüksek bulunmuştur (Tablo 3.1). Ancak cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Yani, kadın ve erkek rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin heyecan arama eğilimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu durum, rekreasyonel tüplü dalış yapan kadınlar ve erkekler arasında benzer heyecan arama eğilimleri olduğunu düşündürmektedir.

Cross ve ekibinin (2013) yaptığı bir araştırmada, cinsiyet değişkeni ile heyecan arayışı arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuç olarak, erkeklerin maceraperest etkinliklere daha fazla eğilim gösterdikleri belirlenmiştir. Guszowska ve Boldak'ın (2010)

alışmasında da, 17 ile 45 yaşları arasındaki erkeklerin, yüksek riskli algılanan rekreasyonel sporlara olan ilgilerinin, bu sporlara ilgi duyanların benzer sporlara ilgi göstermeyenlere kıyasla daha fazla heyecan aradıkları şeklinde gözlemlenmiştir.

Yerel literatür incelendiğinde; Öngen'in (2007) araştırmasında üniversite öğrencilerinin heyecan arama eğilimleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelenmiş ve erkek katılımcıların kadınlara kıyasla daha yüksek bir heyecan arayışına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Beşikçi (2016) ise çok hafif hava araçları pilotlarının macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasında kadın katılımcıların heyecan arama düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde sonuç olarak, erkek katılımcıların heyecan arama eğilimlerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmekte ve bu çalışmada elde edilen bulgular, literatürdeki genel eğilime karşıt bir sonuç ortaya koymaktadır. Yani, literatürdeki bulguların aksine, bu çalışmada kadın katılımcıların heyecan arama eğilimlerinin erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Kadın katılımcıların heyecan arama eğilimlerinin erkek katılımcılara göre yüksek çıkması literatürdeki diğer araştırmalara göre farklı çıksa da bu durum öncelikle, araştırmanın örneklemi, genel popülasyondan farklı özelliklere sahip olabilir; örneğin, kadın katılımcılar arasında daha heyecanlı veya maceracı olma eğilimi daha yüksek bir alt grubun olması mümkündür.

Medeni durum değişkenine dair yapılan analiz sonuçları incelendiğinde (Tablo 3.2), bekar katılımcıların ($X= 21.20$) evli katılımcılara göre ($X=19.47$) heyecan arama eğilimlerinin daha yüksek çıktığı sonucuna varılmıştır.

Evli ve bekar katılımcılar arasında heyecan ve macera arayışı boyutu ile sıkılmaya yatkınlık alt boyutu arasında anlamlı bir fark gözlemlenmese de deneyim arayışı alt boyutu, şartlı refleks yitimi alt boyutu ve toplam heyecan arama düzeyleri açısından evli ve bekar katılımcılar arasında bekar katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerde heyecan arama düzeylerinin medeni durumlarına bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Zuckerman ve Neeb'in (1980) çalışmasıyla benzerlik gösteren bu bulgu, yüksek heyecan arama eğiliminde olan bireylerin genellikle bekar veya boşanmış olduklarını ifade

etmektedir. Bu sonuca göre bekar katılımcıların daha fazla heyecan arayışı içinde oldukları ve daha fazla risk aldıkları söylenebilir.

Kaynak (2022), macera rekreasyonuna katılan bireylerin heyecan ve değişiklik arayışının incelenmesi üzerine yapmış olduğu çalışmada, bekar katılımcıların heyecan arama düzeylerinin evli katılımcılara oranla daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Beşikçi (2016)'de çok hafif hava araçları pilotlarının macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkisini incelediği çalışmada bekar katılımcıların heyecan arama eğilimlerinin evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Literatürdeki bu bulgular, çalışmanın bu sonuçlarını destekler niteliktedir. Ancak literatürde evli katılımcılar lehine çıkan sonuçlar da vardır. Ekinci (2023), açık alan rekreasyon katılımcıları üzerine yapmış olduğu bir çalışmada evli bireylerin su tehlikeleri ve hava koşullarını kapsayan macera rekreasyonu aktivitelerinde bekar katılımcılara oranla daha yüksek puana sahip olduğu sonucuna varmıştır. Freeman ve Zabriskie (2002) bu durumu ailelerin aile rekreasyonu aktivitelerine katılarak aile bağlarını güçlendirebileceği yönünde yorumlamıştır.

Rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin heyecan arama eğilimleri ile gelir durumu arasındaki sonuçlar incelenmiş (Tablo 3.3) ancak yapılan analizler sonucunda gelir durumu ile heyecan arama eğilimleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Yani, asgari ücret altı ($X= 20.91$) ve asgari ücret üstü ($X= 20.00$) gelir gruplarındaki bireyler arasında heyecan arama eğilimleri açısından bir fark gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerde gelir düzeyinin heyecan arama eğilimlerini belirlemede belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Elde edilen bulgular heyecan arayışının bir kişilik özelliği olarak tanımlanmasından dolayı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymamış olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, gelir düzeyinin yüksek olması, katılımcılara sadece daha çeşitli heyecan arayışı etkinliklerinin sunulabileceği anlamına gelebilir. Bu nedenle, gelir durumu asgari ücretin altında ve üstünde olan katılımcılar arasında heyecan arayışı bakımından doğrudan bir fark beklenmeyebilir. Bu çerçevede katılımcılar, kendi gelir seviyelerine uygun risk, macera ve heyecan içeren etkinliklere katılabileceklerdir.

Roth ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, yüksek gelir durumuna sahip bireylerin macera arayışında artış eğilimi gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, gelir seviyesinin ve macera arayışı davranışının ilişkili olabileceğini işaret etmektedir. Yüksek gelire sahip bireylerin daha fazla maddi kaynaklara erişimi olması,

daha fazla macera arayışı için fırsatlar sunabilir veya macera arayışı için daha fazla güvenlik ve imkan sağlayabilir. Bu bulgu, gelirin kişilerin davranışları üzerinde etkili bir faktör olabileceğini ve macera arayışının maddi kaynaklarla ilişkili olabileceğini öne sürmektedir.

Wilson ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir araştırmada da, açık alan rekreasyon alanlarını, özellikle ulusal ormanlar, milli parklar ve vahşi doğa gibi daha doğal kaynak odaklı alanları ziyaret eden bireylerin genellikle yüksek sosyoekonomik statüye sahip olduğunu göstermektedir. Doğal alanlara erişimin ve bu tür rekreasyon aktivitelerine katılımın sosyoekonomik faktörlerle ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Yüksek sosyoekonomik statüye sahip bireylerin daha fazla zaman ve maddi kaynaklara erişimi olduğunu, doğal alanlara ziyaret etme ve rekreasyon yapma konusunda daha fazla fırsata sahip olabileceklerini düşündürmektedir.

Literatürde genel olarak heyecan arama eğilimi ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılar çıkmış olabilir. Ancak çalışmaların farklı coğrafi bölgelerde veya farklı kültürel durumlarda yapılmış olması çalışmaların sonuçlarını etkileyebilir. Örneğin, bir çalışma belirli bir bölgedeki tüplü dalış meraklılarını incelemiş olabilirken, diğer çalışma genel olarak açık alan rekreasyonunu ele almış olabilir. Bu farklı bağlamlar sonuçları etkileyebilir. Ya da gelir seviyesi yüksek olan bireyler, maliyetli bir aktivite olan tüplü dalış için daha fazla finansal kaynağa sahip olabilir. Ancak, bu bireyler aynı zamanda farklı lüks veya pahalı aktivitelere de harcama olabilirler. Dolayısıyla, gelir durumu ile tüplü dalış yapma eğilimi arasında doğrudan bir ilişki gözlemlenmeyebilir çünkü geliri yüksek olan kişiler farklı harcama tercihleri de yapabilirler.

Hipotez 2: Katılımcıların değişiklik arama eğilimleri arasında demografik özelliklerine dair farklılık olacaktır.

Bu demografik değişkenler arasında cinsiyet, medeni durum, yaş, gelir durumu ve eğitim durumu sonuçları yer almaktadır.

Araştırmaya katılan dalıcıların değişiklik arama eğilimleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları incelendiğinde, erkek dalıcıların değişiklik arama eğilimleri ($X = 3.52$), kadın dalıcılara göre ($X = 3.42$) daha yüksek bulunmuştur (Tablo 3.4). Ancak rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin değişiklik arama eğilimleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yapılan analizde, kadın ve erkek katılımcılar arasında değişiklik arama eğilimlerindeki farklılıkların rastlantısal olduğu sonucuna varılmıştır.

Yıldırım (2018), değişiklik arayışı üzerine yapmış olduğu bir çalışmada değişiklik arayışı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir.

Saraç ve Kırtepe (2023), spor lisesi öğrencilerinin değişiklik arayışı ve rekreasyonel egzersiz motivasyon düzeylerini incelediğı çalışmaları ise kadın ve erkek katılımcılar arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunamadığını belirtmektedir. Bulunan bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Kaynak (2022) ise macera rekreasyonuna katılan bireylerin heyecan ve değişiklik arayışı durumlarını incelediğı bir çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha fazla değişiklik arayışı içinde olduklarını belirtmiştir. Bu sonucu ise kadınların ev ve günlük işlere daha fazla vakit ayırdığı, kadınların erkeklere oranla iş hayatının içinde daha az oranda bulunduğu ve dolayısıyla kadınların ekonomik özgürlüğünün erkeklere oranla daha az olması sebebiyle macera rekreasyonu aktivitelerini daha az tercih ettiklerini belirtmiştir.

Rekreasyon aktivitelerine katılım üzerine yapılan araştırmalarda değişiklik arayışı ölçeğinin cinsiyet değişkeni üzerine yapılan t-testi sonuçlarındaki farklılıkların nedenleri çeşitli faktörlere bağlı olabilir. Bu farklılıkların birinci nedeni, araştırma örneklerinin demografik özelliklerindeki çeşitlilik olabilir. Örneğin, katılımcılar arasında yaş, gelir seviyesi veya eğitim düzeyi gibi faktörlerde farklılıklar olabilir, bu da sonuçlarda değişikliklere yol açabilir bu sebeple kültürel ve toplumsal farklılıklar, cinsiyet rollerini ve davranışları etkileyebilir.

Günümüz şartları düşünöldüğünde şehir hayatının karmaşası, uzun çalışma saatleri ve iş stresi gibi faktörler, insanların değişiklik arayışı içinde bulunmalarını açıklayabilir. Bu durumda, insanlar içlerinde biriken stresi atmak, dinlenmek, rahatlamak ve huzur bulmak amacıyla farklı deneyimler yaşamak isteyebilirler. Yerlisu Lapa'nın (2010) çalışması, insanların doğayla daha yakın bir ilişki kurmak, sağlıklarını olumlu yönde etkilemek, sıkıntı ve monotonluktan kurtulmak, aynı zamanda streslerini azaltmak amacıyla bisiklet sürme ve doğa yürüyüşü gibi etkinliklere katıldığını ortaya koymuştur.

Tablo 3.5'te değişiklik arayışı ölçeğinin medeni durum değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları incelendiğinde rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin değişiklik arama eğilimleri ile medeni durumları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Evli bireylerin değişiklik arama düzeyi ortalama olarak daha düşükken ($X = 3.27$), bekar bireylerin değişiklik arama düzeyi ortalama olarak daha yüksektir ($X = 3.81$). Bu durum, rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin medeni durumlarının, değişiklik arama eğilimleri

üzerinde fark oluşturduğunu göstermektedir. Bu bulgu, evlilik durumunun rekreasyonel aktivitelerle ilişkili tercih ve davranışları şekillendirebileceğini göstermektedir.

Yıldırım (2018) tarafından yapılan araştırmaya göre, değişiklik arayışı hem evli hem de bekar bireylerde yüksek çıkmış ancak bu oran bekar bireylerde 6,3%'lik bir oranla daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar bir yandan da medeni durum değişkeninden bağımsız olarak da, bireylerin çoğunluğunun değişiklik arayışı içinde olduğunu gösterebilir. Yine bu sonucun çalışmamızdaki sonuçlarla örtüştüğü söylenebilir.

Bekar bireyler, genellikle evli olanlara kıyasla daha fazla özgürlük ve bağımsızlık hissedebilirler. Bu durum, değişiklik arayışı düzeylerini artırabilir. Evli bireylerin yaşamları, eşleriyle birlikte karar almayı, uzlaşmayı ve belirli rutinlere bağlı kalmayı gerektirebilirken, bekar bireyler daha serbest hareket edebilirler. Bekar bireylerin hayatlarında daha az bağlayıcı durumlar olabilir. Bu durum, yeni deneyimler edinme konusunda daha fazla fırsat sunabilir.

Değişiklik arayışı ölçeğinde yaş değişkeni ortalamalarının tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ait bilgiler incelendiğinde (Tablo 3.6), rekreasyonel tüplü dalıcıların değişiklik arayışı ölçeği üzerindeki yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. 20-29 yaş grubunu temsil eden a grubu ile ($X = 3.84$) 40-49 yaş grubunu temsil eden c grubu ($X = 3.30$) arasında ve yine a grubu ile 50-59 yaş grubunu ($X = 3.47$) d grubu arasında a grubu lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar, farklı yaş gruplarının rekreasyonel tüplü dalıcıların değişiklik arayışı üzerinde farklı tutumlar sergilediğini gösterebilir. Aynı zamanda yaşın rekreasyonel tüplü dalış tutumlarını etkileyebileceğini ve bu aktiviteye katılan kişilerin yaş gruplarına göre farklı beklenti ve tercihlere sahip olabileceğini düşündürebilir.

Oflaz'ın (2021) yenilik arayışı üzerine yapmış olduğu bir çalışmada 25-29 yaş grubu katılımcıların 40 yaş ve üzeri katılımcılara göre yenilik arayışı düzeyinin yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Kaynak'ın (2022) çalışmasında ise macera rekreasyonuna katılan 18-21 yaş grubu katılımcıların 30-33 yaş grubu ve 38 yaş üstü katılımcılara ve 22-25 yaş grubu katılımcıların 38 yaş üstü katılımcılara göre değişiklik arayışı puanlarının yüksek çıktığı gözlemlenmektedir. Literatürdeki bu sonuçların çalışmamızdaki sonuçlarla örtüştüğü görülmektedir.

Farklı yaş gruplarının değişiklik arayışları arasında görülen farklılıklar, genellikle yaşam evrelerine, deneyim ve alışkanlıklara, zaman ve kaynaklara bağlanabilir. Öncelikle, genç yetişkinlik dönemindeki bireyler (20-29 yaş) kariyer odaklı ve keşif yapmaya daha açık olabilirken, orta yaşlı yetişkinler (40-49 yaş) daha stabil ve belirli bir yaşam tarzını

tercih edebilirler. Yaşam evrelerindeki bu farklılıkların, rekreasyonel tercihleri ve değişiklik arayışlarını etkileyebileceği düşünülebilir.

Gelir durumu değişkeninin ortalamaları arasındaki istatistiksel anlamlılığın belirlenmesi amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına göre, değişiklik arayışı ölçeğinin gelir durumu kategorileri olan asgari ücret altı ($X = 3.77$) ve asgari ücret üstü ($X = 3.43$) gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Oflaz'ın (2021) yenilik arayışı üzerine yapmış olduğu aynı çalışmada o günün finansal değerlerine göre 2324.00 TL ve altı gelir durumuna sahip olan 1 numaralı grubun yenilik arayışı seviyesinin, 5001.00 TL ve üzeri gelir durumuna sahip olan 5 numaralı gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yıldırım ve Çakıcı'nın (2020) araştırmasında ise katılımcıların gelir düzeyi ile değişiklik arayışı eğilimleri arasında; yine o günün finansal değerlerine göre 300 EUR ve daha az gelir durumuna sahip katılımcıların 76.7%'sinin yüksek değişiklik arayışı içinde oldukları görülmekteyken 1520 EUR ve daha fazla gelir durumuna sahip katılımcıların 73.6%'sının yüksek değişiklik arayışı içinde oldukları görülmektedir.

Yine bu sonuçların bu çalışmadaki sonuçlarla örtüştüğü söylenebilir. Çıkan sonuçlara göre ise, asgari ücret altı grubun genellikle ekonomik belirsizliklerle daha fazla karşılaştığı söylenebilir ve gelirlerinin düşük olması nedeniyle, ekonomik dalgalanmalar ve istikrarsızlık daha büyük bir etkiye sahip olabilir. Bu durumda, değişiklik arayışı ihtiyacı artabilir. Başka bir deyişle asgari ücret altı gruplar, genellikle sınırlı kaynaklara sahiptir. Bu durumda, kaynakların sınırlılığına rağmen yaşam standartlarını yükseltmek için farklılık arayışı içinde olabilirler.

Katılımcıların değişiklik arayışı ölçeği puanlarının eğitim durumuna ilişkin farklarını gösteren tek yönlü varyans analizi sonuçlarına bakıldığında (Tablo 3.8), araştırmada yer alan katılımcıların ilk-orta-lise eğitim durumunu temsil eden a grubu ($X = 3.16$) ile lisans eğitim durumunu temsil eden b grubu ($X = 3.59$) arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Yani lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin değişiklik arayışı ölçeği puanlarının, ilk-orta-lise eğitim düzeyindekilere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, eğitim düzeyinin rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin değişiklik arayışı düzeyleri üzerindeki durumunu göstermektedir.

Lisans eğitim düzeyindeki bireyler genellikle daha geniş fırsatlarla karşılaşır. Daha iyi bir eğitim almış olmaları ve daha çeşitli kariyer seçeneklerine sahip olmaları, değişiklik arayışlarını artırabilir. Bu durumda, lisans eğitime sahip bireylerin daha yüksek yaşam

standartlarına ulaşma arzusu ve bu doğrultuda sürekli olarak değişim ve iyileştirme arayışı içinde olmaları beklenebilir.

Yıldırım ve Çakıcı (2020) çalışmalarında katılımcıların eğitim düzeyi ile değişiklik arayışı düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade ederken Kaynak'ta (2022) eğitim durumuna göre değişiklik arayışı puanlarını analiz etmiş ancak istatistiksel olarak değişiklik arayışında anlamlı bir fark tespit edilemediğini ifade etmiştir.

Bu sonuçlara göre farklı çalışmalar, farklı örneklem özelliklerine sahip olabilir, bir çalışma belirli bir bölgedeki yüksek eğitim seviyesine sahip katılımcıları içerirken, diğer bir çalışma daha geniş bir nüfusu kapsayabilir ve örneklemdaki bu farklılıklar, sonuçların farklılığına yol açabilir ya da çalışmalar farklı kültürel ve bölgesel bölgelerde yapıldığında, değişiklik arayışı ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkilerde farklılıklar görülebilir.

Hipotez 3: Katılımcıların yaşam doyumu seviyeleri arasında demografik özelliklerine dair farklılık olacaktır.

Bu demografik değişkenler arasında cinsiyet, medeni durum, gelir durumu sonuçları yer almaktadır.

Araştırmaya katılım sağlayan dalıcıların yaşam doyumu düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına göre, kadın dalıcıların yaşam düzeyleri ($X = 3.47$), erkek dalıcılara göre ($X = 3.46$) daha yüksek bulunmuştur (Tablo 3.9). Ancak cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Yani, kadın ve erkek rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu durum, rekreasyonel tüplü dalış yapan kadınlar ve erkekler arasında benzer yaşam doyum seviyeleri olduğunu göstermektedir.

Literatürde yaşam doyumu ve cinsiyet değişkeni arasında yapılan çalışmalarda anlamlı farklılıklar bulunsada farklılık bulunmayan çalışmaların olduğu da gözlemlenmiştir.

Taştan (2022) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, spor merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki sonuçlar incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları yaşam doyumu açısından değerlendirildiğinde, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar, spor merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireyler arasında yaşam doyumu açısından cinsiyete bağlı bir değişimin olmadığını göstermektedir.

Kermen ve arkadaşlarının (2016) yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerine yaptığı çalışmada ise sonuç olarak yaşam doyumu ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Altın'ın (2022) açık alan rekreasyonu olarak yamaç paraşütü ve sıcak hava balonu faaliyetlerine katılan bireylerin yaşam doyumu düzeylerini incelediği çalışmada, kadın katılımcıların yaşam doyumu puanlarının erkek katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin, yamaç paraşütü ve sıcak hava balonu gibi açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılan bireyler arasında farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir.

Sonuç olarak rekreasyonel aktivitelerde yaşam doyumu ve cinsiyet değişkenleri arasında bazı durumlarda anlamlı farklılıklar gözlenirken, bazı durumlarda bu farklılıkların ortaya çıkmamasının rekreasyonel aktivitelerin türü ve niteliğinin farklılık göstermesi olabilir. Bazı aktiviteler daha rekabetçi ve fiziksel yoğunluk gerektiren nitelikteyken, bazıları daha sakin ve gevşeme amaçlı olabilir. Bu farklılıklar, aktivitenin doğası gereği yaşam doyumu üzerinde farklı sonuçlar doğurabilir.

Tablo 3.10'da ise katılımcıların yaşam doyumu ölçeği ortalamalarının medeni duruma ilişkin farklarını gösteren t-testi sonuçları incelenmiştir.

Sonuç olarak rekreasyonel tüplü dalış yapan evli ($X = 3.51$) ve bekar ($X = 3.38$) katılımcılar arasında yaşam doyumu ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p = 0.06$).

Ardahan'ın (2012), çalışmada yaşam doyumundaki artışın medeni duruma göre artış göstermediği, Altın'ın (2022) çalışmada ise evli katılımcılar ile bekar katılımcılar arasında yaşam doyumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadığı tespit edilmiştir. Literatürdeki bu sonuçlar, bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Yaşam doyumu, bireylerin kişisel deneyimlerine, değerlerine ve yaşam koşullarına bağlı olarak değişebilir. Dolayısıyla, medeni durum tek başına yaşam doyumu üzerinde belirgin bir fark oluşturmamış olabilir.

Son olarak rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin gelir durumuna değişkenine göre sonuçlarının incelendiği Tablo 3.11'de katılımcılar asgari ücret altı ve asgari ücret üstü olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Katılımcılar arasında asgari ücret üstü gelir durumunu temsil eden grup lehine ($X = 3.50$), asgari ücreti altı gelir durumunu temsil eden gruba göre ($X = 3.28$) yaşam doyumu puanlarının yüksek çıkmış olduğu ve iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir.

Taştan'da (2022), çalışmasında gelir durumlarını gelir giderden az (1), gelir giderine denk (2) ve gelir giderden fazla (3) olarak üç gruba ayırmış ve ikinci, geliri giderine denk olan ve geliri giderinden fazla olan katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin geliri giderinden az olan katılımcılardan daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Altın'da (2022), açık alan rekreasyonu olarak yamaç paraşütü ve sıcak hava balonu faaliyetlerine katılan bireylerin yaşam doyumu düzeylerini incelediği çalışmasında katılımcıların gelir değişkenine göre yaşam doyum puanlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Katılımcılar arasında yine o günün finansal değerlerine göre 3000.00 TL ve altı gelir durumuna sahip katılımcıların geliri 4500.00-6000.00 TL ve 6000.00 TL üzeri gelir durumuna sahip olan katılımcıların puanlarından düşük olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmalardaki sonuçlar bu araştırmadaki sonuçlarla örtüşmektedir.

Yaşartürk'e (2016) göre ise üniversitede eğitim gören elit sporcuların rekreatif aktivitelere katıldığı bir çalışmada farklı gelir seviyelerine sahip olan katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinin gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermediği söylenmektedir. Bu durumun sebeplerinden biri, üniversite öğrencileri için gelir durumunun genellikle değişken bir kavram olması olabilir. Üniversite öğrencileri genellikle gelirlerini ailelerinden veya öğrenim kredileri gibi kaynaklardan sağlayabilirler.

Dolayısıyla, üniversite öğrencileri arasındaki gelir farklılıkları ile bu çalışmadaki örneklem grubun büyük bölümünü oluşturan genç yetişkinler veya orta yaş yetişkin bireyler (Grafik 3.2) için gelir durumu değişkenine bağlı yaşam doyumu seviyeleri benzerlik göstermemiş olabilir.

Keser (2003), gelir seviyesinin bireyin yaşayacağı gelir artışının doğrudan yaşam doyumunu artırabileceğini ifade etmektedir. Bu durum, gelir seviyesinin artmasıyla birlikte bireylerin daha fazla finansal güvenlik ve rahatlık hissetmeleri, temel ihtiyaçlarını daha kolay karşılayabilmeleri ve daha geniş bir yaşam standardına sahip olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, gelir düzeyindeki artışın, bireylerin genel yaşam kalitesini ve memnuniyetini artırabileceği öngörülmektedir.

Hipotez 4: Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ile değişiklik arayışı eğilimleri arasında ilişki olacaktır.

Bu araştırmaya katılım sağlayan rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin heyecan arama eğilimleri ile değişiklik arama eğilimleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson korelasyon testi uygulanmış (Tablo 3.12) ve sonucunda; katılımcıların heyecan

arayışları ile değişiklik arayışları arasında istatistiksel olarak düşük seviyede ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r= 0.14 / p= 0.01$).

McDaniel ve Mahan (2008) tarafından yapılan araştırmada, heyecan arayışı ile değişiklik arayışı arasında bir ilişki belirlenmiş, bireylerin yeni deneyimlere duydukları ilgi ile heyecan arayışı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yıldırım (2018), tarafından yapılan bir araştırmada da heyecan arayışı ve değişiklik arayışı arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışmada heyecan arayışı yüksek olan katılımcıların değişiklik arayışı puanlarının da yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada ise Kaynak (2022) tarafından da heyecan arayışı ve değişiklik arayışı arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki tespit edildiği görülmüştür.

Yerli ve yabancı literatürdeki benzer çalışmalar ile örtüşen çalışmanın bu sonuçları hakkında, heyecan arayışı yüksek bireylerin rutinden sıkıldığı ve yeni şeyler denemekten, keşfetmekten hoşlandığı dolayısıyla, heyecan arayışı yüksek çıkan bireylerin değişiklik arayışlarının da yüksek çıkmış olabileceği, bu sebeple farklı arayış türlerinin birbirleriyle ilişkili olduğunu ve belirli bir grup içinde bir arayış türünün yüksek olmasının diğer arayış türlerinin de yüksek olma olasılığını artırdığı söylenebilir.

Rekreasyonel tüplü dalış aktivitesi, katılımcıları için heyecan verici ve yeni deneyimler sunabilir. Tüplü dalış aktivitesinin içeriği, katılımcıların heyecan arama düzeylerini de artırabilir. Doğal ortamlarda bulunma ve doğal yaşamı gözlemleme deneyimi, katılımcıların farklı yerler görme isteği ile değişiklik arayışı düzeylerini artırabilir. Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde, rekreasyonel tüplü dalış aktivitelerinin katılımcılar arasında heyecan arama eğilimleri ile değişiklik arayışı eğilimleri arasında anlamlı bir ilişkinin ortaya çıkması muhtemeldir.

Hipotez 5: Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ile yaşam doyumu seviyeleri arasında farklılık olacaktır.

Rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin heyecan arama eğilimleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için pearson korelasyon testi uygulanmıştır (Tablo 3.13). Katılımcıların heyecan arayışları ile yaşam doyum seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Çalışmadaki bu sonuçları destekler nitelikte Yumuk (2019), çalışmasında heyecan arayışı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve iki ölçek arasında anlamlı ilişki bulunamadığını ifade etmiştir. Ayrıca Çelik ve Raba'nın (2017) yapmış olduğu çalışmada

da heyecan arayışı ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir ($r= 0.09$ / $p= 0.08$).

Ekinci ve arkadaşlarının (2022) macera rekreasyonu kapsamında zipline aktivitesi üzerine yaptıkları araştırmalarında ise katılımcıların heyecan arayışları ile yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak ilişki gözlemlenmiştir.

Macera rekreasyonu kapsamında zipline ile tüplü dalış aktiviteleri ele alındığında, iki aktivitenin heyecan arama ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki sonuçlarının birbirinden farklı çıkma sebepleri; aktivitelerin uygulama alanlarının farklı olması ve zipline aktivitesinin tüplü dalış branşına göre daha hız ve adrenalin deneyimi sunduğu söylenebilir.

Çelik (2015), tarafından yapılan bir araştırmada ise bu çalışmanın bulguları aksine heyecan arama ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ancak çalışmanın yapıldığı örneklem grup 13-15 yaş arası ergen bireylerden oluşmakta ve macera rekreasyonu kapsamında olmadığı için çalışma sonuçları ile örtüşmemesinin doğal olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcılar dalış sırasında ve sonrasında mutlu ve keyifli olabilirler, ancak bu duygular kısa süreli olabilir. Yani, heyecan verici deneyimlerin yaşam doyumuna uzun vadeli bir etkisi olmayabilir. Katılımcıların mutlu ve keyifli olduklarını ifade etmelerine rağmen, bu duyguların değerlendirilmesi öznel olabilir. Yani, bir kişi kendini mutlu ve keyifli hissedebilir ancak yaşam doyumunu etkileyen diğer faktörler göz önüne alındığında, tüplü dalış deneyimi yaşam doyumunu üzerinde belirgin bir etki yaratmayabilir.

Hipotez 6: Katılımcıların değişiklik arama eğilimleri ile yaşam doyumu seviyeleri arasında farklılık olacaktır.

Tablo 3.14'te Rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin değişiklik arayışı seviyeleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan pearson korelasyon testi sonuçları incelendiğinde; katılımcıların değişiklik arayışları ile yaşam doyum seviyeleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r= 0.14$ / $p= 0.01$).

Literatürde değişiklik arayışı kavramı hakkında ulaşılan kaynaklar oldukça sınırlıdır. Özellikle değişiklik arayışı ile yaşam doyum ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışma bulunamamış bu sebeple çalışmanın literatür kısmında değişiklik arayışı kavramı OGD Teorisi (Optimum Güdülenme Düzeyi Teorisi) üzerinden ifade edilmiştir.

Bu teori, keşfetme ve araştırma davranışlarını etkileyen temel bir kişilik yapısı olarak öne çıkmaktadır. OGD seviyesi yüksek olan bireyler, düşük OGD'ye sahip kişilere göre daha fazla keşfetme ve araştırma davranışları sergilemektedir (Steenkamp & Baumgartner, 1995). Bu nedenle, yüksek OGD seviyesine sahip kişilerin genellikle yeni deneyimler arayışında oldukları ve değişikliklere daha açık oldukları söylenebilir. Bu ifadelerden yola çıkarak literatürde OGD Teorisi ve yaşam doyumu üzerine literatür taraması yapılmış olup, Wahlers ve Etzel'in (1985) optimal uyarılma ve yaşam tatmini üzerine yaptığı çalışmasında OGD ile yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Optimum güdülenme teorisi, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli motivasyon kaynaklarına ihtiyaç duyduğunu belirtir (Fournier ve diğ., 2007). Bu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin kendilerini daha doyuma ulaştırmış ve mutlu hissetmelerine yardımcı olabilir. Bu çalışmada ise tüplü dalıcıların değişiklik arayışı ve yaşam doyumlarının arasındaki ilişki hakkında; keşfedilmemiş ortamlar, yeni dalış lokasyonları gibi faktörler değişiklik arayışında olan katılımcılar için heyecan verici olabileceği ve bu durumun katılımcıların yaşam doyumunu artırabileceği düşünülmüştür.

Günlük hayat stresinin veya monotonluğun dışına çıkmak isteyen bireyler rekreasyonel tüplü dalış aktiviteleri ile rutinin dışına çıkmış ve değişiklik arayışı ihtiyacına karşılık bulmuş olabilir. Bu yeniliklerin, yaşamda heyecan ve canlılık hissi yaratarak yaşam doyumunu artırmış olabileceği düşünülebilir.

Hipotez 7: Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ve değişiklik arama eğilimlerinin yaşam doyumu seviyeleri üzerine etkisi olacaktır.

Bu çalışmada doğrusal regresyon analizi ile heyecan arayışının yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($\beta=0.07$, $t=1.38$, $p=0.16$). Ancak, değişiklik arayışının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir ($\beta=0.12$, $t=2.26$, $p=0.02$). Tablo 3.15'te görüldüğü üzere, heyecan arayışı ve değişiklik arayışı, yaşam doyumunun %2'lik kısmını açıklamaktadır ($R^2=0.02$).

Literatür incelendiğinde alana dair yaşam doyumu kavramını konu alan çalışmalar yapılmış olsa da heyecan arayışı ile birlikte değerlendirilen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmalar incelendiğinde özellikle heyecan arayışı ve yaşam doyumu arasındaki çalışmaların bazılarında heyecan arayışı ve yaşam doyumu arasında ilişki bulunurken bazılarında da ilişki bulunamadığı görülmektedir. Örneğin Yumuk (2019) ve Çelik ve

Raba'nın (2017) yapmış olduğu çalışmalarda heyecan arayışı ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki tespit edilemezken, Çelik (2015) ve Ekinci ve arkadaşlarının (2022) yapmış oldukları çalışmalarda heyecan arayışı ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Heyecan arayışının yaşam doyumu üzerinde bir etkisi olmadığını görmek, belki de beklenmeyen bir bulgu olabilir. Ancak çalışmanın kendi içindeki sonuçları destekler nitelikte olan demografik özelliklere ilişkin bulguları incelediğimiz zaman, dalıcıların dalış anında ne hissettiklerine dair sonuçlara baktığımızda (Grafik 3.10), 76 kişi mutluluk duygusu ifade ederken, dalıcıların dalış sonrasında ne hissettiklerine dair sonuçlarda (Grafik 3.11) bu sayı 26'ya kadar düşmektedir. Bu sonuçlara göre mutluluk seçeneğini yaşam doyumu ile birlikte düşünecek olursak dalıcıların dalış anında kendini mutlu ve keyifli hissettiğini ancak yaşam doyumunu etkileyen diğer faktörler göz önüne alındığında tüplü dalış deneyiminin yaşam doyumu üzerinde uzun vadede belirgin bir etki yaratmadığı düşünülebilir. Sevinç ve Özel (2018) boş zaman aktivitesi olarak dalış ve yaşam doyum ilişkisini konu alan çalışmalarının sonucunda katılımcılarının yalnızca dalış yapıyor olmasının bile katılımcılara, hedeflenen derinliğe ulaşmaktan bile daha fazla mutluluk verdiğini tespit etmişlerdir. Akış deneyiminin kuramsal çerçevesinden de yola çıkarak (Csikszentmihalyi, 1977) rekreasyonel akış deneyimi sırasında bireyler neşe, mutluluk ve başarı hissi gibi olumlu duygular yaşarlar (Woran ve Arnberger, 2012). Ancak uzun vadeli yaşam doyumu veya tatmininin, bir kişinin yaşamındaki çeşitli faktörlerin bir araya gelmesiyle belirlendiği düşünüldüğünde, tek bir aktivitenin bu genel algıyı değiştirmekte yetersiz kalabileceği sonucuna da varılabilir.

Değişiklik arayışı ile ilgili olarak ise özellikle rekreasyon alanında, yerel ve yabancı kaynaklarda yapılan çalışmaların oldukça yetersiz olduğu ve değişiklik arayışı ile yaşam doyumunun birlikte değerlendirildiği başka bir çalışmaya rastlanılmamış olup konu ile ilgili benzer çalışmalar incelenmiştir.

Kaynak'ın (2022), macera rekreasyonu kapsamında değişiklik arayışı hakkında çalışmış olduğu ancak çalışmanın yaşam doyumu ile ilişkilendirilmediği görülmüştür. Bir başka çalışmada Saraç ve Kırtepe (2023) ise katılımcıların değişiklik arayışı düzeyleri arttıkça, rekreasyonel egzersiz motivasyon düzeylerinin de olumlu etkilendiğini ifade etmiştir.

Yapılan incelemeler sonucunda değişiklik arayışını en iyi açıklayan kavramın Optimum Güdülenme Düzeyi Teorisi – OGD (Optimum Stimulation Level Theory – OSL) olduğu görülmektedir. (Steenkamp ve Baumgartner, 1995). OGD Teorisi ve yaşam

doyumunu üzerine literatür taraması yapılmış olup, Wahlers ve Etzel (1985) optimum uyarılma ve yaşam tatmini üzerine yaptığı çalışmasında OGD ile yaşam doyumunu arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada ise değişiklik arayışının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemesi oldukça anlamlı ve olumlu bir bulgu olarak yorumlanabilir. Bu bulgu, insanların monotonluktan kaçınma eğiliminde olduğunu ve yeni deneyimler arayarak yaşam kalitesini artıracaklarını gösteriyor olabilir. Rekreatif tıplı dalış gibi aktivitelerin, rutinin dışına çıkma ve keşif duygusunu artırma potansiyeline sahip olduğu düşünölmektedir. Bu tür aktiviteler, insanların ruh halini ve mental sağlığını olumlu yönde etkileyebilir, stresi azaltabilir ve yaşam doyumunu artırabilir. Bu nedenle, değişiklik arayışının yaşam doyumuna pozitif etkisi, bireylerin kendilerini daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmelerine katkıda bulunabilir.

Nitekim yine çalışmanın içinde bulunan diğer bulgular da bu sonucu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Grafik 3.11'deki sonuçlar araştırmaya katılan dalıcıların dalış sonrasında neler hissettiklerine dair sonuçları göstermektedir. Bu verilere göre katılımcıların 18,6%'sı (57 kişi), dalış sonrasında farklı derinliklere dalma isteği ve 47,2%'si (145 kişi) yeni yerler görme isteği seçeneklerini ifade etmişlerdir. Bu iki seçeneği değişiklik arayışı ile beraber düşündüğümüzde katılımcıların 65,8%'inin değişiklik arayışı içinde olduğu ifade edilebilir.

Rekreatif tıplı dalış yapan bireylerin heyecan arayışları, değişiklik arayışları ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin macera rekreasyonu kapsamında incelenmesine yönelik yapılan bu çalışmada araştırma problemine ilişkin sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışma hakkında yapılmış olan tüm istatistiksel analizlere ait kabul ve ret durumları Tablo 4.1' de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Çalışma Hakkında Yapılmış Olan Tüm İstatistiksel Analizlere Ait Kabul ve Ret Durumları

No	Araştırma Hipotezleri	Demografik Özelliklere Göre Kabul Durumları				
		Cinsiyet	Medeni Durum	Gelir Durumu	Yaş	Eğitim Durumu
H₁	Katılımcıların heyecan arama eğilimleri arasında demografik özelliklerine dair farklılık olacaktır.	-	+	-		
H₂	Katılımcıların değişiklik arama eğilimleri arasında demografik özelliklerine dair farklılık olacaktır.	-	+	+	+	+
H₃	Katılımcıların yaşam doyumu seviyeleri arasında demografik özelliklerine dair farklılık olacaktır.	-	-	+		
	Araştırma Hipotezleri	Kabul		Ret		
H₄	Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ile değişiklik arayışı eğilimleri arasında ilişki olacaktır.	+				
H₅	Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ile yaşam doyumu seviyeleri arasında ilişki olacaktır.			-		
H₆	Katılımcıların değişiklik arama eğilimleri ile yaşam doyumu seviyeleri arasında farklılık olacaktır.	+				
H₇	Katılımcıların heyecan arama eğilimleri ve değişiklik arama eğilimlerinin yaşam doyumu seviyeleri üzerine etkisi olacaktır.	+				

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına ilişkin veriler sunulacak, araştırmanın macera rekreasyonu alanındaki literatüre katkıları analiz edilecek ve gelecekte yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler sunulacaktır.

5.1. SONUÇLAR

Bu çalışmada rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin macera rekreasyonu kapsamında heyecan arayışı, değişiklik arayışı ve yaşam doyumlarına dair tüplü dalış etkinliklerden elde ettikleri yaşam doyumuna ilişkin etkilerin ve bu değerlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya ilişkin sonuçlar genel olarak özetlendiğinde;

- Araştırmaya katılan katılımcı sayısı incelendiğinde (Grafik 3.1) erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısının 2 katından daha fazla olduğu görülmektedir (erkek= 207 / kadın= 100).
- Yaş sonuçlarına bakıldığında, genel çoğunluğun genç yetişkin ve orta yaş grubuna ait olduğu görülmekte ve en az katılımcının 20-29 yaş grubunda (16.9%) olduğu görülmektedir (Grafik 3.2).
- Medeni duruma ait veriler evli katılımcı oranının (60.3%) bekar katılımcılara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Grafik 3.3).
- Grafik 3.4'te, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların (68.3%) ilk-orta-lise ve lisansüstü eğitim durumuna sahip katılımcılara göre daha fazla katılım sağlamış olduğu görülmektedir.
- Mesleki duruma ait veriler incelendiğinde çalışan katılımcıların oranının (77.2%), çalışmayan katılımcılara göre çok yüksek olduğu belirlenmiştir (Grafik 3.5).
- Grafik 3.6'da ki bulgular asgari ücretin üstü gelir durumuna sahip katılımcıların 82.4% asgari ücretin altı katılımcılara oranla çok yüksek olduğunu göstermektedir.
- Araştırmaya katılan dalıcıların 83.1%'inin dalış belgeselleri izlediğine dair bulgular Grafik 3.7'de gösterilmektedir.
- Katılımcıların dalış aktivitelerine en çok 48.9% oranla arkadaş grubu ile katıldıklarına dair bulgular Grafik 3.8'de sunulmuştur.
- Katılımcılar arasında en çok 1 yıldız dalıcıların bulunduğu Grafik 3.9'da görülmektedir.

- Katılımcıların dalış anında en çok merak 39.1% duygusunu ifade ettikleri Grafik 3.10'da ve dalış sonrasında ise yeni yerler görmek istemelerini 47.2% ifade ettikleri Grafik 3.11'de sunulmuştur.
- Tablo 3.1'de ki t-testi sonuçları incelendiğinde heyecan arayışı ölçeğinin alt boyutlarında ve toplam puanında ($p= 0.28$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.
- Heyecan arayışı ölçeğinin medeni durum değişkenine göre incelendiği t-testi sonuçlarına göre (Tablo 3.2), deneyim arayışı alt boyutunda ($p= 0.00$), şartlı refleks yitimi alt boyutunda ($p= 0.00$) ve toplam puanda ($p= 0.00$) bekar katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar görülmektedir. Ancak sıkılmaya yatkınlık alt boyutunda ($p= 1.00$) ve heyecan ve macera arama alt boyutunda ($p= 0.24$) medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir.
- Heyecan arayışı ölçeğinin gelir durumu değişkenine göre incelendiği t-testi sonuçlarında asgari ücret altı gelir durumuna ve asgari ücret üstü gelir durumuna sahip katılımcılar arasında ölçeğin alt boyutlarında ve toplam puanında ($p= 0.27$) anlamlı fark görülmemektedir (Tablo 3.3)
- Değişiklik arayışı ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre incelendiği t-testi sonuçlarına göre (Tablo 3.4) kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p= 0.26$).
- Değişiklik arayışı ölçeğinin medeni durum değişkenine göre (Tablo 3.5) incelendiği t-testi sonuçlarında evli ve bekar katılımcılar arasında bekar katılımcılar lehine anlamlı sonuçlar görülmektedir ($p= 0.00$).
- Değişiklik arayışı ölçeğinin yaş değişkenine göre incelendiği tek yönlü varyans analizi sonuçlarında da (Tablo 3.6) a-c ve a-d grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p= 0.00$).
- Değişiklik arayışı ölçeğinin gelir durumu değişkenine göre (Tablo 3.7) incelendiği t-testi sonuçlarına göre asgari ücretin altı ve asgari ücretin üstü gelir durumuna sahip katılımcılar asgari ücretin altı gelir durumuna sahip katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p= 0.00$)
- Değişiklik arayışı ölçeğinde son olarak eğitim durumu değişkeninin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına bakıldığında (Tablo 3.8) a-b grupları arasında anlamlı farklılıklar görülmektedir ($p= 0.00$).

- Yaşam doyumu ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre (Tablo 3.9) incelendiği t-testi sonuçları kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı fark olmadığını göstermektedir ($p=0.83$)
- Yaşam doyum ölçeğinin medeni durum değişkenine göre (Tablo 3.10) incelendiği t-testi sonuçlarına göre evli ve bekar katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ($p=0.06$).
- Yaşam doyum ölçeğinin gelir durumu değişkenine göre (Tablo 3.11) ise gelir asgari ücret altı gelir durumu lehine anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($p=0.01$).
- Heyecan arayışı ölçeği ile değişiklik arayışı ölçeği arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan pearson korelasyon testinin sonuçlarında (Tablo 3.12) ölçekler arası az düzeyde ve olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.14 / p=0.01$).
- Heyecan arayışı ölçeği ile yaşam doyum ölçeği arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan pearson korelasyon testinde (Tablo 3.13) ölçekler arası anlamlı ilişki görülmemektedir ($r=0.09 / p=0.08$).
- Değişiklik arayışı ölçeği ile yaşam doyum ölçeği arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan pearson korelasyon testinin sonuçlarına göre (Tablo 3.14) ölçekler arası az düzeyde ve olumlu yönde anlamlı ilişki sonuç vermiştir ($r=0.14 / p=0.01$).
- Son olarak heyecan arayışı ölçeği ve değişiklik arayışı ölçeğinin yaşam doyum ölçeği üzerine etkisini incelemek adına yapılan regresyon analizi sonuçlarında heyecan arayışı ölçeğinin yaşam doyum ölçeği üzerinde istatistiksel olarak herhangi bir etkisi bulunmazken ($\beta=0.07, t=1.38, p=0.16$), değişiklik arayışı ölçeğinin yaşam doyum üzerine istatistiksel olarak anlamlı etkisi olduğu ($\beta=0.12, t=2.26, p=0.02$) görülmektedir. Tablo 3.15'te görüldüğü üzere, heyecan arayışı ve değişiklik arayışı, yaşam doyumunun %2'lik kısmını açıklamaktadır ($R^2=0.02$).

5.2. ÖNERİLER

Bilimsel çalışmaların tamamında olduğu gibi, bu araştırmada da belirli sınırlılıklar olmuştur. Bu bağlamda, çalışmanın örneklem bölümündeki sınırlılık sonuçları etkileyen önemli bir husustur. Çalışmanın tüm ülke genelinde yapılması zor olsa da, çalışmanın bazı bölümlerinin rekreasyonel tüplü dalış adına önemli noktalarda gerçekleştirilmiş olması, bu sonuçlar hakkında genelleme yapılabileceği anlamını taşımayabilir. Bu nedenle, daha genel sonuçlara ulaşabilmek adına ülkemizin diğer bölgelerinde de rekreasyonel tüplü dalış aktiviteleri ile ilgilenen dalış severleri içeren çalışmaların yapılması önem arz

edebilir. Bu tür çalışmaların, macera rekreasyonu literatürüne ve macera sporlarına yönelik yapılan araştırmalara olumlu katkılarda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların demografik özellikleri ile beraber 3 ayrı ölçek arasındaki ilişki incelenmiş, ayrıca katılımcıların heyecan arayışı ve değişiklik arayışı eğilimlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Ancak, bu çalışmalarda nihai sonuç üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenlerin de göz ardı edilmemesi gerektiği unutulmamalıdır. Örneğin, heyecan arayışını içeren yeni yapılacak olan çalışmalarda sonucu etkileyebilecek diğer faktörlerin de dikkate alınmasıyla araştırma sonuçlarının farklılık gösterebileceği öngörülebilir.

Gelecekteki çalışmalarda, katılımcıların heyecan arama eğilimleri ile ilgili farklı ölçeklerin kullanılmasıyla ilişkiler incelenebilir. Bu tür araştırmalar, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olabilir.

Rekreasyonel sualtı sporlarında veya aktivitelerinde (serbest dalış, sualtı fotoğrafçılığı vb.) sporcuların heyecan arama düzeylerine veya yaşam doyumlarına yönelik karşılaştırmalı analizlerinin yapıldığı yeni araştırmalar yapılabilir.

Rekreasyonel tüplü dalış etkinliklerini çeşitlendirilebilir, etkinliklerin organize edilmesi sırasında, katılımcıların heyecan ve değişiklik arayışlarını karşılayacak çeşitli aktivitelerin sunulması önemli olabilir. Bu aktiviteler, farklı sualtı rotaları, eğitim atölyeleri veya etkinliklerde yer alabilir. Bu etkinliklerin oluşturulması, katılımcıların deneyimlerini artırabilir ve yaşam doyumlarını olumlu yönde etki edebilir.

Rekreasyonel tüplü dalış gibi etkinliklerin terapötik kullanımını veya ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini daha iyi anlamamıza da olanak tanıyacak araştırmalar yapılabilir.

Rekreasyonel tüplü dalış etkinliklerini düzenleyen kuruluşlar, katılımcıların geri bildirimlerini düzenli olarak değerlendirilebilir ve etkinliklerini sürekli olarak iyileştirmek için bu geri bildirimleri kullanılabilir. Katılımcıların ihtiyaçlarına daha iyi yanıt veren etkinlikler düzenlenerek yaşam doyumlarının artması sağlanabilir.

Bu çalışmadaki veri seti, halihazırda tüplü dalış etkinliklerine katılan dalıcılara uygulanan anketlerin sonuçlarından elde edilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalar etkinliğe daha önce hiç katılmayan bir grup ile ve daha önceden dalış tecrübesi bulunan iki grup üzerine ölçümler gerçekleştirilerek sonuçlar tekrar değerlendirebilir.

EKLER LİSTESİ

EK 1: Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.01.2023-E.467103



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-27697707-302.14.01-467103
Konu : Konu Belirleme, Değişirme ve Onama

13.01.2023

DAĞITIM YERLERİNE

Anabilim Dalınız Rekreasyon Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yaşar Onur ÖZDEMİR'in tez konusu, Enstitü Yönetim Kurulumuzun 10.01.2023 tarih ve 2/5 sayılı kararıyla "Rekreasyonel Tüplü Dahş Yapan Bireylerde Heyecan ve Değişiklik Arayışının Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi" şeklinde uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Gülenaz SELÇUK
Enstitü Müdür Yardımcısı

Dağıtım:
Gereği:
Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ

Bilgi:
Sbe Rekreasyon Anabilim Dalı Başkanlığına

EK 2: Heyecan Arayışı Ölçeği İzin Yazısı

Heyecan Arayışı Ölçeğinin Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x

 **Yaşar Onur Özdemir** 5 Şubat Paz 15:28 (8 gün önce) ☆
Hocam merhaba, nasılsınız? Ben Yaşar Onur ÖZDEMİR. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez Danışmanı...

 **Demet Erol Ongen** 10 Şubat Cum 19:27 (3 gün önce) ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾

Sayın Yaşar Onur,

"Heyecan Arayışı Ölçeği"ni yüksek lisans tez çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Ölçeği ilişikte gönderiyorum.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Prof. Dr. Demet Erol Ongen

EK 3: Değişiklik Arayışı Ölçeği İzin Yazısı

Değişiklik Arayışı Ölçeği Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x

 **Yaşar Onur Özdemir** 5 Şub 2023 Paz 15:26 ☆
Hocam merhaba, nasılsınız? Ben Yaşar Onur ÖZDEMİR. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez Danışmanım, Dr. Öğr

 **Oya Yıldırım** 16 Şub 2023 Per 21:34 ☆ 😊 ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾

Merhaba Yaşar Onur,

Ülkemizde yaşanan deprem felaketi nedeni ile günler sonra ancak maillerimi kontrol edebildim. "Değişiklik Arayışı Ölçeğini" elbette kullanabilirsiniz. Ancak verilen emekleri göz önünde bulundurarak ve ölçeğin Türkiye'de ilk kez kullanıldığı çalışma olması nedeni ile tezime atf vermenizi rica diyorum. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Doç. Dr. Oya Yıldırım

EK 4: Yaşam Doyum Ölçeği İzin Yazısı

← 📁 ⌚ 🗑️ 📧 ⌚ 🔄 📁 📄 ⋮ 179 ileti dizisinden 2. < > 📧 ▾

Yaşam Doyumu Ölçeğinin Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x

 **Yaşar Onur Özdemir** 3 Şubat Cum 15:45 (10 gün önce) ☆
Hocam merhaba, nasılsınız? Ben Yaşar Onur ÖZDEMİR. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez Danışmanı...

 **Abidin DAĞLI** 3 Şubat Cum 17:46 (10 gün önce) ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾

Sn. Yaşar Onur ÖZDEMİR,

Tarafımızdan Türkiye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini kaynak göstermek koşuluyla çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. Sevgilerimle.

Doç. Dr. Abidin DAĞLI

EK 5: Katılımcı Bilgilendirme Formu

Araştırma Sorusu: Rekreatyyonel tüplü dalış yapan bireylerde heyecan ve değişiklik arayışının yaşam doyumuna etkisinin var mıdır?

GİRİŞ

Celal Bayar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreatyasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ ile “Rekreatyyonel Tüplü Dalış Yapan Bireylerde Heyecan ve Değişiklik Arayışının Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi” konulu bir yüksek lisans tezi hazırlıyoruz. Çalışma ile ilgili bu anket formunu size sunma sebebimiz Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu bünyesinde yer alan Tüplü Dalış branşı ile ilgilenen kişiler olmanız ve aktif olarak dalış etkinliklerine katılarak çalışma kapsamında bize bilgi verebilecek uygun kişilerden biri olmanızdır.

Bu çalışmada amacımız, Rekreatyyonel tüplü dalış yapan bireylerde heyecan arayışı, değişiklik arayışı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin macera rekreatyyonu kapsamında saptanmasıdır. Elde edilecek sonuçların alana ilişkin literatüre olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Macera rekreatyonuna ilişkin çalışmalar özellikle ulusal literatürde son derece kısıtlı olduğu için çalışmamızda literatürdeki bu konudaki boşluğu doldurması beklenmektedir.

İzniniz dahilinde doldurulacak olan bu anket formu ve vereceğiniz bilgiler bilimsel amaçlı kullanılacak olup, bilgilerin tamamı gizli kalacak ve araştırmacılar dışında herhangi bir kimsenin görmesi mümkün olmayacaktır. İstedığınız takdirde bu çalışmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Katkınız ve ilginiz için teşekkür ederiz.

Yaşar Onur ÖZDEMİR

Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ

EK 6: TSSF Dalıcılarına Yönelik Hazırlanan Bilgi Formu

DEĞERLİ KATILIMCILAR	
Bu anket rekreasyonel tüplü dalış yapan bireylerin; Heyecan ve Değişiklik Arayışının Yaşam Doyumuna etkisinin incelenmesine yönelik veriler elde etmek amacıyla kullanılacaktır. Ekte bulunan bilgi formu ve ölçekleri yapılan açıklamalara göre ve size en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim	
EK1	KİŞİSEL BİLGİ FORMU
1. Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek 2. Yaş: 3. Medeni Durum: ☐ Evli ☐ Bekar 4. Eğitim Durumu: ☐ İlköğretim ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü 5. Çalışma Durumu: ☐ Çalışmıyor ☐ Öğrenci ☐ Çalışıyor / Meslek ☐ Emekli 6. Aylık Gelir Durumu: ☐ Asgari ücretin altında ☐ Asgari ücret ☐ 10,000-15,000 TL aralığında ☐ 15,000-20,000 TL aralığında ☐ 20,000 TL üzerinde 7. Tüplü Dalış Belgeselleri izliyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır 8. İzliyorsanız neler hissediyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz) ☐ Korku ☐ Merak ☐ Heyecan ☐ Dalış yapma isteği	9. Tüplü Dalışa katıldığınız grup: ☐ Arkadaş grubu ☐ İş çevresi ☐ Aile grubu ☐ Diğer: 10. Tüplü Dalış Seviyeniz: ☐ Aday dalıcı ☐ 1 yıldız dalıcı ☐ 2 yıldız dalıcı ☐ 3 yıldız dalıcı ☐ Eğitmen 11. Dalış anında ne hissediyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz) ☐ Korku ☐ Merak ☐ Heyecan ☐ Muthuluk ☐ Diğer: 12. Dalış bittikten sonra ne hissediyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz) ☐ Yeni yerler görme isteği ☐ Farklı derinliklere dalma isteği ☐ Tekrar dalış yapma isteği ☐ Muthuluk ☐ Diğer:
	Yaşar Onur ÖZDEMİR Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

EK 7: Heyecan Arayışı Ölçeği

EK2	HEYECAN ARAYIŞI ÖLÇEĞİ
	Aşağıda maddelerde yer alan iki farklı ifadeden sizin için en uygun olanını ('a' ya da 'b') mutlaka işaretleyiniz.
1	(a) Sınırsız çılgınlıkların yaşandığı arkadaş toplantılarını severim. (b) Sohbetin iyi olduğu yakın arkadaş toplantılarını tercih ederim.
2	(a) İkinci, hatta üçüncü kez seyretmekten hoşlandığım sinema filmleri vardır. (b) Daha önce gördüğüm bir filmi tekrar seyretmeye tahammül edemem.
3	(a) Sık sık keşke bir dağcı olsam derim. (b) Dağlara tırmanarak yaşamlarını riske atan insanları hiç anlamamışumdur.
4	(a) Hiçbir vücut kokusunu sevmem. (b) Bazı ten kokularından hoşlanırım.
5	(a) Hep aynı yüzleri görmek beni sıkar. (b) Her gün gördüğüm arkadaşlarımın tanıdık yüzleri beni rahatlatır.
6	(a) Kaybolacağımı da bilsem yeni bir şehri tek başıma keşfetmekten hoşlanırım. (b) Bilmediğim bir şehirde rehberle dolaşmayı tercih ederim.
7	(a) İnsanları sadece şaşırtmak veya üzme için bir şeyler yapan ve söyleyen kişilerden hoşlanmam. (b) Ne yapabileceğini ya da söyleyebileceğini tam olarak bildiğiniz bir kişi bence sıkıcıdır.
8	(a) Önceden olabilecekleri kestirebildiğim bir sinema filminden ya da tiyatro eserinden zevk almam. (b) Önceden olabilecekleri kestirebildiğim bir sinema filmi ya da tiyatro eserini izlemekten sıkılmam.
9	(a) Esrar gibi uyuşturucu maddeleri denedim veya denemek isterim. (b) Asla uyuşturucu bir madde kullanmam.
10	(a) Üzerimde tuhaf veya tehlikeli bir etki bırakacak bir ilaç kullanmak istemem. (b) Halusinasyon yaratacak yeni ilaçları denemek isterim.
11	(a) Sağduyulu bir insan tehlikeli olabilecek etkinliklerden uzak durur. (b) Bazen biraz tehlikeli olabilecek işler yapmaktan hoşlanırım.
12	(a) Hiçbir sınırı olmayan ve cinsel açıdan özgür bir yaşam süren insanlardan hoşlanmam. (b) Hiçbir sınır tanımayan insanların arkadaşlıklarından zevk alırım.
13	(a) Uyarıcı madde kullanma fikri beni rahatsız eder. (b) Bazen içki veya esrar gibi uyarıcı maddeler kullanırım.
14	(a) Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten zevk alırım. (b) Hayal kırıklığına uğrama ya da hoşnut olmama olasılığı nedeniyle hep bildiğim yemekleri ısmarlarım.
15	(a) Başkalarının tatilde veya evde kaydettikleri kendi video çekimlerini seyretmekten hoşlanırım. (b) Başkalarının tatilde veya evde kaydettikleri kendi video çekimleri beni çok sıkar.
16	(a) Bir gün su kayağı yapmak isterim. (b) Su kayağı yapmak istemem.
17	(a) Okyanusta surf yapmak isterdim. (b) Okyanusta surf yapmak istemem.
18	(a) Daha önceden planlanmamış, ne zaman nereye gidileceği belli olmayan bir geziye çıkmaktan hoşlanırım. (b) Bir geziye çıkmadan önce nereye ne zaman gidileceğini çok iyi planlamaktan hoşlanırım.
19	(a) Ayakları yere basan insanlarla arkadaşlık etmekten hoşlanırım. (b) Farklı yaşam süren sanatçılar ve punkçılar gibi aykırı insanlarla arkadaşlık etmekten hoşlanırım.
20	(a) Uçak kullanmayı öğrenmek istemem. (b) Uçak kullanmayı öğrenmek isterim.
21	(a) Denizin dibinde olmaksızın üstünde olmayı tercih ederim. (b) Tüple denizin dibine dalmak isterim.

22	(a) Eşcinsel bir insanla tanışmak isterim. (b) Eşcinsel olduğundan şüphelendiğim bir insandan uzak dururum.
23	(a) Paraşütle atlamak isterim. (b) Bir uçaktan paraşütle veya paraşütsüz asla atlamak istemem.
24	(a) Heyecan yaratacak şekilde önceden ne yapacağı belli olmayan insanlardan hoşlanırım. (b) Güvenilir ve önceden ne yapacağı kestirilebilen insanlardan hoşlanırım.
25	(a) Sadece macera olsun diye yeni bir etkinliğe girmem. (b) Biraz korkutucu, yasa dışı veya gelenek dışı olsa bile yeni ve heyecan verici deneyimlerimin olmasından hoşlanırım.
26	(a) İyi bir resmin özü anlaşılabilir olmasında, formunun simetrisinde ve renklerinin uyumunda yatar. (b) Modern resmin alışılmamış şekilleri ve doğaya aykırı renkleri bana güzel gelir.
27	(a) Alıştığım ev ortamında zaman geçirmekten hoşlanırım. (b) Evde belli bir süre zaman geçirmek zorunda kalırsam canım sıkılmaya başlar.
28	(a) Tramlenden suya atlamak zevklidir. (b) Bir tramlende ayakta durmaya bile dayanmam.
29	(a) Karşı cinsten fiziksel çekiciliği yüksek kişilerle çıkmaktan hoşlanırım. (b) Karşı cinsten benim değerlerimi paylaşan kişilerle çıkmaktan hoşlanırım.
30	(a) Çok içen insanların çok gürültücü ve rahatsız edici davranabilmeleri nedeniyle bir partinin havası bozulabilir. (b) Herkesin içki bardağının dolu olmasını sağlamak iyi bir partinin anahtarıdır.
31	(a) En kötü sosyal günah kaba davranmaktır. (b) En kötü sosyal günah sıkıcı olmaktır.
32	(a) İnsanlar evlenmeden önce yeterince cinsel deneyime sahip olmalıdır. (b) İnsanların cinsel yaşama evlenerek başlamaları daha iyidir.
33	(a) Çok param olsa bile jet sosyete yaşayan çılgın zenginlerle arkadaşlık etmezdim. (b) Kendimi dünyada zevk peşinde koşan jet sosyeteden bir kişi olarak düşünebiliyorum.
34	(a) Bazen diğer insanları aşağılasalar bile şakacı kişilerden hoşlanırım. (b) Diğer insanların duygularını incitme pahasına şaka yapan insanlardan hoşlanmam.
35	(a) Sinema filmlerinde çok fazla cinsellik sergilendiğini düşünüyorum. (b) Sinema filmlerinde cinselliğin sergilendiği sahnelerden hoşlanıyorum.
36	(a) Birkaç bardak içkiden sonra kendimi daha rahat hissederim. (b) Kendini iyi hissetmek için içkiye gereksinim duyan bir insan sorunludur.
37	(a) İnsanların bazı zevk, temizlik ve düzgünlük standartlarına göre giyinmeleri gerekir. (b) Bazen bıraktığı etki acayip olsa da insanlar bireysel zevklerine göre giyinmelidir.
38	(a) Uzun bir deniz yolculuğuna ufak bir teknede çıkmak aptallıktır. (b) Uzun bir deniz yolculuğuna ufak ama güvenli bir tekneyle çıkmak isterim.
39	(a) Sıkıcı ve renksiz insanlara hiç tahammülüm edemem. (b) Hemen hemen her konuştuğum insanda ilginç bir özellik bulabilirim.
40	(a) Bir dağdan aşağıya kayarak inmek koltuk değnekleriyle dolaşmak için iyi bir başlangıçtır. (b) Bir dağdan çok hızlı bir şekilde kayarak inmenin çok heyecanlı olacağını düşünüyorum.

EK 8: Değişiklik Arayışı Ölçeği

EK3		DEĞİŞİKLİK ARAYIŞI ÖLÇEĞİ				
1	2	3	4	5		
KESİNLİKLE katılıMIyorum	katılıMIyorum	KARARSIZIM	KATILIYORUM	KESİNLİKLE KATILIYORUM		
LÜTFEN AŞAĞIDAKİ İFADELERİ OKUDUKTAN SONRA KENDİNİZE EN YAKIN OLAN KATILIM DERECEİNİZİ BELİRTİNİZ						
İFADELER		KATILMA DERECEŚİ				
		1	2	3	4	5
1	Yeni ve farklı şeyleri denemek yerine eski şeyleri yapmaya devam etmekten hoşlanıyorum.					
2	Günlük rutinimde değişiklik yapmak ve yenilik yaşamaktan hoşlanıyorum.					
3	Bir tehlike içeriyor olsa bile değişiklik, çeşitlilik ve seyahat sunan işlerden hoşlanırım.					
4	Sürekli yeni fikirler ve deneyimler arıyorum.					
5	Sürekli değişen faaliyetlerden hoşlanırım.					
6	Bazı şeyler sıkıcı olmaya başladığında, yeni ve alışılmamış deneyimler aramaktan hoşlanırım.					
7	Değişikliklerle dolu ve öngörilemeyen bir yaşam yerine; rutin bir yaşam tarzı tercih ederim.					

EK 9: Yaşam Doyum Ölçeği

EK4		YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ				
1	2	3	4	5		
HİÇ KatılıMIyorum	ÇOK AZ KATILIYORUM	ORTA DÜZEYDE KATILIYORUM	BÜYÜK ORANDA KATILIYORUM	TAMAMEN KATILIYORUM		
LÜTFEN AŞAĞIDAKİ İFADELERİ OKUDUKTAN SONRA KENDİNİZE EN YAKIN OLAN KATILIM DERECEİNİZİ BELİRTİNİZ						
İFADELER		KATILMA DERECEŚİ				
		1	2	3	4	5
1	İdeallerime yakın bir yaşıntım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

KAYNAKÇA

Adair, J. (2003). *Etkili zaman yönetimi*. (Çev: Ö. Çolakoğlu). İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.

Akandere, M., Acar, M., ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.

Akesen, A. (1984). Açık hava rekreasyonunda bazı temel kavramlar ve özellikleri. *Journal of The Faculty of Forestry Istanbul University| İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 34(1), 131-137.

Alba, J.W., & Williams, E.F. (2013). Pleasure Principles: A review of research on hedonic consumption, *Journal of Consumer Psychology*, 23(1), 2-18.

Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.

Ardahan, F., Karaküçük, S., Çetinkaya, G., Akgül, B.M., Kaplan, A.K. (2017). Açık Alan Rekreasyonu, Ankara: Detay Yayıncılık, s.131

Argan, M., Yüncü, D., Coşkun, O., Sevil, T., Özel, Ç.H., Yüncü, H.R. ve Şimşek, K.Y. (2013). Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, s.13.

Arslan, Y. (2017). Çocukluk Döneminde Ebeveyn Kaybı Yaşayan Bireylerde Duygusal Zekânın Sosyal Uyum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.

Ajzen, I., & Driver, B.L. (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *J. Leis. Res.*, 24, 207–224.

Avşaroğlu, S., Engin-Deniz, M., ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.

Ayazlar, R.A. (2015). *Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydoğan, F. (2000). *Medya ve Serbest Zaman*. İstanbul: Om Yayınevi.

Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*; 12: 231-260.

Bearden, W.O., Netemeyer, R. G., & Haws, K.L. (2011). *Handbook of marketing scales*. 3rd ed. London: Sage Publications.

Berlyne, D. E. *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill, 1960.

Başaran, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, İstanbul

Bentz J, Lopes F, Calado H, Dearden P. Understanding diver motivation and specialization for improved scuba management. *Tour Mar Environ*. 2016, 12(1): 35–49.

Bentley, T.A., Page, S.J. ve Laird, I.S. (2001). Accidents in the New Zealand Adventure Tourism Industry. *Safety Science*. 38: 31-48.

Blanchard, J., Ford, P. & Strong, M. (2007). *Leadership and administration of outdoor pursuits*. (3. Edition). State College, PA: *Venture Publishing, Inc.*

Boyle, B., While, D. ve Boyle, T. (2004). A longitudinal study of teacher change: What makes professional development effective?. *Curriculum Journal*, 15(1), 45-68.

Budisantoso, T., & Mizerski, K. (2005). Shopping motivation, optimum stimulation level, the perception of store atmosphere and store patronage satisfaction: A case of Indonesia. *ANZMAC 2005 Conference: Marketing Issues in Asia*.

Burton, T. L. (1996). Safety Nets and Security Blankets: False Dichotomies in Leisure Studies. *Leisure Studies*; 15(1): 17-30.

Buzzacott PL, Zeigler E, Denoble P, Vann R. American Cave Diving Fatalities 1969-2007. *Int J Aquat Res Educ* 2017, 3(2).

Breivik, G., Roth, W.T. ve Jorgensen, P.E. (1998). Personality, Psychological States, and Heart Rate in Novice and Expert Parachutists. *Personality and Individual Differences*. 25: 365-380.

Carter C. The life aquatic: Scuba diving and the experiential imperative. *Tour Mar Environ* 2009, 5(4): 233-44.

Ceyhun, S. (2008) Spor Tesislerinin Rekreatif Açıdan Kullanımı. Erzincan Üniversitesi. *Eğitim Fakültesi. Beden Eğitimi Spor Bölümü*. Erzincan.

Charu, M. (2012). Occupational Stress And Its Impact On Qwl With Specific Reference To Hotel Industry. *Advances in Management*, 5(9), 50-54.

Clayton, M. (2011). *Brilliant time management*. Great Britain: Person Education Limited, 11.

Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure research*, 25(4), 350-361.

Costa, P.T.Jr. ve McCrae, R.R. (1992). Four ways the five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.

Costa, P.T. ve McCrae, R.R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64 (1), 21-50.

Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815–822.

Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond boredom and anxiety*. (Second Printing). San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*, New York: Harper and Row.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Thoughts about education*, Derleyen: Dickinson.D., Creating the Future: Perspectives on Educational Change, Aston Clinton: Accelerated Learning Systems, ss. 83-86.

Çalık, F., Başer, A., Ekinci, N.E. ve Kara, T. (2013). Tabiat Parklarının Sportif Rekreasyon Potansiyeli Modellemesi (Ballıkayalar Tabiat Parkı Örneği). *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*. 8(2): 35-51.

Çetinkaya, G. (2014). Bir macera turizmi etkinliği olarak kaya tırmanış sporu ve Antalya-Geyikbayırı'nın potansiyeli. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 19(31), 83-100.

Demirel, D., Demirel, M., & Serdar, E. (2017). University Students' Opinions of The Meaning of Leisure and Their Perceived Freedom in Leisure. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 796-802.

Demirhan, G., Mountaineers Risk Perception In Outdoor-Adventure Sports A Study of Sex And Sports Experience, *J. Of Perceptual And Motor Skills*, 2005.

Dickson, T., Dolnicor, S. (2004). No Risk, No Fun: The Role Of Perceived Risk In Adventure Tourism. University Of Wollongong. Research Online. Web: <http://ro.uow.edu.au/commpapers.pp>: 1-11.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

Dimmock K. Scuba diving, snorkelling, and free-diving. In: Jennings G (ed). Waterbased Tourism, Sport, Leisure, and Recreation Experiences. Amsterdam, Elsevier, 2007: 128–47.

Dinç, S.C. (2006). *Doğa Sporları Etkinliklerine İlişkin Liderlik Ölçeğinin Geliştirilmesi*. (Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dittrich, V. H. (1990). *Erfolgsgeheimnis zeiteinteilung*, Germany: Humboldt Taschenbuchverlag Jacobi, 11.

Dockery, A., (2004). Happiness, Life Satisfaction And The Role Of Work: Evidence

Driver, B. L. & Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure, in *Leisure studies: prospects for the 21st century*, eds E. I. L. I. Burton and T. L. Jackson (State College, PA: Venture Publishing), 349–369.

Driver, B. L. (1990). The North American experience in measuring the benefits of leisure. In *Proceedings National Workshop on Measurement of Recreation Benefits*. Bandoora, Australia: Phillip Institute of Technology, 1-57.

Driver, B. L. (1996). Benefits- driven management of natural area. *Natural Areas Journal*, 16, 94-99.

Eachus, P. (2004). Using the Brief Sensation Seeking Scale (BSSS) to Predict Holiday Preferences. *Personality and Individual Differences*. 36: 141-153.

Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of leisure research*, 26(4), 337-356.

Encyclopædia Britannica. (n.d.). Recreation. Encyclopædia Britannica, Inc. Retrieved May 4, 2023, from <https://www.britannica.com/topic/recreation>

Ewert, A.W. & Hollenhorst, S. (1997). Adventure recreation and its implication for wilderness. *International Journal of Wilderness*, 3 (2): 21-26.

Garrod B. Market segments and tourist typologies for diving tourism. In: Garrod B, Gössling S (eds). *New Frontiers in Marine Tourism: Diving Experiences, Sustainability, Management*. Amsterdam, Elsevier Inc, 2008: 31–47.

Gundersheim, J. (1987). Sensation Seeking in Male and Female Athletes and Non Athletes. *International Journal of Sports and Psychology*. 18: 87-99.

Gülcan, B. (2004). Macera turizminin kapsamı ve macera turizminde kaza riski. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 18-38.

Güllüoğlu-Işık, Ö., ve Koçak, Ö. F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.

Gümüş, H. (2006). *Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Güner, F., Çiçek, H., ve Can, A. (2014). Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyum ve yaşam doyum düzeyleri ile ilişkisi. *Journal of Alanya Faculty of Business/Alanya İisletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59-76.

Güngörmüş, H. A., Yetim, A. A., & Çalık, C. (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (1), 285-298.

Hacıoğlu ,N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2009). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları: Ankara: Detay Yayıncılık, s.37.

Haynes, C.A., Miles, N.V. ve Clements, K. (2000). A Confirmatory Factor Analysis of The Two Models of Sensation Seeking. *Personality and Individual Differences*. 29(5): 823-839.

Hazar, A. (1999). *Turizm İletmelerinde Animasyon-Rekreasyon, Animasyon Teorisi ve Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Hazar, A.(1999) .Turizm İşletmelerinde Animasyon. Ankara: Detay Yayıncılık, s.221,29.

Hazar, A. (2003), Rekreasyon ve Animasyon, Genişletilmiş 2.Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık

Hills, P., Argylea, M., & Reevesb, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 763–779.

Jenkins, J.M. ve Pigram, J.J. (2003). *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Jones, C.D., Hollenhorst, S.J. ve Perna, F. (2003). An Empirical Comparison of the Four Channel Flow Model and Adventure Experience Paradigm. *Leisure Sciences*, 25: 17-31.

Hittner, J.B. ve Swickert, R. (2006). Sensation Seeking and Alcohol Use: Meta Analitic Review. *Addictive behaviour*. 31(8): 1383-1401.

Howard, R.A. (2009). A Case Study Of The Ottawa Valley Whitewater Rafting Industry: Standards and Risk Mangement. Brock Universiy. Submitted In Partial Fulfillment Of The Requirements Forth He Degree Of Master Of Arts In Appired Health Sciences.pp: 10-20.

Human Kinetics. (n.d.). Cultural history of recreation and leisure. Retrieved May 4, 2023, from <https://us.humankinetics.com/pages/cultural-history-of-recreation-and-leisure>

İnce, Y., (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Yaşam Doyumu İle Umut Düzeyi İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.

Jackson, S. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow in elite figure skaters, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4 (2), 161-180.

Jensen, C. R., & Naylor, J. (1999). Opportunities in Recreation and Leisure Careers. USA: Contemporary Publishing Company.

Kao, C. H. (1995). A three-factor model of leisure benefits. *Journal of Outdoor Recreation Study*. 8(1), 67-78.

Karabulut, Ö. Ö. Ve Özer, M. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatri*, 6(2), 72-74

Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*.

Kelly, J. R. (1990) Leisure. *Prentice Hall*. Englewood Clieffs. New Jersey. Ss.440.

Keser, A. (2003). Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri Ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama. Doktora Tezi, *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Bursa.

Keser, A. (2005). İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Kocaeli Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(2), 77-96.

Kocaeski, S., Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, O. & Çeliksoy, M. A, (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, s.16.

Koçak, F., Balcı, V. (2010). Doğada Yapılan Sportif Etkinliklerde evresel Sürdürülebilirlik. Ankara Üniversitesi evre Bilimleri Dergisi. 2 (2): 214.

Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1956-1977.

Kraus, R. G. (1998). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Canada: Jones and Bartlett Publishers

Kurgun,O.A. (2013). *Örgütsel Davranış*, Ankara, Detay Yayıncılık.

Lepp, A. ve Gibson, H. (2008). Sensation Seeking and Tourism: Tourist Role, Perception of Risk and Destination Choice. *Tourism Management*. 29: 740-750.

Mamur, M. (2014). *Kamu Kuruluşlarında Yöneticilerin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma: İstanbul İli Sultangazi İlçesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

McLean, D.D. ve Hurd, A.M. (2012). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Canada:nJones & Bartlett Learning.

Merriam-Webster. (n.d.). Recreation. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved May 4, 2023, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/recreation>

Meyer, H. D., & Brightbill, C. K. (1964). *Community Recreation: A Guide to its Organization*. Prentice-Hall, 29.

Mohan, G., Sivakumaran, B., & Sharma, P. (2012). Store environment’s impact on variety seeking behavior. *Journal of Retailing & Consumer Services*, 19, 419-428.

Molina-García, J., Castillo, I., & Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological wellbeing in university students. *Psychological Reports*, 109, 453–460.

Mull, R.F., Bayless, K.G., Ross, C.M., & Jamieson L.M. (1997). *Recreational Sport Management*. (3th Edition) USA: Human Kinetics.

Musa G, Dimmock K. Scuba diving tourism: Introduction to special issue. *Tour Mar Environ* 2012, 8(1–2): 1.

Nimrod, G., Kleiber, D. A., & Berdychevsky, L. (2012). Leisure in coping with depression. *Journal of Leisure Research*, 44, 419–449.

Nutley D. Underwater cultural heritage management. In: *Tempus: Archaeology and Material Culture Studies in Anthropology: Vol 5 Issues in Management Archaeology*. St Lucia: Queensland: Anthropology Museum, The University of Queensland, 1996: 99–105.

Page, S.J., Bentley, T.A. ve Walker, L. (2005). Scoping The Nature and Extent of Adventure Tourism Operations in Scotland: How Safe Are They?. *Tourism Management*, 26: 381-397.

Patrick, H.A. (2010). Personality traits in relation to job satisfaction of management educators. *Asian Journal of Management Research*, 1 (1), 239-249

Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.

Potgieter, J. ve Bisschoff, F. (1990). Sensation Seeking Among Medium and Low Risk Sports. *Perceptual and Motor Skills*. 71: 1203-1206.

Powell, C. (2007). The Perception of Risk and Risk Taking Behavior: Implications for Incident Prevention Strategies. *Wilderness and Environmental Medicine*, 18: 10-15.

Priest, S. Gass, M.A. (2005). Effective Leadership In Adventure Programming. Human Kinetics.pp: 45-46.

Priest, S. ve Gass, A.M. (1997). *Effective Leadership in Adventure Programming*, USA: Human Kinetics.

Privette, G., & Bundrick, C. M. (1987). Measurement of experience: Construct and content validity of the experience questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 65(1), 315-332.

Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel*, (1), 311-326.

Robbins, S. P., Judge, T. A. (2012). “Kişilik ve değerler (Çev: Melek Tüz), (Çev.Edit: İnci Erdem). *Örgütsel davranış* içinde 14.bs, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Robinson DW. Stress seeking: Selected behavioral characteristics of elite rock climbers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1985 Dec 1;7(4):400-4.

Ocak, E. (2006). *İstanbul'daki Tarihi Parkların Günümüz Kullanım İşlevleri Açısından İrdelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Öngen, D. (2007). The Relationship Between Sensation Seeking and Gender Role Orientation Among Turkish University Students. *Sex Roles*. 57: 111-118.

Öter, Ö. M. (2021). *Okul Müdürlerinin Hizmetkâr Liderlik Davranışları ile Okulların Örgüt Sağlığı ve Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi, Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri eğitim Anabilim dalı, Diyarbakır.

Özbal, A. F & Akyıldız, M. (2013, Kasım). *Hibrid Kimlik, Üst Gerçeklik ve Geçirgenlik: Postmodern Boş Zamana Yönelik Kuramsal Bir Yaklaşım*. (II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi). Aydın.

Özbey, S., & Çelebi, Müberra (2014). *Spor Bilimlerine Giriş*. s:270-300. 9.Bölüm Rekreasyon Temelleri, (6.Baskı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Özer, L. ve Gülpınar, S. (2005). Hizmet Sektöründe Tüketicilerin Algıladıkları Riskler: Hava Yolları Sektöründe Bir Araştırma. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2005(1): 49-63.

Saha K. *The Earth's Atmosphere: Its Physics and Dynamics*. USA: Springer Science & Business Media, 2008.

Sevinç, F. ve Özel, Ç. H. (2018). Boş Zaman Aktivitesi Olarak Dalış ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2018(3): 397-415.

Schott, C. (2007). Selling Adventure Tourism: A Distribution Channels Perspective. *International Journal of Tourism Research*. 9: 257-274.

Siegenthaler, K. L. (1997). Health benefits of leisure. Research update. *Parks and Recreation*, 32(1).

Shreeves K. *Adventures in Diving*. United Kingdom, PADI, 2007.

Shibli, S.(2016).*The Economic Social Impacts of Outdoor Recreation*.Sheffield Hallam University, Faculty of Health and Wellbeing, s. 8.

Stebbins, R. A. (2005). Choice and Experiential Definitions of Leisure. *Leisure Sciences*. 27(4): 349-352.

Stebbins, R. A. The serious leisure perspective, and leisure in Brazil. *World Leisure Journal*, 2016; 58(3): 151-162.

Stegman, S. (2010). *The Relation Between Sensation Seeking and Life Satisfaction*. (Master's Thesis). Kansas, USA: .A Thesis Presented to the Graduate Faculty of the Fort Hays State University.

Şimşek, K.Y. (2011). Ekstrem Spor Tüketim Güdülerinin Türkiye’deki Ekstrem Spor Katılımcılarının Algıladıkları Değere, Algıladıkları Tatmine ve Davranışsal Niyetlere Etkisi. (Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Taner-Aykurt (2019). Uçurtma sörfçülerinde heyecan arayışı ve performans duygu durumu (akış) arasındaki ilişkinin incelenmesi: Muğla ve Boracay örneği. *Heyecan Arayışı ve Performans Duygu Durumu*.

Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramı’na göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 7(17), 939-971.

Torkildsen, G. (2005). *Leisure And Recreation Management*. (5.Edition). London And New York. pp: 50-58.

Tuncer, N (2017). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi Bilim Üniversitesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*: İstanbul.

Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

Ünal, S., Karlıdağ, R., ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.

Ülker-Tümlü, G., ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.

Weber, K. (2001). Outdoor adventure tourism a review of research approaches. *Annals of Tourism Research*, 28 (2), 360-377.

Willett, A.H. (1971). *The Economic Theory of Risk and Insurance*. Huebner Foundation Studies, New York.

Wöran, B. & Arnberger, A. (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers. Flow Experience. *Leisure Sciences*, 34(2), 95–114.

WSM, (2009). *Sensation Seeking Scale*. Washington State University: Washington State Magazine.

Yaylı, A. (2014). *Rekreasyona giriş*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yıkılmaz, M., ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.

Zhao, X.R., Qu, H. And Ghiselli, R. (2011). Examining The Relationship Of Work- Family Conflict To Job And Life Satisfaction: A Case Of Hotel Sales Managers. *International Journal Of Hospitality Management*, (30), 46-54.
<https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2010.04.010>

Zuckerman, M., Eysenck, S.B. ve Eysenck, H.J. (1978). Sensation Seeking in England and America: Cross-Cultural, Age, and Sex Comparisons. *Journal of Consulting Clinical Psychology*. 46: 139-149.

Zuckerman, M. (1990). The Psychophysiology of Sensation Seeking. *Journal of Personality*. 58(1): 313-345.

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: 125-129.

Zuckerman, M. (2007). *Sensation Seeking and Risky Behavior*. Washington, DC: American Psychological Association.

Zweig, P. (1974). *The Adventurer: The fate of adventure in the Western world*. London, UK: JM Dent and Sons Ltd. pp: 1-41



