

Bölüm 22

DÜZENLİ OLARAK YÜRÜTÜLEN OUTDOOR AKTİVİTELERE KATILAN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Kenan SIVRIKAYA¹

1.GİRİŞ

Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar, çocuğun ebeveynleri, yakın arkadaşları ve öğretmenleri ile olan ilişkilerinden kaynaklanır. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Çocukluğu izleyen ergenlik döneminde de ebeveyn ya da diğer yetişkinlerin tutumları kaygı düzeyini etkiler (Geçtan, 1984).

Sosyal bir varlık olan insanın toplum içinde edindiği rol birey için önemlidir. Tutum ve eğilimler o kişiye özgüdür. İnsanı başkalarından ayıran özellikler ve davranış biçimleri onun kişiliğini oluşturur. Özelliklerini bilen ve kendini tanıyan birey kendi dünyasını daha gerçekçi bir şekilde bilir. Böylece kendini dış dünyaya kabul ettirir. Kaygılı insan toplumda yer bulmada sıkıntı çeker ve sosyal bir varlık olma özelliğini yitirir (Tiryaki, 2000).

Bulaşıcı bir duygu olduğundan, kaygılı ve telaşlı bir annenin bakışları, ses tonu ve genel havası çocuğu etkisi altına alır. Anneden geçen kaygı sonucu çocuk, zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlar ve bunlardan uzak durmayı öğrenir (Geçtan, 1995).

Kaygı, gelişim sürecinde aileden başlayarak yaşam deneyimlerinin kazanıldığı sosyal ortamlardan kaynaklanan ve giderek pekişip bireyin yaşam kalitesini, içinde yaşadığı sosyal topluma katılmasını ve başarısını olumsuz yönde etkileyen bir kişilik özelliği haline gelebilmektedir. Çoğu zaman her şey yolunda ve istendiği gibi gelişirken, her an bir olumsuzluk olup her şeyin aksi yönde gelişebilecek düşüncesinin yaşanmasına neden olacak duygu yoğunlukta olan bir bireyin sağlıklı ilişkilerle toplumsal yaşama katılması ve yaşam kalitesini geliştirmesi mümkün olabilir mi sorusu önemle cevaplanması gereken bir konumdur.

Bu duygu yoğunluğundan çıkışın veya daha az yoğunlukta yaşanmasının anahtarı bireyin çevresini doğru algılayabilmesine neden olacak gelişimi sağlayabilmesi adına korkularıyla yüzleşebileceği ve yaşam deneyimlerini geliştirmek

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. kenansivrikaya@aydin.edu.tr

Araştırmacılar, sporcuların performansını olumlu yönde etkileyen, onların kaygılarını daha kolay kontrol edebilmelerini ve pozitif düşünceye odaklanabilmelerine yardımcı olan en önemli duygu kavramlarından birinin zgven olduğunu belirtmişlerdir (Feltz, 1988; Yıldırım, 2013).

Doğa sporları, insanın sahip olduğu bilgi, beceri ve kondisyonu ile hişbir motor ve hayvan gücü desteği alınmaksızın, doğada var olan potansiyel zorluk ve risklere karşı mücadele etme ve yaşamı sürdürme etkinlikleridir (Dinç, 2006).

Outdoor aktivitelerle bir başka deyişle doğa sporlarıyla ilgilenen bireylerin katıldıkları aktiviteler sırasında dışsal faktörlerden kaynaklanabilecek kaygıları fazlasıyla yaşamaları normaldir. Bununla beraber başa çıkma davranışlarında giderek gç kazanacak ve uyum süreci giderek kısılacaktır. Araştırmalarda göstermektedir ki bu başa çıkma gelişimi bireyin özgüvenini ve benlik saygısını güçlendirecektir. Bu güçlenme kaygıyı daha az yoğunlukta yaşamalarına neden olacaktır. Bununla beraber bireyin kontrol edilebilir yoğunlukta yaşamakta olduğu kaygı ve korku başarıyı olumlu yönde etkileyen bir durumdur.

4.SONUÇ

Çalışmanın sonucunda; düzenli olarak outdoor etkinliklere katılan bireylerin, aktif ortamın sağladığı uyaran zenginliğinin, bireylerin yaşam kalitelerinin arttırılması ve sosyal yaşam süreçlerinin oluşturduğu kaygının azalmasına neden olduğu sonucuna varılmıştır.

Doğanın bireylere sunduğu alternatif ve değişken aktivite seğenekleri denedikçe ve her fırsatta deneyim sürecinin sağladığı gelişim ve kendi bireysel yeteneklerine olan sarsılmaz inançtaki gelişim, zgven gelişimini destekleyerek öz saygının kazanılmasında da önemli bir etken olduğu bir gerçektir. Bu gerçekten hareketle doğanın sunduğu seğenekler zorlařtıķça, bireyde başa çıkma ve üstesinden gelebilme yani zorluklarla mücadele edebilme gücünü arttırmakta olduğuda bilimsel araştırmalarla ortaya koymaktadır.

Bu sonuçların ışığı altında bireyleri kendi gelişimlerini destekleyecek outdoor aktivitelere yönlendirerek, adrenalin yaşamalarına ve korkularıyla yzleşecekleri ortamlara sokulmaları yarar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

1. Aral, N., (1997) Fiziksel İstismar ve Çocuk, Tekişik Veb Ofset Tesisleri, Ankara, 1997, s.22.
2. Aras, D. (2010). Kaya Tırmanıcılarında Düşme Kaygısının Tırmanış Sırasında Görülen Bazı Fizyolojik Değerler Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
3. Başaran, M.H., Taşğın, ., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. S..Sosyal Bi-

- limler Enstitüsü Dergisi, 21.
4. Brymer, E. & Schweitzer, R. (2012). Extreme Sports Are Good For Your Health: A Phenomenological Understanding Of Fear And Anxiety In Extreme Sport. *Journal Of Health Psychology* 18(4) 477-487.
 5. Bozok, M. M., (1982), Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma. *Psikoloji Dergisi*, 16:24-39.
 6. Bolmont, B., Thullier, F., Abraini, J. H., (2000) Relationships Between Mood States and Performances in Reaction Time, Psychomotor ability and Mental Efficiency During a 31 Day Gradual in Equivalent Altitude. *Physiol Behavi.* 71:469-76.
 7. Caps, L, Simgen, M, R. Sena, B. Henker, C. Whalen (1996) Fear, Anxiety and Perceived Control in Children of Agoraphobic Parents, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37(4). s. 445-452.
 8. Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 7 (1)
 9. Coalter, F., Dimeo, P., Morrow, S. ve Taylor, J., (2010). The Benefits of Mountaineering and Mountaineering Related Activities: A Review of Literature. A Report to the Mountaineering Council of Scotland (Scotland: University of Stirling).
 10. Cüceloğlu, D., (1996), İnsan ve davranışı, psikolojinin temel kavramları, İstanbul, Remzi kitapevi, S: 276-277-27
 11. Çalık, F., SİVRİKAYA, K. ŞAHİN, I., (2003) Sapanca Gölü Ve Çevresinin Rekreasyon, Spor Ve Turizm Acısından Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. 21 – 22 Mayıs 2003.
 12. Çifter, A. (1985). *Psikiyatri I. Gata Eğitim Yayınları.*
 13. Dinç S. C. (2006). Doğa Sporları Etkinliklerine İlişkin Liderlik Ölçeğinin Geliştirilmesi (Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
 14. Feltz, D. L. (1988). Self Confidence And Sport Performance. *Exercise And Sports Science Reviews* 16: 423-458.
 15. Fındık, T. (2009). *Kış Dağcılığı. İstanbul: Akut Yayınları.*
 16. Fındık, T. (2012). *İrtifa 8000 Yüksek Macera. İstanbul: Karakter Color A.Ş.*
 17. Fredrickson, L. ve Anderson, D. (1999). A Qualitative Exploration of the Wilderness Experience as a Source of Spiritual Inspiration, *Journal of Environmental Psychology*, 19, 21- 39.
 18. Geçtan, E., (1984). *Çağdaş İnsanda Normaldışı Davranışlar, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No: 69, Ankara.*
 19. Geçtan, E., (2017). *Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitapevi, İstanbul.*
 20. Geçtan, E., (1995), *Psiko-dinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi Kitapevi, İstanbul, s.168.*
 21. Girgin, G., (1990), Farklı Sosyo Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeylerinin Başarıyla İlişkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi,-Sosyal Bilimler Enstitüsü.
 22. Graydon D. ve Hanson K. (2005). *Dağcılık Zirvelerin Özgürlüğü. Homer Kitapevi ve Yayıncılık Ltd. Şti.*
 23. Hodgson, CI, Draper N, Mcmorris, T., Ve Ark. (2008). Perceived Anxiety And Plasma Cortisol Concentrations Following Rock Climbing With Differing Safety Rope Protocols. *Br J Sports Med*, 43, 7, 531-535.
 24. İbrahim H. ve Cordes K. A. (2002). *Outdoor Recreation. Sagamore Pub. Llc.*
 25. Korkut. F., (1991), Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerle Gestalt Yaklaşıma Dayalı Ola-

- rak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı zerindeki Etkile-
ri, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
26. Moynier J. (2004). Herkes İçin: Dağcılık. Bilge Sanat Yapım Yay. Tant. Kağ. Tur. San.
Tic. Ltd. şti.
 27. ner, N., (1977), Durumluluk Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerli-
đi. Hacettepe Üniversitesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
 28. zbeki, F. (1990). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Spor Müsabaka Stres Düzeyleri-
nin Araştırılması. I. Spor Bilimleri Kongeri Bildirileri, 154-158. Ankara.
 29. Özdaşlı, K. ve Kandemir, H. (2016). Dağcılık Sporunun Stratejik Bilince Etkisi: Bir
Tırmanış Senaryosu zerinden Değerlendirme. Uluslararası Turizm ve Sosyal Araş-
tırmalar Dergisi. Sayı: 1 – Sayfa: 131-145.
 30. Plummer R. (2009). Outdoor Recreation. First Edition Published by Routledge, New
York.
 31. Sargın, N., (1990), Lise 1. ve Lise 3. Sınıf ğrencilerinin Durumluluk İle Sürekli
Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal
Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
 32. Sivrikaya, K., (1998), Farklı Yaş Kategorilerindeki Erkek Ve Bayan Hentbolclerin
Fiziksel zellikleri, Kaygı Düzeyleri Ve Müsabaka Performanslarının Analizi, Dok-
tora Tezi, Ankara.
 33. Spielberger, C. D. (1966) Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (Ed.).
Anxiety and behavior. New York: Academic Press.
 34. Tiryaki, ř., (2000), Spor Psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama, imkansa of-
set, mersin, 11-33.
 35. Yıldırım, F. (2013). Sportif Sürekli Kendine Güven Alt leğinin Uyarlanması ve
Ortaöğretim Kurumlarındaki ğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin eşitli
Değerşenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim
Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 1-6.