

Dağ Tırmanışı Etkinliğinin Akış Deneyimi Bağlamında Değerlendirilmesi ^{1 2}

Merve METİN ³ - Ebru DÜŞMEZKALENDER ⁴

Başvuru Tarihi: 06.09.2021

Kabul Tarihi: 10.12.2021

Makale Türü: Araştırma Makalesi

Öz

Bu araştırmada, dağ tırmanışı etkinliğine katılan bireylerin etkinliğe ilişkin deneyimlerinin, akış deneyimi bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır. Nitel bir tasarımla hazırlanan araştırmada, dağ tırmanışı etkinliğine katılan ve maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle belirlenen 18 kişiyle derinlemesine görüşme yapılmıştır. Araştırmada olgu bilim deseni kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesi için Creswell'e ait çözümleme süreci temel alınmıştır. Araştırma sonucunda, dağ tırmanışı etkinliklerinde bireylerin akış durumunu yaşadıkları belirlenmiştir. Yaşanılan deneyimlerin akış deneyiminin daha çok zorluk ve beceri dengesi, ototelik deneyim, anında geri bildirim, kontrol hissi, öz bilinç kaybı, yoğunlaşma ve açık hedefler boyutlarında gerçekleştiği ifade edilebilir. Öte yandan araştırma sonuçları, katılımcıların etkinlik sırasında mücadele verdikleri ve zorluklarla başa çıkabilecek düzeyde kendilerini yeterli hissetmelerile birlikte akış deneyimine bağlı optimal performans yaşadıklarını da göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dağ Tırmanışı, Macera Turizmi, Alternatif Turizm, Akış Deneyimi

Atıf: Metin, M. ve Düşmezkalender, E. (2022). Dağ tırmanışı etkinliğinin akış deneyimi bağlamında değerlendirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 1-22.

¹ Bu çalışma 2019 yılına ait verilerden üretildiği için etik kurul izin belgesi gerektirmemektedir.

² Bu makale, 'Dağ Tırmanışı Etkinliğinin Akış Deneyimi Bağlamında Değerlendirilmesi' başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiş olup, 201925A102 numaralı proje kapsamında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir.

³ Serbest Araştırmacı, mervemetin9@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2754-8151

⁴ Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Turizm İşletmeciliği Bölümü, earslaner@ogu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6197-1394

Examination of the Mountain Climbing in the Context of Flow Experience

Merve METİN⁵ - Ebru DÜŞMEZKALENDER⁶

Submitted by: 06.09.2021

Accepted by: 10.12.2021

Article Type: Research Article

Abstract

In this research, it is aimed to examine the experiences of the individuals participating in the mountain climbing activity within the framework of the flow experience. In-depth interviews were conducted with 18 people who had participated in the event of the mountain climbing and determined by the maximum variation sampling method, which it was prepared with a qualitative research. Phenomenology design was used in the study. Creswell's analysis process was used to analyze the data. As a result of the research, it was determined that individuals experienced the flow state in mountain climbing activities. It can be stated that the flow experience of the individuals is occurred mainly in the dimension of difficulties situation and skill balance, autotelic experience, simultaneous feedback, a sense of control, the loss of self consciousness, concentration and the main purposes. On the other hand, the results also show that the participants have experienced the optimal performance when they felt sufficient to cope with the difficulties during the event of climbing.

Keywords: Mountain Climbing, Adventure Tourism, Alternative Tourism, Flow Experience

⁵ Freelance Researcher, mervemetin9@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2754-8151

⁶ Eskişehir Osmangazi University, Faculty of Tourism, Department of Tourism Management, earslaner@ogu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6197-1394

Giriş

Kitle turizminin gelişimi ile birlikte birçok bölgede meydana gelen bozulmaları düzeltilme çabaları 1980'li yıllardan sonra başlamış, bu bağlamda sürdürülebilirliğin sağlanması ve turizmin çeşitlendirilmesi gibi konularla birlikte alternatif turizm türleri de tartışılmaya başlanmıştır (Ceylan, Çetin ve Özdiçiner, 2019). Yeni deneyimler yaşama, doğal çevreyi keşfetme ve doğayla bütünleşme isteği yönünde değişen turist beklentileri alternatif turizmin gelişimini hızlandırmıştır. Daha sürdürülebilir, çevreye duyarlı ve daha bireysel veya küçük gruplarla seyahat etme isteği, hâkim olan kitle turizmi anlayışını daha da değiştirmiş, böylelikle yeni ve alternatif turizm türleri ortaya çıkmıştır.

Alternatif turizm türlerinden biri olan macera turizmi, uluslararası çapta turizm sektörünün genç ve hızla büyüyen bir alt dalıdır (Gülcan, 2004; Bentley, Page ve Macky, 2007; Guliyev, 2017). Önceleri macera, yabancı olanın araştırılması, keşfedilmesi, yeni topraklar kazanmak maksadıyla başka yerlere gidilmesi olarak anlam kazanmaktaydı. Daha açık ifadeyle macera, sömürgecilikle bağlantılı olarak hedefe ulaşmak için bir araç olarak görülmekteydi. Bu durum zaman içinde değişiklik göstermiş, macera daha çok, kişinin kendi isteğiyle ilgili bir hale gelmiştir. Böylelikle macera bir araç olmaktan çıkarak insanların isteyerek katıldığı yani bir amaç olarak kabul ettiği, bu amaç için seyahat ettiği bir olgu haline gelmiştir. Daha açık ifadeyle, maceranın insan ve toplumlar için seyahatin asıl amacı haline gelmesi, turizm ürünü olarak kabul edilmesini yani macera turizminin bir sektör olmasını sağlamıştır (Çetinkaya, 2014, s. 87). Bu bağlamda macera turizminin ve alt dallarının gelişimine bağlı olarak literatürde de konuların sıklıkla incelendiği ve dikkat çektiği görülmektedir (Giddy, 2018; Pomfred, 2021; Wengel, 2021).

Macera turizmi, kişilerin kendi fiziksel ve duygusal potansiyellerini açık hava ortamında sergileyebilecekleri ticari faaliyetlerin bir çıktısıdır (Haddock ve Wisheard, 1993, s. 8; Bentley, Page ve Laird, 2001, s. 32). Macera turizmi birçok noktada diğer açık hava etkinliklerinden daha farklı değerlendirilmektedir. Bu farklılık macera turizmindeki belirsizlik ve riskten kaynaklanmaktadır. Burada etkinlik gerçekleşirken katılımcı büyük oranda risk ve tehditle karşı karşıya kalabilmektedir (Garda, 2010, s. 204).

Macera turizmiyle, bir turist akış deneyimine ulaşmasının çok önemli bir deneyim olduğu düşünülmektedir (Arslan Ayazlar, 2015, s. 5). Akış deneyiminde birey, güzel bir ruh haline bürünmekte, aktiviteye tam odaklandığı zamanlarda özbilinç kaybı yaşamakta, zaman kavramını yitirmekte, zevk, doyum, mutluluk, eğlence gibi hislere kapılmaktadır (Akgül, 2020, s. 23). Bu durum macera turizminin özellikle heyecan yaşatma, belirsizlik ve risk özelliği ile akış deneyimi bağlamında değerlendirilebileceğini göstermektedir. Macera turistlerinin aktivitenin akışına kapılarak, heyecan, risk, tehdit, korku, mutluluk, haz gibi hislere kapıldığı varsayıldığında, konunun akış deneyimiyle ilgisi olduğu düşünülmüş ve bu nokta çalışmanın çıkış noktası olarak belirlenmiştir. Bu sebeple, macera etkinliği katılımcılarının akışı deneyimleme potansiyeline sahip olduğu ve macera turizmi ve alt dallarının akış kuramı çerçevesinde değerlendirilmesinin literatüre anlamlı katkılar sunacağı düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle çalışmada, macera turizminin bir alt dalı olarak kabul edilen dağ tırmanışı etkinliğine katılanların akış deneyimlerinin ortaya konulması amaçlanmış, katılımcıların dağ tırmanışı deneyimi öncesinde, esnasında ve sonrasında neler hissettikleri akış deneyimiyle nasıl açıklanabilir sorusuna cevap aranmıştır.

Literatür Taraması

Macera Turizmi ve Dağ Tırmanışı

Macera turizmi, modern turizmin ilk ortaya çıktığında olduğu gibi, bireye kim olduğunu, kim olmak istediğini ve kim olmadığını gösteren önemli bir turizm çeşidi (Kane ve Tucker, 2004, s. 231) olup, genellikle doğa ve kültür arayışını içerir. Bununla birlikte kayak gibi fiziksel bir aktiviteyi içeren geziler de macera turizmi kapsamında değerlendirilmektedir (Johnston, 1994, s. 40). Macera turizmi, başlıca çekiciliği doğal arazinin

özelliklerine dayanan, genellikle özel spor veya benzeri donanımlar gerektiren ve tur müşterileri için heyecan verici bir dış mekân etkinliği olan rehberli ticari turlar anlamına da gelmektedir (Buckley, 2006, s. 1). Başka bir anlatımla ise macera turizmi, bireylerin buldukları alandan uzaklaşarak gittikleri doğal çevre ile etkileşimlerinden kaynaklanan olguların ve ilişkilerin toplamı olarak ifade edilmektedir (Sung, Morrison ve O'Leary, 1997, s. 57).

Macera turizmi birçok açık hava etkinliğini kapsamaktadır. İp atlayışı, balon turu, akarsu rafting, mağaracılık, dalış, dağcılık, off-road, dağ bisikleti, yamaç paraşütü, kayak, snowboard, akarsu kanosu, vahşi yaşamı gözlemleme, deniz kayağı, gökyüzü dalışı, zorbing bu etkinliklerden bazıları olup, liste genişletilebilir (Buckley 2006'dan akt. Çetinkaya, 2014, s. 87).

Macera turizminin önemli etkinliklerinden olan dağcılığın geçmişi eski tarihlere dayanmaktadır. Hayvancılık, toplayıcılık, avcılık, tarım, turizm, macera ve bilimsel amaçlarla dağlara tırmananlar dağcılığın gelişmesine zemin hazırlamış ve ilk dağcılık faaliyetleri 18. yüzyılda Avrupalıların Alpler'e tırmanmasıyla başlamıştır (Emekli, 2015, s. 205). Günümüzde dağ tırmanışı; keşif gezileri, kaya tırmanışı, doğa yürüyüşü, kampli yürüyüş gibi çeşitli aktiviteleri kapsamaktadır (Millington, Locke ve Locke 2001, s. 65; Somuncu, 2004, s. 1). Dağcılar, tırmanmak için sık sık, yaşadıkları yerden başka bölgelere ya da ülkelere seyahat etmektedirler. Bu yüzden dağcılık, sadece kitlesel bir spor aktivitesi değil, kitlesel bir turizm hareketi olarak da kabul edilmektedir (Somuncu, 2004, s. 1).

Dağcılık; giysi, kamp donanımı, tırmanış malzemeleri olmak üzere çok sayıda ve farklı nitelikte materyal gerektiren bir aktivitedir. Milyonlarca insanın katıldığı bu etkinliklerle ilgili malzeme üretiminde ise dev bir endüstri oluşmaktadır (Emekli, 2015, s. 220). Kitle turizminin alternatifi olarak dağ tırmanışı, yerel halka ekonomik, çevresel ve sosyal faydalar sağlamakta (Nepal, 2002, s. 105) bireylere fiziksel ve psikolojik olarak aktif oldukları bir deneyim sunmaktadır (Nepal, 2002, s. 105).

Türkiye'de dağcılık etkinliklerinin tarihi 19 yüzyıla dayanmaktadır. Yabancıların gelip Türkiye sınırları içinde sportif ve bilimsel amaçlı tırmanmasıyla dağcılık faaliyetleri başlamıştır. İlk bilimsel amaçlı tırmanış, Alman fizikçi Parrot tarafından Ağrı Dağı'na gerçekleştirilmiştir. Sonraki yıllarda dağcılık etkinlikleri artış göstermiş, 1928'de "Türk Dağcılık Cemiyeti" adıyla ilk dağcılık örgütü kurulmuştur. Yıllar içinde yaşanan gelişmeler sonrası dağcılık ve kış sporları branşları birbirinden ayrılmış, faaliyetler Türkiye Dağcılık Federasyonu tarafından yürütülmüştür. Federasyon 1967 yılında Uluslararası Tırmanış ve Dağcılık Federasyonu'na üye olmuştur (tdf.gov.tr).

Türkiye dağ tırmanışı için uygun bir ülke olup, birçok dağ tırmanışı rotasına sahiptir. Uzundere-Erzurum, Geyikbayırı-Antalya, Aladağlar-Niğde, Kaynaklar-İzmir, Narlıdere-Bursa, Kaçkarlar- Rize, Ballıkoyalar Kanyonu-Kocaeli, Bağa Gölü-Muğla Türkiye'deki önemli dağ tırmanışı rotalarından bazılarıdır. Dünyada ise en çok bilinen rotalar arasında K2 Dağı-Çin ve Pakistan sınırı, Elbruz Dağı-Rusya, Annapurna-Nepal, Kilimanjaro- Tanzanya, Everest Dağı- Çin ve Nepal sınırı yer almaktadır.

Akış Deneyimi

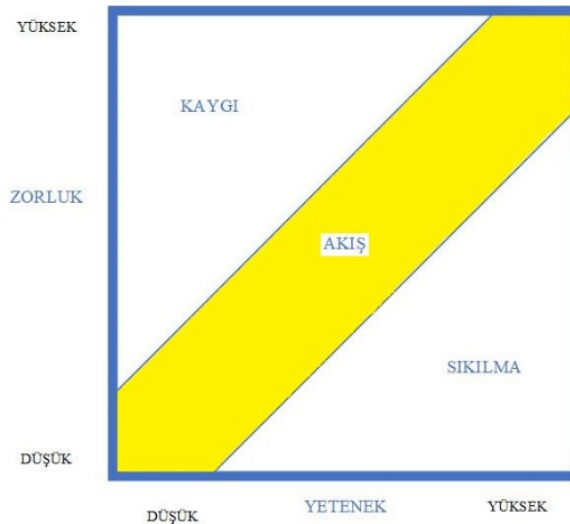
Mihally Csikszentmihalyi 1975 yılında satranç oyuncularını, dağcılar, dansçılar ve aktiviteyi sürdürmenin ana nedeni olarak eğlenmeyi vurgulayan diğer kişilerle görüşerek eğlencenin doğasını ve hazzını araştırmış; çok odaklı bir zihinsel durum olan psikolojik akış teorisini literatüre kazandırmıştır. Optimal psikolojik bir durum olarak akış, aktiviteyi yapan kişi için her şey bir araya geldiğinde oluşan anları temsil etmektedir (Guo, 2005, s. 10; Jackson, Eklund ve Andrew, 2010). Akış deneyiminin geliştirilmesinden bu yana, insanlar satranç oynamak, şarkı bestelemek ve ameliyat yapmak gibi farklı durumlarda öznel deneyimlerini incelemek için çeşitli alanlarda akış deneyimini kullanmaktadırlar (Guo, 2005, s. 10).

Akış, genellikle yüksek performans düzeyiyle ilişkilendirilip; olumlu bir psikolojik deneyim olarak adlandırılmakta (Jackson ve diğerleri, 2010); mutluluk, tatmin, benlik oluşturma ve optimal deneyim gibi yaşamın olumlu özelliklerine vurgu yapmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 9). Bu anlamda insan yaşamındaki en zevkli deneyimleri tanımlamaktadır. Bu tür deneyimler devam eden bir faaliyet içerisinde her durumda veya yerde, net hedeflerin, anında geri bildirimlerin olduğu koşullarda ortaya çıkmaktadır. Bir diğer tanıma göre akış kuramı, bir kişinin becerileri ile yapılan faaliyetin zorluğu arasında oluşan denge durumudur (Csikszentmihalyi, 1985, s. 197). Liao (2006, s. 46) ise akış deneyimini; bireyin kendisini güzel duygulara bıraktığı ve bilişsel olarak etkili, yeterlilik hissini elde etmiş, mutlu, güdülenmiş hissettiği psikolojik durum olarak tanımlamaktadır. Akış deneyiminin ortaya çıkması için katılımcı aktiviteye gönüllü katılmalı, aktiviteyi zevkli ve motive edici görmeli, yapılan aktivite için beceri sahibi olmalıdır. Öte yandan akış deneyimi yaşayan katılımcı deneyimleme sonrasında aktiviteyi eğlenceli ve canlandırıcı olarak da tanımlayabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1998, s. 6).

Akış, yalnızca bir bireyin bir görevi gerçekleştirme yeteneğine sahip olduğu durumda gerçekleşmektedir. Bu nedenle, deneyimler, ritüeller, oyunlar ya da dans gibi açıkça belirlenmiş belirli kurallara sahip faaliyetlerde akış durumu ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975, s. 39). Akış deneyimi, deneyimleme sırasında ortaya çıkan davranışın sürekli olmasını sağlayan zamanın nasıl geçtiğinin bilinmediği, aynı zamanda insanların başka hiçbir şeyin önemi yokmuş gibi davrandıkları aktivite ve süreçler olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1998, s. 17). Aynı zamanda akış deneyimi sadece yaşantı kalitesini değil, ruh sağlığını, performansı, zekâyı ve yaratıcılığı da arttırmaktadır (Özşahin, 2003, s. 18). Bu bağlamda akış deneyimi, bireylerin boş zaman etkinliklerini zevkli ve eğlenceli deneyimlerle doldurmak üzerine odaklanmaktadır (Gyimothy ve Mykletun, 2004, s. 858).

Akış Deneyimi Modelleri

Akış deneyiminin ilk ortaya konulduğu dönemlerde Csikszentmihalyi (1975) tarafından üçlü bir akış modeli geliştirilmiştir (Şekil 1). Bu modelde akış deneyimi açıklanırken yetenek ve zorluk kavramları temel alınmıştır. Yüksek/düşük beceri ve zorlukların birleşmeleri bu modelde açıklanmaya çalışılmaktadır (Novak ve Hoffman, 1997, s. 9).



Şekil 1. Üçlü Akış Modeli (Novak ve Hoffman, 1997, s. 9)

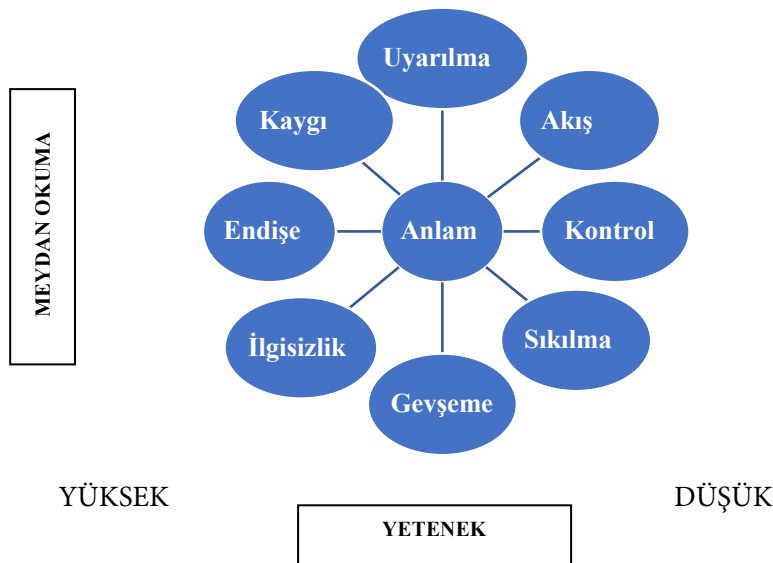
Bireyler, deneyim sırasında yeteneklerinin yüksek seviyede olduğunu ancak eylem için yine de yeterli olmadığını düşündüğünde endişe yaşamaktadırlar. Akış durumu, becerilerle eylemin zorluğu dengede olduğunda yaşanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975, s. 49). Zorluklar çok hızlı arttığında, endişe tehlikesi ortaya çıkmaktadır. Yetenekler hızlı bir şekilde geliştiğinde zorluklar arttırılmazsa, can sıkıntısı başlamaktadır (Pearce, Ainley ve Howard, 2004, s. 2).

Akış deneyimi, meydan okuma ve yetkinlik düzeylerine göre dörtlü akış modeli ile de incelenmiştir (Novak ve Hoffman, 1997, s. 10) (Şekil 2).

Meydan Okuma (Eylemin Zorluk Derecesi) Yüksek	AKIŞ	KAYGI
Meydan Okuma (Eylemin Zorluk Derecesi) Düşük	CAN SIKINTISI	İLGİSİZLİK
Yetkinlik Yüksek		Yetkinlik Düşük

Şekil 2. Dörtlü Akış Modeli (Csikszentmihalyi, 1988, s. 74)

Dört kanallı akış deneyimi modeline göre, bireyin eylem için fazla beceriye sahip olması onu etkinliğe tam olarak dâhil olmak yerine sıkılmaya doğru itebilmektedir. Bireyin yaptığı etkinlikte tekdüzelik ve uyarı eksikliği yaşaması sıkılmasına neden olmakta; birey yaptığı etkinliğe karşı ilgisizleşmekte ve dikkat eksikliği yaşamaktadır (Arslan Ayazlar, 2015, s. 23). Birey ancak eyleme ilişkin becerileri ve eylemin meydan okumaları yüksek olduğunda akış deneyimini yaşayacaktır (Novak ve Hoffman, 1997, s. 10). Birey etkinlik esnasında meydan okumasını yüksek, eyleme ilişkin becerilerini düşük algıyorsa; kaygı duymaya başlamaktadır. Bireyin eyleme ilişkin yetkinlikleri düşük, eylemin meydan okumaları da düşük ise bu durumda eyleme ilişkin ilgisizlik ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1988, s. 36).



Şekil 3. Sekizli Akış Modeli (Pearce, Ainley ve Howard, 2004, s. 7)

Dört kanallı modelin doğal bir uzantısı, sekiz kanallı modeldir (Carli, Fave ve Massimini, 1988, s. 291; Ellis, Voelkl ve Morris, 1994, s. 338). Bu model daha önce açıklanan dört kanallı modelin genişletilmiş hali olup, orta seviyedeki yetenekleri ve zorlukları tanımlamaktadır (Novak ve Hoffman, 1997, s. 10).

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, dağ tırmanışı etkinliğine katılan bireylerin etkinliğe ilişkin deneyimlerinin, akış kuramı çerçevesinde incelenmesi amaçlanmaktadır. Katılımcıların dağ tırmanışı deneyimi öncesinde, esnasında ve sonrasında neler hissettikleri bu araştırmanın ana sorusunu oluşturmaktadır. Araştırma nitel araştırma yöntemi ile tasarlanmıştır.

Çalışmada olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim (fenomenoloji), belirli bir grup içinde yaşanmış bir deneyimin ortaklığına odaklanan nitel araştırmalara yönelik bir yaklaşımdır. Yaklaşımın temel amacı, belirli bir olgunun doğasını anlamaktır (Creswell, 2003, s. 77-78). Olgu bilimin görevi, deneyimin özünü veya temel yapısını tasvir etmektir (Merriam, 2009, s. 25). Aynı zamanda katılımcıların kişisel deneyimlerini yorumlamak ve açıklamak, yaşadıkları olaylara yüklediği anlamları ortaya çıkarmak amacıyla kullanılan araştırma desenlerinden biridir (Padilla-Díaz, 2015, s. 103).

Olgu bilim araştırmalarında olgulara ilişkin yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarmak için etkileşim, esneklik, irdeleme özelliklerinden dolayı başlıca veri toplama aracı olarak görüşme kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011, s. 74). Araştırma verileri, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ve araştırmacı günlük aracılığıyla toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, keşfedilecek alanları belirlemeye yardımcı olan, ancak görüşme yapan kişinin veya görüşülen kişinin daha ayrıntılı bir fikir veya cevabı takip etmek için ayrışmasına izin veren birkaç önemli sorudan oluşmaktadır. Aynı zamanda düşünülmemiş olabilecek bilgilerin keşfedilmesine veya hazırlanmasına da olanak sağlamaktadır (Gill, Stewart, Treasure ve Chadwick, 2008, s. 292). Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinde görüşmenin akışına bağlı olarak alt sorular ve değişik yan sorularla kişinin yanıtlarını açması ve ayrıntılandırması sağlanabilmektedir (Türnüklü, 2000, s. 547). Araştırmada kullanılan araştırmacı günlüğü; araştırma sürecinde kodların kategorilere ayrılma işlemine yardımcı olacak kavramların, süreçte ilgili tüm detayların not alınmasıdır (Çelik, Baykal ve Memur, 2020, s. 382).

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmada nitel çalışmalarda kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden, maksimum (heterojen) çeşitlilik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Maksimum çeşitlilik; bir olgu ile ilgili bütünsel yapı oluşturmak, farklı özellik gösteren durumları bir araya getirmek (Suri, 2011, s. 67), önemli ortak örüntüleri belirlemek ve tanımlamayı amaçlamak (Neuman, 2014, s. 275; Baltacı, 2018, s. 246) için kullanılmaktadır. Bu çalışmada da maksimum çeşitlilik örneklemesine uygun olarak; yaş, meslek grubu, eğitim düzeyi, yurt içinde ve yurt dışında dağlara tırmanan ve farklı özellikler taşıyan kişiler çalışma kapsamına alınmıştır.

Araştırmanın örnekleme; yurt içinde ve yurt dışında dağlara tırmanan kişilerden oluşmaktadır. Pakistan-Karakorum dağları, Nepal, Gasherbrum 1. Zirvesi katılımcıların yurtdışında tırmanış yaptığı yerlerden bazılarıdır. Yurt içinde ise Aladağlar, Geyikbayırı, Çukurova ve Kars tırmanış yapılan yerlerdendir. Katılımcı seçimleri maksimum çeşitliliğe göre yapılmış olup katılımcıların profili Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1
Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	Meslek
K1	Erkek	36	Lisans	Makine Mühendisi
K2	Erkek	29	Doktora	Öğrenci
K3	Erkek	36	Lisans	Teknisyen
K4	Kadın	30	Önlisans	Satış Danışmanı
K5	Erkek	48	Lisans	Diş Hekimi
K6	Kadın	48	Yüksek Lisans	Memur
K7	Erkek	28	Lisans	Antrenör
K8	Erkek	48	Lisans	Memur
K9	Erkek	34	Doktora	Akademisyen
K10	Erkek	31	Yüksek Lisans	Öğrenci
K11	Erkek	25	Lisans	Endüstriyel Dağcı
K12	Erkek	46	Doktora	Akademisyen
K13	Erkek	46	Lisans	Antrenör
K14	Kadın	40	Lisans	Postacı
K15	Erkek	48	Lisans	Esnaf
K16	Kadın	37	Lisans	Eğitim Mühendisi
K17	Erkek	31	Lisans	Garson
K18	Kadın	30	Lisans	Avukat

Araştırmada Güvenirlik ve Geçerlik

Nitel araştırmanın geçerliliği titizliğe, öznelliğe ve araştırmanın bilimsel sürecine bağlıdır (Whittemore, Chase, Susan ve Carol, 2001, s. 522). Araştırmacının veri kaynağına yakın olması, alanda oluşan gerçeklikleri yaşaması ve verinin doğasına uygun yöntem ve süreçlerle veri toplaması nitel araştırma sonuçlarının geçerliliğini arttıran özelliklerdir (Yıldırım ve Şimşek, 2011, s. 285). Araştırmanın geçerliliğinin sağlanabilmesi açısından katılımcı teyidi, ayrıntılı betimleme ve yansıtıcı günlük kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda inandırıcılık ön plana çıkmaktadır (Wallendorf ve Belk, 1989, s. 70). Çalışmanın inandırıcılığı, araştırma sürecinin ve sonucunun açık, tutarlı ve başka araştırmacılar tarafından teyit edilebilir olmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2011, s. 272). Araştırmada çalışmanın inandırıcılığının sağlanabilmesi için süreç açık bir şekilde anlatılmış ve bulgular birebir katılımcıların söylemlerinden alınmış, hiç değiştirilmeden paylaşılmıştır. Nitel araştırmaların güvenilirliğinin sağlanmasındaki temel ölçütler; araştırmanın kiminle yapıldığı, kaç kişiyle görüşüldüğü, kaç soru ile ne zaman ve nerede gerçekleştirildiği şeklinde sıralanabilmektedir (Whittemore, Chase, Susan ve Carol, 2001, s. 531). Elde edilen verilerin güvenilirliğini sağlamadaki temel etken, araştırmacının bizzat kendisinin veri toplama sürecine dâhil olması ve not tutmasıdır (Kozak, 2015, s. 137). Çalışmada araştırmacı veri toplama sürecini bizzat kendisi yapmıştır. Görüşmeler esnasında araştırmacı katılımcının ifade ettiği detaylarla ilgili önemli olan noktaları araştırmacı günlüğünde kullanmak üzere not etmiştir. Daha sonra tutulan notlar

görüşme sonrası dijital ortama aktarılmıştır. Dolayısıyla çalışmanın güvenilirliği açısından bu durum bir kanıt oluşturmaktadır. Araştırmanın kaç kişiyle, kimlerle, kaç soruyla yapıldığına dair bilgiler Tablo 1 ve Tablo 2’de yer almaktadır.

Veri Toplama Süreci ve Analizi

Veri toplama aracı olarak hazır bir görüşme formu kullanılmamış, literatür okumaları derlenmiş ve ilgili literatürden hareketle araştırmanın amacına uygun şekilde geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmış ve kullanılmıştır. Görüşme sorularının geçerliliğini sağlamak üzere görüşme formu nitel araştırma yöntemleri ve turizm alanına hakim 3 uzmana gönderilmiştir. Uzmanlar, görüşme sorularının araştırma amacına uygun olup olmadığını ve sorulmak istenenlerin anlaşılabilirliğini değerlendirmiştir. Uzmanlardan gelen öneriler doğrultusunda, soru sıralaması ve cümle yapısı değiştirilerek 2 kişiyle pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışma ile cevapları benzerlik gösteren sorular tek soruda birleştirilmiş, anlaşılmayan sorular tekrar düzenlenmiş ve sorulara son şekli verilmiştir.

Aşağıda çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan görüşme soruları ve görüşmeye rehberlik eden temalar yer almaktadır.

Tablo 2

Görüşme Soruları

Dağ Tırmanışı Etkinliğine İlişkin Sorular

Dağ tırmanışı ile ilgili bilgilere nasıl ulaştınız?

Dağ tırmanışına katılmaya ilk nasıl karar verdiniz?

Hangi sıklıkla dağ tırmanışına katılıyorsunuz?

Katılımcıların Dağ Tırmanışı Etkinliğine Katılma Sebeplerine İlişkin Sorular

Sizi dağ tırmanışı yapmaya iten sebepler nelerdir?

Dağ tırmanışı yapmayı planlarken sizi neler isteklendirir?

Katılımcıların Dağ Tırmanışı Etkinliği Öncesi Görüşlerine İlişkin Sorular

Dağ tırmanışına katılmadan önce neler hissettiniz?

Size başarılı olabileceğinizi düşündüren sebepler nelerdir?

Katılımcıların Dağ Tırmanışı Etkinliği Esnasında Tatmin Eden Unsurlara İlişkin Sorular

Dağ tırmanışı yaparken sizi tatmin eden unsurlar nelerdir?

Dağ tırmanışı esnasında sizi etkileyen ve aklınızda kalan duygular nelerdir?

Katılımcıların Etkinlik Esnasında Zorlayan Unsurlara İlişkin Sorular

Dağ tırmanışı esnasında yaşadığınız zorluklar nelerdir?

Yaşadığınız zorluklarla nasıl başa çıktınız?

Zorluklarla baş ederken hangi duygu durumlarını yaşadınız?

Katılımcıların Dağ Tırmanışı Etkinliği Öncesi ve Sonrası Görüşlerine İlişkin Sorular

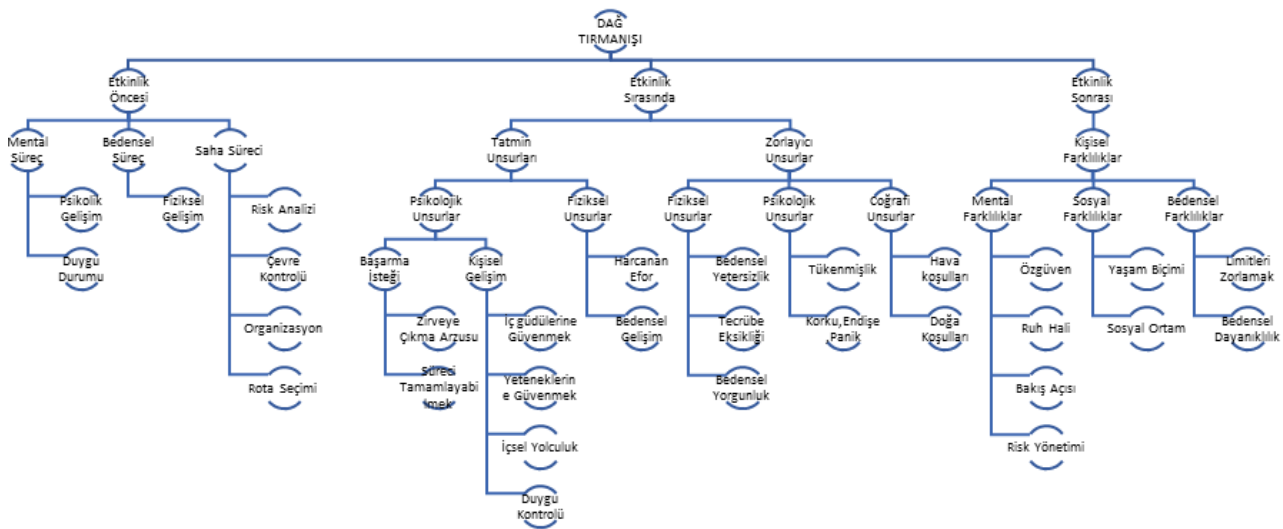
Dağ tırmanışı etkinliği öncesi ve sonrası düşüncelerinizi karşılaştırdığımızda benzerlikleri ve değişiklikleri paylaşabilir misiniz?

Araştırmada iki farklı ortamda görüşmeler gerçekleştirilmiştir. İlk olarak Bilecik ili Gölpazarı ilçesinde dağ tırmanışı yapan kişilerle görüşülmüştür. Görüşme için farklı bölgelerden tırmanışa katılan bireylerin, tırmanış yapılan bölgede tırmanış sonrası düşüncelerini öğrenebilmek ve tırmanış sırasında gözlem yapabilmek için bu alan seçilmiştir. Görüşmeler tırmanış sonrasında tırmanış yapılan alanda gerçekleştirilmiştir. İkinci olarak Türkiye Dağcılık Federasyonu'nun söyleşisine katılan, yurt içi ve yurt dışında dağ tırmanışı yapan kişilerle görüşülmüştür. Söyleşiye katılan kişilerin birkaçı ile söyleşi alanında görüşülmüştür. Diğer kişiler ile istedikleri tarih ve saatte görüşmeye uygun olacak mekanlarda görüşmeler sağlanmıştır. Görüşmeler; 8 Kasım-3 Aralık 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup (Bu çalışma 2019 yılına ait verilerden üretildiği için etik kurul izin belgesi gerektirmemektedir), en az 14 dakika en çok 56 dakika toplamda 342 dakika sürmüştür. Araştırmada görüşülen kişiler Türkiye Dağcılık Federasyonu'nun dağ tırmanışı yapabilmeleri için almaları gereken eğitimleri tamamlamış, en az 2 yıllık dağ tırmanışı tecrübesine sahip kişilerdir.

Verilerin çözümlenmesi için Creswell'in çözümlenme süreci temel alınmıştır. Çözümlemenin ilk aşamasında ikinci aşamaya hazırlık oluşturmak amacıyla, 18 görüşmeden elde edilen ses kayıtlarının her biri Microsoft Word programına aktararak yazılı döküm yapılmıştır. İkinci aşamada dijital ortama aktarılan veriler kodlanarak kategoriler ve ardından temalar oluşturulmuştur. Daha sonra veriler tekrar tekrar okunarak kategorilere ve temalara uygunluğu kontrol edilmiştir. Analiz sonucunda 3 tema altında 8 kategori ve 26 alt kategori belirlenmiştir.

Bulgular ve Tartışma

Çalışmada elde edilen veriler, dağ tırmanışına katılan kişilerin etkinlik öncesinde, etkinlik sırasında ve etkinlik sonrasındaki deneyimlerini belirlemek üzere üç ana tema altında incelenmiştir (Şekil 4). Aynı zamanda katılımcıların etkinliğe katılım sebepleri de bulgularda kategorilere ayrılmıştır.



Şekil 4. Dağ Tırmanışı Etkinliği Bulgularının Genel Görünümü

Katılımcıların Etkinliğe Katılma Sebeplerine İlişkin Görüşleri

Katılımcıların etkinliğe katılma sebepleri; doğada bulunma isteği, konfor alanının dışına çıkma ve sınırların zorlanması olarak üç ana temaya ayrılmıştır.

Görüşmeler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların dağ tırmanışına katılma sebeplerinden biri olan doğada bulunma isteğinin, çocukluktan başlayan bir istek olduğu görülmektedir. Buna ek olarak,

katılımcılar doğada buldukları süre zarfında motive olduklarını, fobileriyle yüzleştiklerini, kapasitelerini değerlendirdiklerini aynı zamanda kapasitelerini zorlayarak kendilerine yeni hedefler koyduklarını da ifade etmektedirler. Dağ tırmanışı kişilere özgürlük hissi vermekte, rutin hayattan uzaklaşmalarını sağlayarak kişileri rahatlatmaktadır. Bunu destekleyecek ifadeler;

K8: *“Biz hayal ile başlıyoruz çıkarız ya da çıkamayız bunun bir ödülü yok. Hani dağa çıktın kimse sana altın madalya vermiyor, prim vermiyor. Bu bir yaşam biçimi gibi bir şey dağda olmak, arkadaşlarımızla olmak, bir makarnayı paylaşmak bizi mutlu ediyor, bunun ödülü bu. Beraber içilen bir bardak çay, beraber yenilen bir yemek, beraber uyunan bir uyku... bütün olayı bu ödülü yok.”*

K6: *“...Doğayla baş başa olmak doğada kendimi tanımak sadece şehirde değil amaç doğada neyi ne kadar yapabileceğimi, limitlerimi görmek ve orda yaptığım faaliyete konsantre olup şehirde bıraktığımız pek çok sorundan uzaklaşmaktı. İlk önce rehabilitasyon amaçlı başladım ama sonrasında çok sevdim...”* şeklindedir.

Öte yandan bazı katılımcılar buldukları çevreden, gürültü kirliliğinden, trafikten uzaklaşmak için tırmanışa katılırken, bazı katılımcılar da yeni insanlarla tanışmak, sosyalleşmek ve merak duygularını gidermek amacıyla tırmanış yapmaktadırlar. Katılımcılar uzaktan gördükleri doğanın içinde bulunmak, doğada neler keşfedeceğini öğrenmek amacıyla konfor alanlarının dışına çıktıklarını dile getirmektedirler.

K7: *“Bulduğumuz noktada gidiyor olmak. İnsan sosyal bir varlık aynı zamanda şehirleri kaldıramayacak kadarda kendi içerisinde asosyal. Bir kaçma dönme isteği oluyor.”*

K15: *“Ortam o kadar kötü oldu ki egzoz dumanları, etraftaki kalabalık, alışveriş merkezleri şunlar bunlar ama ben doğada olduğum zaman kendimi iyi hissettiğim için doğaya gidiyorum”.*

Ewert'e göre (1985) bireylerin macera turizmine katılma sebepleri yenilik, heyecan ve sosyalleşmedir. Bu çalışma kapsamında büyük bir çoğunluğun dağ tırmanışı etkinliğine katılma sebepleri de benzer nitelik göstermektedir. Buna göre katılımcıların dağ tırmanışına katılma sebepleri ile ilgili söylemleri şu şekildedir:

K3: *“İlk önce arama kurtarmayla başladım sonrasında artık adrenalin hoşuma gitmeye başladı.”*

K10: *“Tutku meselesidir tırmanış. Yani sizi hayatta tutkuyla bağlayan bazı şeyler vardır. Tırmanışta tırmanışçılar için böyle bir şey aslında., ...Hayatımızın bir parçasıdır onsuz yaşayamaz olur ciğerleri olur dağlar insanın...”*

K13: *“Heyecan, adrenalin, tutku geçmişten gelen genetik yatkınlık bunlar. Zoru seven bir tipim, zorlu bir hedefim olacak hem de hedefe ulaşıırken bir yandan kendimi eğitiyorum”.*

Katılımcıların Etkinlik Öncesi Algıları

Katılımcıların etkinlik öncesi süreçleri mental süreç, bedensel süreç ve saha süreci şeklinde üç ana tema altında toplanmıştır. Katılımcılar tırmanış rotasının zorluğuna bağlı olarak öncelikle mental olarak kendilerini hazırlamanın önemli olduğuna vurgu yapmaktadırlar. Fiziksel olarak hazır olsalar dahi mental olarak hazır olmadıkları sürece rotayı tamamlayamayacaklarını belirtmektedirler. Fiziksel sürecin ise tırmanışa katılmaya karar vermeden önce başladığı ve en az 6 ay sürdüğü belirtilmektedir. Saha süreci içine gidilecek rotaya göre ekipman hazırlığı yapmanın, dağda planlanan süreden fazla kalma veya başka olası durumlarda hazırlıklı olmanın önemi vurgulanan konular arasındadır.

K3: “O rotaya giderken başarılı olacağım diye değil, başarı kaygısı olmadan o rotaya gitmek başarı olarak değerlendirilebilir.”

K3 yukarıdaki söylemi ile dağ tırmanışında zirveye çıkamama durumunda başarısız olacaklarını düşünmek yerine etkinliğin kendileri için ödül olduğunu, daha tırmanışa gitmeden kendilerini olumsuz şartlara hazırladıklarını anlatmaktadır. Akış deneyiminin başka bir ifadesi olan optimal deneyim (Turan, 2019, s. 192), bireylerin etkinlik sırasında hissettikleri haz durumu ve zihinlerinde yer eden deneyimlerdir (Csikszentmihalyi, 1991). Akış deneyiminde optimal deneyim ile bireyler etkinliği bir amaç ve içsel ödül olarak görmektedirler (Özşahin, 2003, s. 16). Bu çalışmada da katılımcıların dağ tırmanışı etkinliğini bir ödül olarak görmeleri optimal deneyimle açıklanabilir.

Katılımcıların Etkinlik Esnasında Yaşadıkları Deneyimler

Katılımcıların etkinlik sırasında yaşadıkları deneyimler tatmin unsurları ve zorlayıcı unsurlar olarak iki alt tema altında incelenmiştir. Csikszentmihalyi (1997, s. 112) insan bedeninin görme, işitme, koşma, yüzme, atlama, dağa tırmanma, mağaraya inme gibi yüzlerce ayrı işlevi yerine getirebileceğini ve her birinde akış deneyimi yaşanacağını savunmaktadır. Hem fiziksel hem de zihinsel olarak deneyimlenen dağ tırmanışı etkinliğinde de akış deneyimi yaşandığı ifade edilebilir. Katılımcıların etkinlik sırasında yaşadıkları psikolojik ve fiziksel tatmin unsurları katılımcıların dağ tırmanışı esnasında hissettiklerini açıklamaktadır. Bulgulara göre, katılımcıları motive eden unsurların etkinlik esnasında yaşadıkları zorluklarla baş edebilmede yardımcı olduğu sonucu çıkarılabilir.

Zirveye çıkmak ve tırmanış sürecini tamamlayabilmek katılımcıların dağ tırmanışı etkinliğindeki hedefleri olarak gösterilmektedir. Csikszentmihalyi (1997) tarafından geliştirilen akış deneyiminin boyutlarında yer alan açık ve net hedeflerin olması bireylerin yapacakları hamleleri bildiklerini hissetmesine olanak sağlamaktadır. Buna ek olarak, bireyler belirledikleri hedeflere ulaşmak için etkinliğe yoğunlaşarak akış durumuna daha kolay girebilmektedirler (Çetinkalp, 2011, s. 5). Katılımcılar dağ tırmanışı etkinliği esnasında yapacakları hamleleri düşünmediklerini, sadece zirveye çıkmak ve süreci tamamlayabilmek için tamamen etkinliğe yoğunlaştıklarını ifade etmişlerdir. Buradan hareketle akış deneyiminin net hedefler boyutunun dağ tırmanışı etkinliğinde görüldüğü söylenebilir. K7: “Zirveye gitmek bir başarı ama eve dönememek bir başarısızlıktır. Aslında bu aralıkta değerlendirmek gerekiyor” ifadesi ile etkinlikteki başarı ve başarısızlığı tanımlarken K10: “Başarabilme duygusu, yani çocuk nasıl puzzle yaptığı zaman mutlu oluyorsa veya matematik problemi çözdüğü zaman mutlu oluyorsa bir tırmanıcıda rotayı temiz bir şekilde tamamladığı zaman bütün hamlelerini çözdüğü zaman aynı şekilde mutlu oluyor” ifadesi ile başarabilme duygusunu tanımlamaktadır. Buradan hareketle, katılımcıların gözünden dağ tırmanışı etkinliğinin başarıyla sonuçlanmasının zirveye çıkmayla bağlantılı olduğu ifade edilebilir.

K4, “Düşük bir seviyeden yüksek bir seviyeye çıkmak insana çok haz veriyor. Öncesinde kolay bir rotayı çıkamazken şimdi çok zor bir rotayı öyle ya da böyle ellerini kollarını parçalaya parçalaya çıkıyorsun ya işte o haz buna geliyor” ifadesi ile girdiği rotaların giderek zorluk derecesini arttırdığını, yapabildiğini ve yeteneklerini seviye olarak arttırdığını gördüğünde tatmin olduğunu belirtmektedir. Seifert ve Hedderson (2010: 289) kaykay yapan bireylerin kendilerini geliştirmek istedikleri için yaptıkları etkinlikteki zorluk düzeyini arttırdığını ifade etmektedirler. Bu durum dağ tırmanışı etkinliğine katılanların düşünceleriyle benzerlik göstermektedir.

Csikszentmihalyi (1997, s. 11) bireylerin etkinlik esnasında akış halindeyken genellikle mutluluğu hissetmediklerini yalnızca gerçekleştirdikleri etkinlikle ilgilendiklerini savunmaktadır. Dağ tırmanışı etkinliğinde de katılımcılar tükenmişlik hissine kapılırsa da etkinlikten sonra deneyimlerini hatırladıklarında mutlu olduklarını ve tekrar etkinliğe gitme isteğinde bulduklarını belirtmişlerdir. Örneğin; K5 ve K6 tükenmişlik durumunu aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

K5: “Duygu durumu olarak kesinlikle ben bu işi niye yapıyorum. Burada ne işim var bir daha ben buraya gelirim ne olayım yeter ki bu akşamı bitireyim bir daha ben dağa falan gitmem, bu işi bırakıyorum diyorsunuz, dedikten yaklaşık 1-2 ay sonra tekrar nereye tırmanacak diye bakmaya başlıyoruz bir şey değişmiyor yani.”

K6: “Tırmanırken benim burada ne işim var diyorsun, her yerin ağrıyor, hissetmediğin bütün kasları hissediyorsun, saçların sinir uçlarına kadar tepene çıkıyor, buradan inersen bir daha dağa gelmeyeceğim, herhangi bir şey yapmayacağım diyorsun ama ondan sonra tepeye vardığımızda oh be diyorsunuz ve inerken bir sonraki plan başlıyor.”

Katılımcıların Etkinlik Sonrası Görüşleri

Bireyler bir seyahat motivasyonu ile turizme katılmakta ve bu motivasyonun karşılanıp karşılanmadığını geribildirim ile anlayabilmektedirler (Kanagasapapathy, 2017, s. 101). Anında geri bildirim, faaliyetin kendisinden derhal ve net olarak bireyin belirlediği hedefte başarılı ya da başarısız olduğunu bilmesini sağlamaktadır (Jackson ve Marsh, 1996, s. 18). Akış deneyimi boyutlarından biri olarak geçen geri bildirim dağ tırmanışı olgusu içinde geçerli olabilir. Boş zaman aktivitesi veya tatil olarak görülen dağ tırmanışı etkinliğinde katılımcılar anında geri bildirim almakta bu da mental, sosyal ve fiziksel olarak katılımcılarda değişikliklere sebep olmaktadır.

Dağ tırmanışı bireylere öz güven arttırma ve sosyalleşme gibi katkılar sunabilmektedir. Araştırma bulguları da bunu destekler niteliktedir. Katılımcılar hayatlarına dağ tırmanışını dâhil ettikten sonra daha özgüvenli olduklarını, cesaret topladıklarını ve kendilerini sosyal ortamlarda daha iyi ifade edebildiklerini belirtmektedirler. Örneğin, K4: “Bir kere çok zinde oluyorsunuz. Daha bir cesaretli geliyorsun işte tırmanmadan önce ezik büzük kalırken tırmandıktan sonra ya yaptım ego mu diyeyim haz mı diyeyim bilmiyorum ama öncesindeki o boyun büküklüğü direk kendini bir cesarete omuz dikliğine bırakıyor, başarmış hissetmenin verdiği duygu.” ifadesi ile öz güvene vurgu yapmaktadır. K16: “Beni kişisel olarak çok geliştirdiğine inanıyorum. Kendimi ifade ile ilgili problemlerim vardı artık normal hayatımda da kendimi daha iyi ifade edebildiğime inanıyorum” gibi açıklamada bulunurken K11 ise, “Kendini daha iyi tanıyorsun. Bu günlük hayatınıza da yansıyor. Kendini daha çok tanımaya bu noktada ne kadar ileri gidebilirim nerede durmam gerekiyor nerede geri dönmem gerekir işte tehlikeli bir durumla veya üstesinden gelemeyeceğimi sandığım durumla karşılaştığım zaman şeyi düşünüyorsun dağcılar arasında bir söz vardır, tırmanan her şeyi yapar diye o geliyor aklıma. Ve kendine öz güven getiriyor” söylemi ile öz güven kazandığını dile getirmektedir.

Psikolojik olarak kendilerini olumlu yönde etkilediğini düşündükleri dağ tırmanışını katılımcılar hayatlarının bir parçası olarak görmektedirler. Buna göre; dağ tırmanışı etkinliği sonrası kendilerini yenilenmiş hissettiklerini, kendilerini tanıma fırsatı bulduklarını, başarmak istedikleri olaylar veya konular üzerinde daha fazla çaba gösterdiklerini dile getirmektedirler.

K9: “Önceki hayatım ile sonraki hayatım arasındaki fark çok. Ruh hali açısından daha pozitif çünkü kendinize güveniniz artıyor bir, ikincisi daha açık görüşlü olabiliyorsunuz tabi ki kendinize bağlı bu birazda ve kendi yapabileceklerinizin farkında olup biraz daha geliştirme imkânı ve zorluğun üstesinden gelmek için biraz daha çaba göstermeniz gerektiğini anlıyorsunuz. ...insanı daha olgun hale getiriyor diyebiliriz yani kısacası başladığımdan beri daha olgunum diyebilirim.”

K9 yukarıdaki ifadesi ile dağ tırmanışının kendisinde meydana getirdiği mental değişimi anlatmaktadır. Aynı zamanda katılımcılara ait ifadelerden çıkan sonuca göre, etkinlik sonrası katılımcıların hayatlarının düzene girdiği ve yaşam biçimlerinin farklılaştığı anlaşılmaktadır. Örneğin; K5 söyleminde dağ tırmanışının hayatında meydana getirdiği değişikliklere şu şekilde değinmektedir.

“Deli gibi düzen öğrenir bir dağcı. Biraz daha ekstrem bir spor olduğu için insanlar biraz daha böyle başı buyruk günü yaşayan falan öyle bir şey yok. Dağcı dediğin adam öyle yaşayamaz dünyada da böyle bir şey yok zaten ciddi tırmanış yapan adam ciddi olmak zorundadır. Bir adam fiziksel olarak yemesine dikkat etmek zorundadır. Antrenmanlarına dikkat etmek zorundadır. Uykusuna dikkat etmek zorundadır. Düzenli bir hayat verir.”

Öte yandan K12 dağ tırmanışının katılımcıların hayatlarında bir amaç haline geldiğinden, hayata dair birçok konuda dağ tırmanışı etkinliğinin öğretici olduğundan bahsetmektedir. Bunu destekleyecek ifadesi;

“Zamanını, parayı, psikolojini neye sahipsen hedeflerin doğrultusunda cebinde saklamayı ve hedeflerin doğrultusunda kullanmayı öğreniyorsun. Bu bence çok önemli bir şey, zamanını buna göre planlıyorsun, hayalin var, o hayaline göre hayatına yön veremesen de yön vermeye çalışıyorsun.” şeklindedir.

Sonuç

Araştırmada, dağ tırmanışı etkinliğine katılan bireylerin etkinliğe ilişkin deneyimlerinin, akış deneyimi çerçevesinde incelenmesi amaçlanmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların demografik özelliklerinin farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıklar yaşanan deneyimlerin de farklı olmasına sebep olabilmektedir. Katılımcı ifadelerinden doğada bulunmak, ortamdan uzaklaşmak, fiziksel ve mental olarak gelişme kaydetmek için dağ tırmanışı yapıldığı anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra; inzivaya çekilme, sosyalleşme, başarıma isteği, özgürleşme, merak, ego kontrolü vb. de dağ tırmanışına katılma sebebi olarak gösterilmiştir. Loewenstein (1999) çalışmasında bireylerin fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmek, teknik beceriler kazanmak ve zirveye varabilmek amacıyla dağ tırmanışına katıldıklarını belirtmektedir. Lipscombe (1995) ise çalışmasında macera turizmine katılan bireylerin kaçma, yeni ortamlara girme, kendini keşfetme, heyecan ve sosyalleşme amacıyla etkinliğe katıldıkları sonucuna varmıştır. Araştırma sonuçları bu çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Jackson ve Marsh (1996) çalışmasında spor ve egzersiz ortamlarında yaşanan performans deneyiminin zihinsel ve psikolojik durumları yansıtması açısından önemli olduğunu savunmaktadırlar. Csikszentmihalyi (1975) etkinliklerde yaptığı görüşmelerin sonucunda, bireylerin yoğun olarak bir işle ilgilendiklerinde yaşadıkları içsel haz durumunu optimal performans duygu durumu ile açıklamıştır. Moneta (2004) çalışmasında optimal performans duygu durumunu, bireyin yaptığı görevin içinde kaybolması, görev üzerinde kendini yeterli ve kontrollü hissetmesi ve yapılan aktiviteden zevk alması olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmada katılımcılar, etkinlikte sadece tırmanışa odaklandıklarını, süreci kendilerinin kontrol edebildiklerini ve zorluklarla mücadele ettiklerini vurgulamaktadırlar. Bu söylemlere göre, katılımcıların etkinlik sırasında optimal performans duygu durumu yaşadıkları ifade edilebilir. Katılımcıların etkinlik sırasında mücadele verdikleri ve zorluklarla başa çıkabilecek düzeyde kendilerini yeterli hissetmeleri optimal performans yaşadıklarını göstermektedir. Akış deneyiminde optimal performans duygu durumu; etkinlik sırasında bireyin kendisini çok keyifli ve iyi hissettiği, haz duyduğu ve yaşamın hep benzer şekilde olmasını istediği, zihninde yer eden deneyimleri ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 1991). Csikszentmihalyi'nin akış deneyimi, optimal performansın altında yatan psikolojik durumları anlamak için kullanılmaktadır (Jackson, 1992; Jackson ve Robert, 1992; Kimiecik ve Stein, 1992). Akış deneyimi, bireyin kendisini güzel duygulara bıraktığı ve bilişsel olarak etkili, yeterli, mutlu, güdülenmiş hissettiği psikolojik durumdur (Liao, 2006, s. 46). Pomfret (2006) çalışmasında akış deneyimi ile dağcılık etkinliği arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tsaur, Yen ve Hsiao (2013, s. 363) da macera katılımcılarının akışı deneyimleme potansiyellerinin yüksek olduğunu ifade etmektedirler. Bu çalışmada da katılımcıların etkinlik sırasında aldıkları hazzı, zorluklarla mücadeleleri karşısında yaşadıkları duygu durumlarını ve etkinliği tamamlayabileceklerini hissetmelerini akış deneyimi ile açıklamak mümkündür. Fave, Bassi ve Massimini'nin (2003) çalışmasında ise bireylerin kaya tırmanışı

etkinliğine katılmalarının temel gerekçesinin akış deneyimini yaşamak olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Patterson'ın (2002) çalışmasında, macera turizmi etkinliklerini gerçekleştiren bireylerde başarı duygusunun oluştuğuna dikkat çekilmektedir. Bir başka çalışmada boş zamanlarda ve özellikle dağcılıkta akış kuramını deneyimleme arzusunun oldukça önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Stebbins, 2005). Dolayısıyla bu duyguyu tatmak ve akış deneyimi yaşamak için etkinliğe katılım sağlandığı ifade edilebilir. Csikszentmihalyi (1977, s. 50) akış deneyimini, bir etkinliğin bireyin algıladığı meydan okumaları (eylemin zorluk dereceleri) ile kişinin yetkinliklerinin eşleştiği durum olarak tanımlamaktadır. Dörtlü akış modeline göre, bireyler kendi yetkinliklerinin etkinlik karşısında yeterli olmadığını düşündüklerinde kaygı yaşamaktadırlar. Bu çalışmada bazı katılımcıların zorluklar karşısında kendilerini fiziksel ve mental olarak eksik gördüklerinde, tükenmişlik yaşadıkları, endişeye kapıldıkları, korktukları ve başarısız hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Dağ tırmanışında katılımcıların akış deneyimi yaşayabilmek için etkinliğin zorluk derecesi ile katılımcıların yetkinliklerinin dengeli olması gerektiği ifade edilebilir. Aksi takdirde katılımcıların fiziksel ve mental olarak eksik hissettikleri zaman akış deneyimi yaşayamadıkları söylenebilir.

Stebbins (2015) çalışmasında dağ tırmanışı yapan bireylerin etkinlik esnasında akış deneyimi boyutlarından zorluk ve beceri dengesi, öz bilinç kaybı, yoğunlaşma, açık hedefler, anında geri bildirim, zamanın dönüşümü, kontrol hissi ve öz bilinç kaybı yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Bir etkinlikte akış deneyiminin oluşması için her boyutun oluşmasına gerek olmadığı, çalışılan alana göre boyutlardan birinin dahi ortaya çıkmasının akış deneyimi göstergesi olduğu ifade edilmektedir (Özkara, 2015, s. 60). Bu çalışmada da dağ tırmanışı etkinliği esnasında katılımcılar etkinliğe başladıkları zaman hedeflerini net bir şekilde bildiklerini ve ona göre hareket ettiklerini, kendilerini dış etkenlere bağlı olmadan tamamen etkinliğe odakladıklarını, zorluklar karşısında kontrol hissi yaşadıklarını, zorluk ve beceri dengesini kurduklarında etkinlikten zevk aldıklarını ve etkinlikte başarılı olduklarını ifade etmektedirler. Bu bağlamda etkinlik esnasında katılımcıların yaşadıkları deneyimler akış deneyimiyle açıklanabilir.

Katılımcılar dağ tırmanışına bağlı yaşanan değişimlerin fiziksel ve sosyal değişimden daha çok mental yönde olduğunu ifade etmektedirler. İfadelere göre, dağ tırmanışı ile bireyler hayata karşı bakış açılarını değiştirmekte, zorluklarla baş edebilme yeteneği kazanmakta, sosyalleşmekte ve fiziksel gelişim sağlamaktadır. Nitekim Arslan Ayazlar (2015) çalışmasında akış deneyimi aracılığıyla katılımcıların kişisel gelişimlerinin olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada yalnızca dağ tırmanışı yapan kişilerle görüşülmüştür. Araştırmacılara gelecek çalışmalar için bu çalışmanın odağı olan dağ tırmanışı etkinliği dışında diğer macera turizm türlerini de akış deneyimi bağlamında incelemeleri önerilebilir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılarak derinlemesine bir araştırma yapılmıştır. Başka çalışmalarda örneklem genişletilerek nicel çalışmalar yapılabilir. Akış deneyimi boyutları gelecek çalışmalarda macera etkinliklerinde ayrı ayrı değerlendirilebilir. Bu çalışmada zor macera etkinliklerinden olan dağ tırmanışı incelenirken, gelecekte yapılacak çalışmalar için yumuşak ve zor macera etkinliklerinin aynı anda incelenmesi de önerilebilir.

Kaynakça

- Akgül, O. (2020). *Rehberli turlarda algılanan değer, akış deneyimi ve davranışsal niyet ilişkisi: Çanakkale savaşı Gelibolu tarihi alanı örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Arslan Ayazlar, R. (2015). *Akış deneyiminin yamaç paraşütü deneyim doyumunu ve yaşam doyumuna etkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/497090>
- Bentley, T., Page, S. ve Laird, I. (2001). Accidents in the New Zeland adventure tourism industry. *Safety Science*, 38(1), 31-48. doi.org/10.1016/S0925-7535(00)00053-9
- Bentley, T. A., Page, S. J. ve Macky, K. A. (2007). Adventure tourism and adventure sports injury: The New Zealand experience. *Applied Ergonomics*, 38(6), 791-796. doi.org/10.1016/j.apergo.2006.10.007
- Buckley, R. (2006). Adventure tourism research: A guide to the literature. *Tourism Recreation Research*, 31(2), 75-83. <https://doi.org/10.1080/02508281.2006.11081265>
- Carli, M., Fave, A. D. ve Massimini, F. (1988). The quality of experience in the flow channels: comparison of Italian and US students, Derleyen: Csikszentmihalyi M., *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Ceylan, S., Çetin, A. ve Özdiçiner, N. S. (2019. Kasım). *Alternatif turizm türleri ile ilgili bir literatür taraması*. 4 th International Symposium on Innovative Approaches in Social, Human and Administrative Sciences. Samsun. <https://doi.org/10.36287/setsci.4.8.042>
- Creswell, W. J. (2003). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*, London: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*, San Francisco: Harper & Row Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond boredom and anxiety*, Second printing, San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1985). *Beyond boredom and anxiety*, London: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *The flow experinece and its significance for human psychology*. M. Csikszentmihalyi ve I. S. Csikszentmihalyi (Ed.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (s. 15-35) içinde. England. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Thoughts about education. Creating the future: Perspectives on educational change*. Erişim adresi: <https://www.scribd.com/document/36954554/Thoughts-About-Education-Mihaly-Csikszentmihalyi>
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*, New York: Masterminds.
- Çelik, H., Baykal, N. B. ve Memur, H. N. K. (2020). Nitel veri analizi ve temel ilkeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 379-406. Erişim adresi: <https://enadonline.com/public/assets/catalogs/0738320001580289976.pdf>
- Çetinkalp, C. O. (2011). *Optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı: dansçılar üzerine bir çalışma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Çetinkaya, G. (2014). Bir macera turizmi etkinliği olarak kaya tırmanış sporu ve Antalya-Geyikbarı'nın potansiyeli. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 19(31), 83-100. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/27043>
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E. ve 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. <https://doi.org/10.1080/00222216.1994.11969966>
- Emekli, G. (2015). Dağlar, dağcılık ve turizm. *Coğrafyada Yeni Yaklaşımlar*, 205-217. Erişim adresi: https://www.academia.edu/17304714/Da%C4%9Flar_Da%C4%9Fc%C4%B1l%C4%B1k_Ve_Turizm.
- Ewert, A. (1985). Why people climb: the relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Lesuire Research*, 17(3), 241-250. doi.org/10.1080/00222216.1985.11969634
- Fave, A., D., Bassi, M. ve Massimini, F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 82-98 <https://doi.org/10.1080/10413200305402>
- Garda, B. (2010). *Macera turizmi pazarlaması: Antalya yöresine gelen turistlerin macera turizmine yönelik eğilimleri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Giddy, J. K. (2018). A profile of commercial adventure tourism participants in South Africa. *Anatolia*, 29(1), 40-51. doi.org/10.1080/13032917.2017.1366346
- Gill, P., Stewart, K., Treasure, E. ve Chadwick, B., (2008). Methods of data collection in qualitative research: interviews and focus groups. *British Dental Journal*, 204(6), 291-295. [doi: 10.1038/bdj.2008.192](https://doi.org/10.1038/bdj.2008.192)
- Guliyev, S. (2017). Adventure tourism marketing: a research on the tourists' behaviours regarding to adventure tourism in Azerbaijan. *International Journal of Business and Management Studies*, 9(1), 64-79. Erişim adresi: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2971922
- Guo, Y. (2005). *Flow internet shopping: a validity study and an examination of a model specifying antecedents and consequences of flow* (Doktora tezi, A&M University, Texas). Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/26898162_Flow_in_Internet_shopping_A_validity_study_and_an_examination_of_a_model_specifying_antecedents_and_consequences_of_flow
- Gülcan, B. (2004). Macera turizminin kapsamı ve macera turizminde kaza riski. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 18-38. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TkRjMk5qSXk>
- Gyimothy, S. ve J. Mykletun, R. (2004). Play in adventure tourism: the case of Arctic trekking. *Annals of Tourism Research*, 31(4), 855-878. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2004.03.005>
- Haddock, C. ve Wisheard, P. (1993). *Managing risk in outdoor activities*. New Zealand: Mountain Safety Council.
- Jackson, S. (1992). Athletes in flow: a qualitative investigation of flow in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180. doi.org/10.1080/10413209208406459

- Jackson, S., Eklund, B. ve Andrew, M., (2010). The flow scales manual, Mind Garden, (Çevrimiçi) www.mindgarden.com, 30 Mart 2020.
- Jackson, S. ve Roberts, G. (1992). Positive performance state of athletes: towards a conceptual understanding of peak performance. *Sport Psychologist*, 6(2), 156-171. <https://doi.org/10.1123/TSP.6.2.156>
- Jackson, S. A. ve Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35. doi.org/10.1123/jsep.18.1.17
- Johnston, A. M. (1994). *A critical review of alternative tourism: full fare tourism? a case study of Mundo Maya* (Doktora Tezi, The University of British, Columbia). Erişim adresi: <https://open.library.ubc.ca/soa/cIRcle/collections/ubctheses/831/items/1.0098978>
- Kanagasapapathy, G. (2017). *Understanding the flow experiences of heritage tourists* (Doktora tezi, Bournemouth University, England).
- Kane, M. ve Tucker, H. (2004). Adventure tourism the freedom to play with reality. *Tourist Studies*, 4(3), 217-234. doi.org/10.1177/1468797604057323
- Kimiecik, J. C. ve Stein, G. L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 144-160. doi.org/10.1080/10413209208406458
- Kozak, M. (2015). *Bilimsel araştırma: tasarım, yazım ve yayım teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Liao, L. F. (2006). A flow theory perspective on learner motivation and behavior in distance education. *Distance Education*, 27(1), 45-62. doi.org/10.1080/01587910600653215
- Lipscombe, N. (1995). Appropriate adventure: participation for the aged. *Australian Parks & Recreation*, 31(2), 41-45. Erişim adresi: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19951811677>.
- Loewenstein, G. (1999). Because it is there: the challenge of mountaineering... for Utility Theory. *Kyklos*, 52(3), 315-343. doi.org/10.1111/j.1467-6435.1999.tb00221.x
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: a guide to design and implementation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Millington, K. Locke, T. ve Locke, A. (2001). Adventure travel. *Travel & Tourism Analyst*, 4, 65-98. Erişim adresi: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20013123325>
- Moneta, G. B., (2004). The flow experience across cultures. In *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 5(2), 115-121. Erişim adresi: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5.pdf>
- Nepal, S. K., (2002). Mountain ecotourism and sustainable development. *Mountain Research and Development*, 22(2), 104-109. [doi:10.1659/0276-4741\(2002\)022\[0104:MEASD\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1659/0276-4741(2002)022[0104:MEASD]2.0.CO;2)
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and quantitative approaches*, Essex: Pearson Education Limited.

- Novak, T. P. ve Hoffman, D. L. (1997). Measuring the flow experience among web users. *Interval Research Corporation*, 31(1), 1-35. Erişim adresi: <https://www.semanticscholar.org/paper/Measuring-the-Flow-Experience-Among-Web-Users-Novak-Hoffman/017b76f75e330696c03aa9d4b30995d05ae67c89>
- Özkara, B. Ç. (2015). *Tüketicilerin çevrimiçi bilgi aramaları bağlamında akış deneyiminin bilgiden tatmin üzerindeki etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Özşahin, N. (2003). *Lise öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyiminin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Padilla-Díaz, M. (2015). Phenomenology in educational qualitative research: philosophy as science or philosophical science. *International Journal of Educational Excellence*, 1(2), 101-110. doi:10.18562/IJEE.2015.0009
- Patterson, I. (2002). Baby boomers and adventure tourism: the importance of marketing the leisure experience. *World Leisure Journal*, 44(2), 4-10. <https://doi.org/10.1080/04419057.2002.9674265>
- Pearce, J., Ainley, M. ve Howard, S. (2004). The ebb and flow of online learning. *Computers in Human Behavior*, 21(5), 745-771. doi.org/10.1016/j.chb.2004.02.019
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: a conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27(1), 113-123. doi.org/10.1016/j.tourman.2004.08.003
- Pomfret, G. (2021). Family adventure tourism: Towards hedonic and eudaimonic wellbeing. *Tourism Management Perspectives*, 39(2021), 1-12. doi.org/10.1016/j.tmp.2021.100852
- Seifert, T. ve Hedderson, C. (2010). Intrinsic motivation and flow in skateboarding: an ethnographic study. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 277-292. doi:10.1007/s10902-009-9140-y
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction: reply. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.56.1.89
- Somuncu, M., (2004). Dağcılık ve dağ turizmindeki ikilem: ekonomik yarar ve ekolojik bedel. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-21. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/691578>
- Stebbins, R. A. (2005). *Challenging mountain nature: risk, motive, and lifestyle in three hobbyist sports*. Canada: Detselig.
- Stebbins, R. A. (2015). The mountaineering flow experience. Ghazali Musa, James Higham, Anna Thompson-Carr (Ed.) *Mountaineering Tourism*, Cilt 1. (s.181-185 içinde). Londra, Routledge.
- Suri, H., (2011). Purposeful sampling in qualitative research synthesis. *Qualitative Research Journal*, 11(2), 63-75. doi: 10.3316/QRJ1102063
- Sung, H., Morrison, A. ve O' Leary, J. (1997). Definition of adventure travel: conceptual framework for empirical application from the providers' perspective. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 1(2), 47-67. <https://doi.org/10.1080/10941669708721975>
- Tsaur, S. H., Yen, C. H. ve Hsiao, S. L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360-374. doi.org/10.1002/jtr.1881

- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilir nitel bir araştırma tekniği: görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 6(4), 543-559. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/108517>
- Türkiye Dağcılık Federasyonu (2021, 11 Kasım). <https://tdf.gov.tr/tarihce/>
- Turan, N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 37(2), 181-199. doi: 10.30794/pausbed.562564
- Wallendorf, M., ve Belk, R. W., (1989). Assessing trustworthiness in naturalistic consumer research. [Special Volumes], *Interpretive Consumer Research*, 69-84. Erişim adresi: <https://www.acrwebsite.org/volumes/12177/volumes/sv07/SV-07>
- Wengel, Y. (2021). The micro-trends of emerging adventure tourism activities in Nepal. *Journal of Tourism Futures*, 7(2), 209-215. doi: 10.1108/JTF-01-2020-0011
- Whittemore, R., Chase, S. K. ve Mandle, C. L., (2001). Validity in qualitative research. *Qualitative Health Research*, 11(4), 522-537. <https://doi.org/10.1177/104973201129119299>
- Yıldırım, A. ve şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Extended Abstract

Purpose

In this study, it was aimed to reveal the flow experiences of the participants in the mountain climbing activity, which is considered a sub-branch of adventure tourism. In addition, with the flow experience, it was tried to explain how the participants felt before, during and after the mountain climbing experience.

Design and Methodology

Research data were collected with semi-structured interview technique and researcher diary. Maximum (heterogeneous) diversity sampling was used. Maximum diversity sampling is one of the purposive sampling methods which used in qualitative studies. The sample of the research consists of the participants who climbing in the domestic area and abroad. The selections of participant were conducted with 18 people according to the maximum variation sampling method.

The literature was used as a data collection tool. The semi structured form which develop for this research, which accordance with the main purpose of the research, was prepared and used.

In order to ensure the validity of the interview questions, the interview form was sent to three field experts. The experts evaluated whether the interview questions were suitable for the purpose of the research or not. Besides the experts evaluated the clarity of the questions which asked. In line with the suggestions from the experts, the order of questions and the sentence was reconstituted. After the evaluation, a pilot study was conducted with 2 people. Thanks to the pilot studies, the interview questions were taken its final form.

Findings

When the interviews are evaluated as a whole, the one of reasons for participating climbing activities and desire to be in nature is a passion which starts from the childhood.

Additionally, the participants state that they are motivated by the nature, confronted with their phobias, push their own limits and evaluate their capacities. On the other hand, thanks to the climbing activities, the participants set new goals for themselves by pushing their capacities during their time in nature.

Depending on the difficulty of the climbing route, participants emphasize that it is important to prepare themselves mentally. They state that even if they are physically ready, they will not be able to complete the route unless they are mentally ready.

It is stated that the physical process begins before the decision of participating in climbing and lasts for at least six months. Besides the participants emphasize that the possible situations as staying on the mountain for more than the planned time is one of the possibilities. That's why the participants also emphasize the importance of the equipment. According to the route, The equipment is prepared into the field process.

The mountain climbing is a part of the life's rich pageant for the participants and thus they review the activities that they think positively affects themselves. As a consequence, they evaluate themselves after the mountain climbing activity and they feel refreshed. It is an opportunity to get to know themselves and put more effort on the events which they want to achieve.

Research Limitations

The research is limited to 18 people who obtained data and participated in semi-structured.

Implications (Theoretical, Practical and Social)

According to the findings, it is seen that the demographic characteristics of the participants is various.. These varieties may cause different experiences. According to the statements of the participants, it is understood that mountain climbing is done in order to be in nature, to get away from the environment and usual ambiance, to develop physically and mentally. In addition the all of things, seclusion, socialization, desire to achieve, liberation, curiosity, ego control, etc. was also cited. as the reason for participating in mountain climbing.

According to the four-flow model, individuals experience anxiety when they think that their competencies are not sufficient for the activity. In this study, it was concluded that when some participants see themselves as physically and mentally deficient in difficulties, they experience the affection of burnout, worry, fear. They also feel unsuccessful. It can be stated that the difficulty level of the activity and the competencies of the participants should be balanced in order to have a flow experience in mountain climbing. Otherwise, it can be said that the participants can not experience the flow experience unless they feel physically and mentally productive.

In this study, the participants stated that when they started the activity, they knew their goals clearly and acted their way of thinking and they focused themselves completely on the activity without depending on the external factors. Besides, they experienced a sense of control because of the difficulties. They enjoyed the activity when they balanced between the difficult situation and their skills. This is the best possible way to success in the activity. In this context, the experience of the participants can be explained by the flow experience during the event.

Participants also state that the mental changes are related to the mountain climbing and are more dominant than the physical and social changes. According to the statements, the person who does the mountain climbing

broaden his viewpoint on life and gain the ability to cope with difficulties. The person doing the mountain climbing is also effective and provide physical development with mountain climbing.

Originality/Value

This study is considered important because it is one of the few studies that evaluates mountain climbing which is one of the adventure tourism activities. On the other hand the study was associated with the flow theory. Although there are similar studies, it is thought to be a valuable study that will contribute to the literature.

Araştırmacı Katkısı: Merve METİN (%70), Ebru DÜŞMEZKALENDER (%30).