

EXTREM SPOR YAPANLAR, BİREYSEL SPOR YAPANLAR VE
HİÇ SPOR YAPMAYANLARIN; BENLİK SAYGISI,
YAŞAM DOYUMU VE DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON İLE
DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

(FİNAL ÖDEVİ)

Feyza Mert

040113011

Tuğba Aydoğdu

040113033

PSK 402 Lisans Bitirme Çalışması

Öğr. Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Volkan Koç

Mayıs, 2017

İstanbul

ÖZET

Bu çalışmada; ekstrem spor yapanlar, bireysel spor yapanlar, mücadele sporu yapanlar ve hiç spor yapmayan kişilere bir takım ölçekler uygulayarak bu kişilerin benlik saygıları, yaşam doyumları ve ödül-cezaya olan duyarlılıkları karşılaştırmak amaçlanmıştır. Toplamda 113 kadın, 167 erkek olmak üzere 280 kişiye anketler uygulanmıştır. Yaş dağılımları; kadın 24,9; erkek 25,8 olmak üzere birbirine yakın ve ortalamadır. Araştırmada katılımcıların benlik saygılarını ölçmek için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), yaşam doyumunu ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), ödül ve cezaya olan duyarlılıklarını ölçmek için DİS/DAS Ölçeği uygulanmıştır. Sosyal karşılaştırma ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve DİS-DAS ölçeğinin 4 alt ölçeği (DİS, dürtü, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı) ile ekstrem spor yapanlar, bireysel spor yapanlar, mücadele sporu yapanlar ve hiç spor yapanlara ANOVA istatistik yöntemi kullanılmıştır. Anlamli çıkan iki faktör olmuştur. DİS alt ölçeği ve ödüle duyarlılık ölçekleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Sayıca fazla olan ekstrem sporlardan olan dağcılık (n:44) ile bireysel sporlardan olan bisiklete (n:30) T-testi uygulanmıştır. SKÖ, YDÖ, dürtü puanları arasında anlamlı bir farklılık çıktığı görülmüştür. Diğer DİS, ödül ve eğlence arayışı arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Bulgular, literatür de dikkate alınarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: spor, ekstrem, mücadele, bireysel, yaşam doyumu, benlik saygısı, ödül-ceza sistemi, doğa sporları, dağcılık, bisiklet

GİRİŞ

Spor dalları kendi özelliklerinden kaynaklanan etmenler nedeni ile farklı kişilik özellikleri, motivasyon nitelikleri ve fiziksel beceriler gerektirmektedir. Değişik sporlara yönelen insanlar kendilerine haz veren, eğlendiren ve sınırlarını zorlayacak spor dallarını seçmeye başlamışlardır (Gürer ve ark., 2007). Günümüzde dağcılık, doğa yürüyüşleri, yamaç paraşütü, su sporları gibi doğa sporlarına ilgi giderek artmaktadır. Vahşi doğa, macera, doğaya yakın olma, fiziksel egzersiz, doğal manzara, yalnız kalma arzusu, sosyalleşme, risk alma, meydan okuma, eğlence ve “belirsizliği arama” gibi durumlar bireylere cazip gelmektedir (Akt. Ekici, Çolkoğlu ve Bayraktar, 2011).

Ekstrem sporlar, bireye yüksek risk algısı, yüksek konsantrasyon, heyecan, macera duygularını üst düzeyde yaşatma, özgürlük eğilimi ve farklı bir hayat biçimini yaşama konusunda diğer spor türlerinden kendisini ayıran önemli özelliklere sahiptir. Ekstrem ve geleneksel spor branşlarını birbirinden ayıran en önemli özellik ise ölüm riskidir. Bu tür sportif aktivitelere katılan bireylere ekstrem sporcu denilmektedir. Gökyüzü dalışı, kayak, kaya tırmanışı, yamaç paraşütü ve dağcılık gibi spor branşlarını ekstrem sporlara örnek olarak gösterilebilir (Şimşek, 2011). Bireysel sporlar ise tek başına yapılan, mücadele gerektirmeyen, riski daha az sporlardan oluşmaktadır. Hiç spor yapmayanlar, profesyonel anlamda veya belli bir sıklıkla spor yapmayan kişilerin oluşturduğu gruptur. Mücadele sporları, yarış ve karşı karşıya rekabet içeren sporlardır.

Yaşam doyumu ve spor ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, bir çalışmanın sonucu şöyledir: Yaşam doyumu ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişki oldukça yüksektir. Fiziksel olarak aktif yaşlı bireylerin, daha iyi sağlığa, zindeliğe, daha büyük oranda stresle, gerilimle başa çıkma becerilerine, işe karşı daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur (Toros ve Savaş, 2006). Bu araştırmaya benzer bir araştırma ise Yılmaz ve Çağlayan (2012) tarafından yapılmıştır. Bireysel spor, takım sporu ve hiç spor yapmayanların benlik saygılarını karşılaştıran araştırmada elde edilen sonuçlara göre; spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, aynı sonuç takım sporu ve bireysel spor yapanlar ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarında da gözlenmiştir (Yılmaz ve Çağlayan, 2012).

Yapılan araştırmalarda ekstrem sporları yapmaya yönelten duygu ve motivasyonların olabileceği araştırılmış ve bir çok araştırma dağcılık sporu üzerine yapılmıştır. Dağcılık sporuna yönelme nedenlerinin başında sporun eğlence boyutu birinci sırada yer alırken; ruhsal iyilik hali, mutlu olmak isteği ve sosyal iletişim en fazla işaretlenen şıklar olmuştur (Ekici, Çolkoğlu ve Bayraktar, 2011). Yine dağcılarının kişilik profillerini oluşturan bir araştırmanın sonucuna göre ise; dağcılarının kendindeki ufak kusurlarla yüzleşebilen, somatik uğraşları olmayan, daha mantıklı, pratik ve somut düşünen, hayal gücünden yeterince yararlanmayan, geleneksel, uyumlu, günlük yaşamda etkin, temkinli ve tedbirli, kontrollere göre daha aktif, enerjik, yarışmacı, güç statü ve tanınmaya önem veren, dışa dönük kişiler oldukları sonucuna varılmıştır (Mazicioğlu, Gönül ve Koçak, 2005).

Bu araştırmada kullanılan DİS-DAS leği bireylerin kişilik özellikleri ile patolojileri arasında anlamlı ilişki kuran bir ölçektir. DAS ve DİS faktörleriyle kişilik bozukluklarının (şizotipal KB dışında) anlamlı derecede ilişki içindedir. B ve C kümesi kişilik bozukluklarının ödüle ve cezaya duyarlılıkla yapısal bir ilişki göstermiş ve düşük veya yüksek DİS/DAS düzeylerinde kişilik bozukluğu puanlarının anlamlı derecede ilişkilidir. (Bilge, 2014).

Araştırmanın amacı; yukarıda tanımlı yapılan bu dört grubun yaşam doyumunu, benlik saygısı ve ödül-ceza duyarlılığı bakımından değerlendirilmesidir.

Araştırma Soruları:

Ekstrem spor yapanların, bireysel spor yapanların, mücadele sporu yapanların ve hiç spor yapmayanların benlik saygıları arasında fark var mıdır?

Ekstrem spor yapanların, bireysel spor yapanların, mücadele sporu yapanların ve hiç spor yapmayanların yaşam doyumları arasında fark var mıdır?

Ekstrem spor yapanların, bireysel spor yapanların, mücadele sporu yapanların ve hiç spor yapmayanların dl-cezaya duyarlılıkları arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri:

Ekstrem spor yapanların benlik saygıları; hiç spor yapmayanlar, bireysel spor yapanlar ve mücadele sporu yapanların benlik saygılarına göre anlamlı düzeyde düşüktür.

Ekstrem spor yapanların yaşam doyumları; bireysel spor yapanlar, mücadele sporu yapanların ve hiç spor yapmayanların yaşam doyumlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Hiç spor yapmayanların yaşam doyumları; bireysel spor yapanlar, mücadele sporu yapanların yaşam doyumlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür.

Ekstrem spor yapanların ödüle olan duyarlılıkları; bireysel spor yapanlar, mücadele sporu yapanlar ve hiç spor yapmayanların dl olan duyarlılıklarına göre anlamlı derecede yüksektir.

Hiç spor yapmayanların cezaya olan duyarlılıkları; bireysel spor yapanlar, ekstrem spor yapanlar ve mücadele sporu yapanların cezaya olan duyarlılıklarına göre anlamlı derecede yüksektir.

Bisiklet sporu yapanlar ile dağcılık sporu yapanların yaşam doyumunu, benlik saygısı ve dl-cezaya olan duyarlılıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

YÖNTEM

Örneklem

Bu araştırma tesadüfi yolla seçilmiş olan örnekleme uygulanmıştır. Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katılmasına dikkat edilmiştir. Oluşturulan örneklem 113 kadın (%40,35), 167 (%59,65) erkek olmak üzere 280 kişidir; yaş ortalamaları 25,5'tir. Erkeklerin 25,8, kadınların 24,9'dur (bkz. Tablo 1). Örneklem yaşı aralığı 16 ile 65 yaş (x:25,5, ss:8,76) arasındadır.

Tablo. 1: Cinsiyet ve Yaş Dağılımı

	N	Yaş Ortalama	S.S.
Kadın	113	24,96	8,61
Erkek	167	25,89	8,75
Toplam	280	25,50	8,76

Ekstrem spor yapanlar 109 (%38,93), bireysel spor yapanlar 72 (%25,72), spor yapmayanlar 66 (%23,57) , mücadele sporu yapanlar 33 (%11,78) kişiden oluşmaktadır; yaş dağılımları ekstrem 24.8, bireysel 25.6, spor yapmayan 26.6, mücadele 25.1'dir (bkz. Tablo 2).

Tablo. 1.1: Sporların Gruplandırması ve Yaş Ortalamaları

	N	Yaş Ort.	S.S.
Extrem	109	24,76	9,25
Bireysel	72	25,65	8,03
Yapmayan	66	26,73	9,57
Mücadele	33	25,12	6,97
Toplam	280	25,50	8,76

Ölçüm Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıya bilgilendirmenin yapıldığı bir form hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda; yaş, eğitim, sporla ilgilenip ilgilenmediği, ne sıklıkla spor yaptığı, tecrübe yılı ve hangi sporu yaptığına dair sorular sorulmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Kişinin yaşamında sahip olduğuyla yaşamak istediği hayatı karşılaştırması sonucu, hayatından ne kadar memnun olduğunu ve doyum aldığını ölçen bir ölçektir. Diener (1985) tarafından geliştirilen ölçek (Akt. Köker, 1991), Köker (1991) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. 5 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 150 denek üzerinde yapılan test-tekrar test güvenilirlik çalışması sonucu korelasyon .85 bulunmuştur. (Köker, 1991).

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin (SKÖ) orijinal formu 5 madde halinde Gilbert ve Trent tarafından geliştirilmiş, Türkiye uyarlaması Şahin ve Şahin tarafından gerçekleştirilmiş ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını $\alpha = .79$ olarak bulmuşlardır (Akt. Koç, 2008). Kişilerin kendilik algılarını, başkasıyla kıyasladığında kendisini çeşitli boyutlarıyla nasıl gördüğüne ilişkin algılarını ölçmektedir. SKÖ olumlu ve olumsuz iki kutup halinde sunulan ve 18 maddeden oluşan, her maddesi 1–6 arası puan alan Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar 18 ile 108 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar olumlu kendilik algısını, düşük puanlar ise olumsuz kendilik algısını göstermektedir. Ölçeğin 501 denek üzerinde yapılan güvenilirlik çalışmasında cronbach alfa: .89 bulunmuştur (Sezer ve Oğuz, 2010).

Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS-DAS)

Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi'ne göre, ceza (Davranışsal İnhibisyon Sistemi-DİS) ve ödül (Davranışsal Aktivasyon Sistemi-DAS) sinyallerine duyarlı olan iki temel motivasyonel sistem vardır. Bu iki sistemi incelemek için en sık kullanılan, Carver ve White tarafından 1994 yılında geliştirilen DİS/DAS Ölçeği'dir. Türkçeye uyarlama çalışmasını Simge Şişman (2012) yapmıştır. DİS/DAS Ölçeği, "davranışsal inhibisyon" alt ölçeği ile davranışsal aktivasyon başlığı altında yer alan "eğlence arayışı", "ödüle duyarlılık" ve "dürtü" olmak üzere toplam 4 alt ölçekten ve 24 maddeden oluşmaktadır. DİS/DAS Ölçeği Türkçe formunun iç tutarlılık güvenirliğini tespit etmek amacıyla alt ölçeklerin cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmış olup davranışsal inhibisyon alt ölçeği için .69, ödüle duyarlılık alt ölçeği için .57, eğlence arayışı alt ölçeği için .63 ve dürtü alt ölçeği için .69 olarak saptanmıştır DİS, daha çok bir ceza olasılığında kaçınma davranışlarını düzenlediğinden ceza sistemi olarak da tanımlanmaktadır. Bu sistem, olumsuz veya acı verici sonuçlara sebep olabilecek davranışları engelleyici bir görev görmektedir. Yüksek DİS aktivasyonu daha fazla duyarlılık yaratacağı için korku, anksiyete, hayal kırıklığı, üzüntü gibi olumsuz duyguların oluşmasında rol almaktadır. DAS, daha çok bir ödül olasılığında yaklaşma davranışının oluşmasında rol aldığından ödül sistemi olarak da tanımlanmaktadır. Bu sistemin, kişilerin amaca yönelik davranışları yapmak üzere çaba sarf etmeleri ile olası ödül ipuçlarına maruz kaldıkları zamanlarda olumlu duyguların oluşmasında sorumlu olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple yüksek DAS aktivasyonunun, dürtüsel davranışlara sebep olabileceği ileri sürülmüştür. DAS aktivasyonunun, dürtüsellik, dışadönüklük, risk alma, heyecan arama, maceraperestlik gibi kişilik boyutları ile yüksek DİS aktivasyonunun ise içedönüklük, nevrotiklik ve anksiyete kişilik boyutları ile ilişkili olduğu ileri sürülmüştür (Şişman, 2012).

İşlem

Ölçekler ve kişisel bilgi formu hem Google formlar hem kâğıt şeklinde hazırlanmıştır. Örneklemin toplanması için bulunulan, gidilen ve irtibata geçilen yerler; çeşitli spor kulüpleri (Zirve Dağcılık, Gebze Bisiklet Kulübü, vb.), Uludağ Üniversitesi'nin spor toplulukları, Sarıyer Denizcileşme Merkezi Kürek Takımı, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Okçuluk Kulübü ve okulun çeşitli spor kulüpleri, alanlarında profesyonel kişilere gerek e-posta aracılığıyla, gerek

kargo gönderilerek, gerek yüz yüze görüşmeler yapılarak oluşturulmuştur. Uygulama her kişi için ortalama 15 dakika sürmüştür. Veriler SPSS 15.0 paket programı ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

SPSS programıyla verilere aralarındaki ilişkileri açıklamak için ANOVA ve T-testi uygulanmıştır. Ekstrem, bireysel, mücadele ve spor yapmayan olarak ayrılan gruplarla, ölçeklerden alınan puanlar karşılaştırıldı. Sosyal karşılaştırma ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve DİS-DAS ölçeğinin 4 alt ölçeği (DİS, dürtü, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı) ile ekstrem spor yapanlar, bireysel spor yapanlar, mücadele sporu yapanlar ve hiç spor yapanlara istatistik analizi uygulanmıştır. Ekstrem spor yapanlar, bireysel spor yapanlar, mücadele sporu yapanlar ve hiç spor yapmayan gruplar ile YDÖ, SKÖ ve DİS/DAS ölçeklerinden alınan puanlar karşılaştırıldı. 4 (gruplar: ekstrem-bireysel-mücadele-yapmayan) x 2 (ölçekler: YDÖ-SKÖ-DİS/DAS) x 4 (DISDAS alt ölçekleri: DİS-dürtü-ödüle duyarlılık-eğlence arayışı) olmak üzere ANOVA istatistik yöntemi uygulanmıştır.

DİS/DAS ölçeğinin 2 alt ölçeği ile gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ‘Hiç spor yapmayanların cezaya olan duyarlılıkları; bireysel spor yapanlar, ekstrem spor yapanlar ve mücadele sporu yapanların cezaya olan duyarlılıklarına göre anlamlı derecede yüksektir.’ hipotezini doğrular nitelikte bir sonuç olarak, DİS alt ölçeği ile gruplar arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Analizin sonucu Tablo 2.’de gösterilmiştir. Hiç spor yapmayan bireylerin DİS ortalamaları (x:21,35, ss:3,02), ekstrem spor yapanlar (x:19,01, ss:3,32), bireysel spor yapanlar (x:19,11, ss:3,48) ve mücadele sporu yapanlara göre (x:19,27, ss:2,85) anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Tablo. 2: Grupların DIS ölçeğinden alınan puanların One-Way Anova Testi Karşılaştırılmasını Gösteren Dağılım

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	Sd	f	p
Extrem	Gruplar arası	260,78	86,92	3	8,25	,000
Bireysel						
Mücadele	Grup içi	2905,16	10,52	276		
Yapmayan						

Ödüle duyarlılık alt ölçeği ile gruplar arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Analizin sonucu Tablo 2.1.'de gösterilmiştir. Hiç spor yapmayan bireylerin ödüle duyarlılık ortalamaları (x:18,13 ss:2,09), ekstrem spor yapanlar (x:16,95, ss:2,64), bireysel spor yapanlar (x:17,40, ss:2,18) ve mücadele sporu yapanlara göre (x:17,81, ss:2,27) anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Tablo. 2.1.: Grupların ödüle duyarlılık ölçeğinden alınan puanların One-Way Anova Testi Karşılaştırılmasını Gösteren Dağılım

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	Sd	f	p
Extrem	Gruplar arası	62,94	20,98	3	3,74	,012
Bireysel						
Mücadele	Grup içi	1548,20	5,60	276		
Yapmayan						

Benlik saygısı ($p>.001$) ve yaşam doyumları ($p>.001$) bakımından ekstrem spor yapan, bireysel spor yapan ve hiç spor yapmayan insanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda sayıca fazla olan ekstrem sporlardan dağcılık (n:44) ile bireysel sporlardan olan bisiklet (n:30) T-testi uygulandı. 'Bisiklet sporu yapanlar ile dağcılık sporu yapanların yaşam doyumu, benlik saygısı ve ödül-cezaya olan duyarlılıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır.' hipotezini kanıtlar nitelikte bazı sonuçlara ulaşılmıştır; SKÖ, YDÖ ve dürtü puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Bisiklet sporu yapanlar ile dağcılık sporu yapanların yaşam doyumu toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz.Tablo 2.3.). Analiz sonucunda bisiklet sporu yapanlar yaşam doyumu toplam puanlarının (x:18,85, ss:7,43), dağcılık sporu yapanların yaşam doyumu toplam puanlarından (x:22,83, ss:6,06) anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur (t: -2,528, $p\leq.001$).

Tablo. 2.3.: Bisiklet ve Dağcılık Yaşam Doyumu Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER	BİSİKLET		DAĞCILIK		
	N = 30		N = 44		
	Ortalama	ss	Ortalama	ss	t
Yaşam Doyumu	18,85	7,43	22,83	6,06	-2,528

Bisiklet sporu yapanlar ile dağcılık sporu yapanların benlik saygısı toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 2.4.). Analiz sonucunda bisiklet sporu yapanlar benlik saygısı toplam puanlarının (x:88,43, ss:15,99), dağcılık sporu yapanların benlik saygısı toplam puanlarından (x:81,07, ss:15,10) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (t: 2,010, $p \leq .001$).

Tablo. 2.4.: Bisiklet ve Dağcılık Benlik Saygısı Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER	BİSİKLET		DAĞCILIK		
	N = 30		N = 44		
	Ortalama	ss	Ortalama	ss	t
Benlik Saygısı	88,43	15,99	81,07	15,10	2,010

Bisiklet sporu yapanlar ile dağcılık sporu yapanların DAS alt ölçeği 'Dürtü' toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 2.5.). Bisiklet sporu yapanların dürtü toplam puanlarının (x:12,98, ss:1,94), dağcılık sporu yapanların dürtü toplam puanlarından (x:11,51, ss:2,67) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (t: 2,724, $p \leq .001$).

Tablo. 2.5.: Bisiklet ve Dağcılık Dürtü Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER	BİSİKLET		DAĞCILIK		
	N = 30		N = 44		
	Ortalama	ss	Ortalama	ss	t
Dürtü	12,98	1,94	11,51	2,67	2,724

DIS/DAS alt ölçeklerinin bisiklet ve dağcılık grupları ile karşılaştırıldığı bu analizde;

Bisiklet grubu ile dağcılık grubunun DIS toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda bisiklet grubunun DIS toplam puanlarının ($x:19,14$, $ss:2,55$), dağcılık grubunun DIS toplam puanlarından ($x:28,21$, $ss:3,58$) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Bisiklet grubu ile dağcılık grubunun ödüle duyarlılık toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda bisiklet grubunun ödüle duyarlılık toplam puanlarının ($x:17,39$ $ss:1,90$), dağcılık grubunun ödüle duyarlılık toplam puanlarından ($x:17,13$, $ss:1,91$) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Bisiklet grubu ile dağcılık grubunun eğlence arayışı toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda bisiklet grubunun eğlence arayışı toplam puanlarının ($x:13,22$ $ss:1,39$), dağcılık grubunun eğlence arayışı toplam puanlarından ($x:13,32$, $ss:1,84$) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Bulgular, araştırmanın temel soruları doğrultusunda incelendiğinde; ekstrem spor yapan bireylerde, hiç spor yapmayan bireylere göre DIS puanları ve ödüle duyarlılık puanlarının düşük olmasını şu şekilde açıklanabilir: Ekstrem sporcular, anti sosyal kişilik özelliklerine yakın davranışlar göstermektedirler. Bu doğrultuda cezadan kaçınmadıkları, risk aldıkları, kaygı oluşturabilecek durumları umursamadıkları, bir bakıma da kendi sınırlarını görmek için dışarıdan tehlikeli gözüken sporlara atıldıkları söylenebilir. Ekstrem spor yapan kişiler için

ödöl kamçılایıcı bir etkendir fakat ödölün varlığı mühim değildir; o kişilerin önemsediğı, cezaya meydan okumaktır. Bu doğrultuda ödölle duyarlı olmak ile cezaya duyarsız olmanın farklı değeriendirilebileceğini düşünölmektedir. Spor yapmayanlar için ödöl veya ceza olabilecek şey, ekstrem spor yapanlar açısından nötr olabilir. Yani spor yapmayanlar için ceza ölüm, riskli davranışlarla yüzleşmek olurken; ekstrem spor yapanlar için bu ödöl olmaktadır. Fakat bununla sürekli karşı karşıya geldikleri için bu duruma duyarsızlaşmaktadırlar. Bu durum da cezaya duyarsız olmayı ve ödöl puanlarının düşük çıkmasını etkilemektedir. Cezaya duyarlı olmak, ödölle duyarlı olmamak anlamına gelmemektedir. Bu duruma göre, cezaya karşı geliştirilen duyarsızlık, ödölle karşı duyarsızlığı getirmektedir.

Bisiklet sporu yapanların benlik saygıları dağıcılık ile kıyaslandığından anlamlı fark çıkmasını şu şekilde yorumlayabiliriz. Bisikletçiler riskten uzak, sınırları belli, yapabileceklerinin farkında, daha konforlu bir spor yaptıkları; dağıcılık ise sınırlarını her seferinde zorlayan, daha iyisini ve hep daha yüksek hedefleyen bir spor olduğu için benlik algılarının biraz daha düşük çıkmasını bu şekilde yorumlanabilir.

Bisiklet sporu ile dağıcılık sporunun yaşam doymu karşılaştırıldığında, dağıcılarının yaşam doyumunun yüksek çıkmasının sebebi, büyük zorluklar karşısında başarı elde ettiklerinden dolaydır.

Dürtü puanının dağıcılıkta düşük çıkması beklenen bir sonuçtur. Çünkü dağıcılık sporu bisiklete göre konsantrasyon ve motivasyonun hayati önem taşıdığı bir spordur. Dürtüsel olmak, dağıcılık sporunda hayati tehlikeler taşıyabilir. Dağıcılık sporu yapanların dürtü puanının düşük çıkması bu yönde açıklanabilir.

Tüm bu araştırma çerçevesinde bakıldığında, benzerlik gösteren literatür taramaları ve analizler sonucunda Güner ve arkadaşlarının (2011) çalışmasıyla da benzerlik göstermektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bütün analiz sonuçları baz alınırsa, yapılan çalışmalar sonucunda hipotezlerimizin bir kısmı kanıtlanmış olup bir kısmı çürümüştür.

Ekstrem spor yapanlar, bireysel spor yapanlar, mücadele sporu yapanlar ve hiç spor yapmayanlar arasında benlik saygısı ve yaşam doymu bakımında bir fark saptanmamıştır.

Ekstrem spor yapanların ödöl mekanizmaları cezaya duyarsızlaşmak anlamında görev yapmaktadır ve DIS, ödölle duyarlılık düzeyleri en düşüktür. Bisikletçilerin benlik saygıları ve dürtü düzeyleri, yaptıkları sporun nitelikleri dolayısıyla, dağcılıkla ilgilenenlerden yüksek çıkmıştır. Bir ekstrem spor olan dağcılık sporuyla uğraşanların ise sporun nitelikleri dolayısıyla yaşam doyumları, bisiklet sporuyla ilgilenenlerden yüksek çıkmıştır.

Araştırma, kısıtlı çevreler ve örneklem ile yapılmıştır. Bunun genişletilmesi ve cinsiyet ile spor grupları açısından daha dengeli şekilde yapılması sağlanabilir. Çalışma, yalnızca İstanbul ve çevresi ile sınırlı kalmayıp Türkiye'nin diğer şehirlerinde de yürütülebilir. Verilerin yorumlanması açısından, çalışmaya kişilik testleri de eklenip araştırma tekrar yapılabilir. Böylece daha sağlıklı sonuçlar elde edilmiş olabilir. Ayrıca araştırma daha verimli bir hale getirilmek için spor psikologları ile yürütülebilir ve onların da bilgi ile tecrübeleri doğrultusunda daha zenginleşmiş olur. Analizler nispeten ayrıntılı incelenebilir. Araştırma kısa sürede yürütüldüğü için uzun bir zamana yayılırsa daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilir.

KAYNAKLAR

1. Ekici, S., Çolkoğlu, T. ve Bayraktar, A. (2011). Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bu spora yönelme nedenleri üzerine bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2) , 110-119.
2. Mazıcıoğlu, M. M., Gönül, A. S., Koçak, B. F. (2005). Bir grup dağcıda kişilik profilinin araştırılması. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 9 (2), 61-64.
3. Demirhan, G. (2013). Doğa sporlarına ilişkin riskin algılanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (1), 1-13.
4. Toros, T., Savaş S. (2006). Sporda yaşam doyumu ölçeği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 17-26.
5. Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
6. Şişman, S. (2012). Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 32 (2), 1-22.
7. Küçük, P. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile benlik düzeyi ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
8. Ayazlar, A. R. (2015). *Akış deneyiminin yamaç paraşütü deneyim doyumu ve yaşam doyumuna etkileri*. Yayınlanmış doktora tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
9. Şimsek, K. Y. (2011). Besyo ekstrem ve geleneksel spor katılımcıları arasında duygu arama farklılıklarının karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 133-143.
10. Gürer, B., Savaş, H. A., Gergerlioğlu, H. S., Hazar, Ç. K., Uzun, M. Ve Savaş, E. (2007). Süphan dağı tırmanışında irtifanın kaygı düzeyi üzerine etkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 17 (3), 161-166.

11. Bilge, Y., (2014). *Türkçe adaptasyonu ve dsm-5'te yer alan kişilik bozukluklarının davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon sistemleriyle ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.