

T.C
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI

AÇIK ALAN REKREATİF ETKİNLİKLERİNDEN
KAMPÇILIĞIN KAYGI ÜZERİNE ETKİSİ

NURAL CURA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN:

Doç. Dr. Mehmet DEMİREL

Konya- 2023



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Nural CURA		
	Numarası	18811701026		
	Ana Bilim /Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	☒	
		Doktora	☐	
	Tezin Adı	Açık Alan Rekreatif Etkinliklerden Kampçılığın Kaygı Üzerine Etkisi		

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Nural CURA

İmza



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Nural Cura		
	Numarası	18811701026		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Mehmet Demirel		
	Tezin Adı	Açık Alan Rekreatif Etkinliklerden Kampçılığın Kaygı Üzerine Etkisi		

Bu çalışmada açık alan rekreatif etkinliklerinden kampçılığın kaygı üzerine etkisi incelenmektedir. Çalışma grubu olarak katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile belirlenerek Ankara ilinde kamp etkinliğine katılmış ve katılmamış 319 katılımcıdan oluşmuştur. Veriler sosyal medya aracılığıyla online anket uygulanarak toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen sosyodemografik veri formu ve Dr. Aron T. Beck tarafından geliştirilen 21 maddelik Beck Kaygı ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 25.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizi için çeşitli değişkenlerin karşılaştırılması amacıyla ikili gruplarda T-Testi ve ikiden fazla olan gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak esas alınmıştır.

Çalışmanın bulgularında katılımcıların cinsiyet, yaş grubu ve eğitim durumları değişkenlerine uygulanan testlerin sonucunda kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Katılımcıların medeni durum, gelir durumu ve kamp etkinliğine katılım durumlarına uygulanan testlerin kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$).

Sonuç olarak bireylerin kampçılık etkinliğine katılmalarının ve doğayla etkileşimli olarak açık alan rekreatif etkinliklerine dahil olmalarının kaygı düzeyleri üzerinde pozitif etkisinin olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Açık alan rekreasyonu, kampçılık, kaygı, rekreasyon.



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü



ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Nural CURA		
	Student Number	18811701026		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Mehmet DEMİREL.		
	Title of the Thesis/Dissertation	The Effect of Camping, an Outdoor Recreational Activities, on Anxiety		

In this study, the effect of camping, one of the outdoor recreational activities, on anxiety is examined. As the study group, the participants were determined by appropriate sampling method and consisted of 319 participants who participated in the camp activity in Ankara and did not participate. The data were collected by applying an online survey via social media. The sociodemographic data form determined in line with the purpose of the research and Dr. The 21-item Beck Anxiety Scale developed by Aron T. Beck was applied. The analysis of the data was evaluated with the SPSS 25.0 package program. T-Test was used in paired groups and One-Way Analysis of Variance (One-Way ANOVA) test was used in groups with more than two in order to compare various variables for data analysis. The significance level was taken as $p < 0.05$. In the findings of the study, no statistically significant difference was found in the anxiety levels of the participants as a result of the tests applied to the variables of gender, age group and educational status ($p > 0.05$). A statistically significant difference was found in the anxiety levels of the tests applied to the participants' marital status, income status and participation in the camp activity ($p < 0.05$). As a result, it has been seen that individuals' participation in camping activities and their involvement in outdoor recreational activities in interaction with nature have a positive effect on their anxiety levels.

Keywords: Recreation, Anxiety, Camping, Outdoor Recreation.

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	ix
1. BİRİNCİ BÖLÜM	3
1.1. Zaman.....	3
1.2. Boş Zaman	4
1.3. Rekreasyon.....	5
1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri	7
1.3.2. Rekreasyon Psikolojik Faydaları	10
1.3.3. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırması.....	12
1.3.4. Açık Alan Rekreatif Etkinlikler.....	13
1.4. Kaygı Kavramı ve Özellikleri	15
1.5. Kampçılık Kavramı ve Özellikleri	16
İKİNCİ BÖLÜM.....	19
1.6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	19
1.7. Araştırma Modeli	19
1.8. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	19
1.9. Veri Toplama Araçları ve Süreci	21
1.9.1. Kişisel Bilgi Formu.....	21
1.9.2. Beck Anksiyete Ölçeği	22
1.10. Verilerin Analizi	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	24
1.11. BULGULAR	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	28
1.12. TARTIŞMA SONUÇ	28

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular	20
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	22
Tablo 3:Cinsiyet Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları	24
Tablo 4: Yaş Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının AnovaTesti Analiz Sonuçları	24
Tablo 5: Medeni Durum Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının t Testi Analiz Sonuçları	24
Tablo 6: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anksiyete Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları	25
Tablo 7: Gelir Durumu Değişkenine Göre Anksiyete Düzey PuanlarınınAnova Testi Analiz Sonuçları	25
Tablo 8: Bireylerin Kampa Katılım Durumlarına Göre Anksiyete Düzey Puanlarının T Testi Analiz Sonuçları	26
Tablo 9: Kampa Katılım Tercihi Değişkenine Göre Anksiyete Düzey Puanlarının t-Testi Analiz Sonuçları	26
Tablo 10: Kampa Katılım Durumu ve Beck Anksiyete Ölçeği İlişisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu.....	27

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Boş Zaman Şeması.....	4
--------------------------------	---



SİMGELER VE KISALTMALAR

TDK: Türk Dil Kurumu



ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Başta bu çalışmada yanımda olan ve desteğini hiç esirgemeyen kıymetli hocam Doç.Dr. Mehmet Demirel'e, gerek maddi gerekse manevi destek sağlayan sevgili annem ve babam Şennur ve Ali Cura'ya sınavlara çalışırken bana yardımcı olan kardeşim Hilal Gürleyen'e ve çalışmalarını açık kaynak olarak paylaşan değerli hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi ve minnetlerimi sunarım.



GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı “Açık Alan Rekreatif Etkinliklerinden Kampçılık Etkinliğine Katılan Bireylerde Kaygının İncelenmesi” üzerine araştırma yapılarak, bireylerin kampçılık etkinliğine katılmalarının kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Günümüzde hayatımızı kolaylaştıran teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin iş yükleri azalmaktadır. Azalan iş yükü ise bireylere günlük hayatlarında fazladan zaman kazandırmaktadır. Bununla birlikte otoriteler bu fazladan zamanı değerlendirmek için bazı kavramlar ortaya atmıştır. Ortaya atılan bu kavramlar bireylerin hayatlarını kapsayan bir dizi araştırma ve alanyazını da kapsayan literatür çalışmasıyla birlikte geçmişten günümüze ışık tutmaktadır.

Bu yolla çağımızın hastalığı olarak nitelendirilen kaygı bozukluğunun rekreatif etkinliklerden kampçılık etkinliğiyle ilişkisinin incelenmesi adına literatür taraması yapılmıştır. Çalışma doğanın kaygı üzerine etkisi, rekreasyon ve açık alan rekreatif etkinliklerinin faydaları ve kazanımları, doğayla ve kampla terapi yöntemleri vb. gibi araştırmalardan yararlanarak açılanmaya çalışılmıştır.

Boş zaman genellikle kişinin özgür olduğu iş ve fizyolojik ihtiyacın dışında kalan zaman demektir. Bu özelliğiyle işin zıttı gibi algılansa da kişiden kişiye iş tanımı ve boş zaman algısı farklılık gösterebilmektedir. Bazı bireyler boş zamanlarını sadece eğlenerek ve dinlenerek değerlendirirken kimileri ise kişisel gelişim, topluma hizmet veya bir alanda uzmanlaşabilmek için çaba sarf ederek değerlendirmektedir (Torkildsen, 2005).

Boş zaman kavramı bireyin iş ve sorumluluklarından geriye kalan zaman dilimi olarak değerlendirilebileceği gibi daha derinine incek olursak bireyin kendine vakit ayırdığı, yapmaktan keyif ve haz aldığı etkinlikleri gerçekleştirdiği zaman dilimidir diyebiliriz. Birey bu yolla kendini geliştirirken aynı zamanda kendini ifade etme ve sosyalleşme imkanı bulur. Bu etkinlikler fiziksel, kültürel veya sosyal olabileceği gibi bunların karışımından da meydana gelebilir. Boş zaman bazı otoriteler bakımından bireyin var olma zamanı olarak da değerlendirilmektedir (Aytaç, 2017).

Dünya boş zaman ve rekreasyon birliğinin tanımına göre bireyin gönüllü katılım esasına dayalı olarak seçtiği, bireye hoşnutluk ve haz veren, aynı zamanda kişisel tatmini arttıran etkinliklerin yapılabildiği kişiye ait zaman dilimine boş zaman olarak adlandırılmaktadır. Bu tanımdan hareketle bireyin bu denli özgür ve bağımsız hareket edebilmesi için bu zaman diliminin tamamen çalışma ve zorunlu fizyolojik ihtiyaçlardan sıyrılması gerekmektedir (Demirel ve Harmandar, 2009).

Doğanın rahatsızlıkların tedavisinde kullanılması uzun zamandır üzerinde çalışılan konulardan biridir. Çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre insanların doğayla ve canlılarla duygusal bir bağının olduğu, şehirleşmeyle birlikte doğadan uzaklaşan insanların psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara yatkınlığının arttığı görülmektedir (Annerstedt, 2011) .

Yoğun bakımda yatan hastaları oksijen destek biriminden ayırırken kulaklık vasıtasıyla doğa temelli ses dinletilen deneysel bir çalışmada, dinletilen doğa seslerinin hastalar üzerinde stres azaltıcı etki gösterdiği, gevşemelerine yardımcı olduğu hatta hastaların ağrı ve kaygı seviyelerinde azalmaya sebep olduğu sonucuna varılmıştır (Kurt ve Çelik, 2019).

Günümüz koşullarında modern insanın maruz kaldığı uyaranlar ve stres faktörleri göz önüne alındığında rahatlamak için rekreatif etkinliklerin ve açık yeşil alanların önemi giderek artmaktadır. Literatürde otoriteler tarafından yapılan çalışmalarda artan kaygı, depresyon, ve mental diğer rahatsızlıkların önlenmesi ve tedavisi için açık yeşil alanlar ve fiziksel aktivitelerin önemi üzerinde durulmaktadır. Bireyin bulunduğu ortam ve katıldığı rekreatif etkinlikler sosyalleşmesine, aidiyet duygusunun gelişmesine, kendini ifade edebilmesine bunun sonucunda kendi mutlu hissetmesine ve rahatlamasına yardımcı olmaktadır (Gültekin ve arkadaşları, 2018).

1. BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Zaman

Kelime anlamı olarak zaman belirli bir kronolojik sırayla devam eden, kısıtlı ve müdahalesi imkansız bir süreçtir. Herkes için ölçülebilir ve eşit olan bu kaynak aynı oranda önemli bir değerdir. Aynı zamanda algısal açıdan göreceli oluşu zaman kavramına farklı açılardan bakmamıza neden olur. Örneğin objektif zaman kavramı hepimizin bildiği şekilde saat vasıtasıyla ölçülebilen zamandır. Herkesçe kabul edilebilir ve eşit algılanabilir oluşu birimler ile ölçülebilmekten gelir. Subjektif zaman ise kişiye göre ölçüleceği için anlaşılması güç ve karmaşık bir kavramdır (Akatay, 2003).

Günümüzde gelişen teknoloji ve bireylerin algısı ile birlikte zamanın çok farklı bir çerçevede öneme sahip olduğunun farkına varılmasının ardından gerek iş hayatında gerekse sosyal hayatta zaman yönetiminin değeri kavranmaya başlanmıştır. Bireyler bu kısıtlı kaynağın geri getirilemez ve sınırlı oluşundan dolayı en azından verimli değerlendirilmesi yolunu bu soruna çare olarak görmektedirler. Bu da karşımıza “Zaman Yönetimi” kavramını getirmektedir. Zaman yönetimi kavramı ise bu sınırlı kaynakta yapılabilecek işlerin ve etkinliklerin en planlı ve programlı hale getirilmesi sonucunda maksimum verimin ve etkinin sağlanması anlamına gelmektedir (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Zaman kavramı fiziki açıdan bakıldığında görece uzay kavramıyla ilişkilendirilir. Zamanı ölçmek için uzaydaki somut oluşumlardan faydalanılır. Diğer yandan zaman fizyolojik olarak ele alındığında kişiden kişiye değişen bir kavrama dönüşür. Her bireyin doğumundan ölümüne geçirdiği süre farklıdır. Aynı durumu zamanı psikolojik açıdan değerlendirdiğimizde de görmek mümkündür. Zamanı psikolojik yönden ele aldığımızda bireyden bireye farklı yorumlanabileceğini görürüz. Örneğin bir iş veya etkinlik severek bir amaç doğrultusunda yapacak bir kişi tarafından gerçekleştirildiğinde zamanın çabuk geçtiği şeklinde bir izlenim bırakırken, aynı iş veya etkinlik farklı kişi tarafından gerçekleştirildiğinde zamanın yavaş geçtiği algılanabilir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda zaman maddi veya manevi açıdan verimli değerlendirilmesi gereken önemli bir kavram olarak karşımıza çıkar (Karaküçük, 2014).

kendilerine ayırabildikleri dinlenme ve deşarj olma sürelerine yani boş zaman kavramına bağlayabiliriz. Ancak boş zaman kavramı, iş dışı zaman(serbest zaman) kavramıyla karıştırılmamalıdır. İş dışı zaman(serbest zaman) belirsizlik ve yönsüzlük ifade ederken bireyin tam olarak kontrolünde sayılmaz. Fakat boş zaman hak edilen, kişisel zevk ve tercihler ışığında rekreasyonel faaliyetlere yönlenebilecek tamamen özgür zaman dilimidir. Kontrol yine bireyin kendisindedir yani gönölünce planlanabilir (Karaküçük, 2014).

1.3.Rekreasyon

Rekreasyon yeniden canlandırma, dinlenme gibi anlamlar içerdığı gibi birey veya gruba haz veren gönölöl katılımlın esas alındığı ve sonucunda bireylere sağlık, motivasyon, eğlence, kişisel kazanım gibi faydalar sağlayan etkinliklerin bireyin boş zamanında (çalışma ve fizyolojik ihtiyaçlarının dışında) gerçekleştirilmesidir. Rekreasyonun asıl amacı dinlenmek, yeniden enerji toplamak ve motivasyon kazandırmaktır (Kalkan, 2012).

Çoğunlukla boş zaman kavramıyla rekreasyon kavramının iç içeliği tanımlanmasında güçlükler oluşturur. Bu güçlüklerin önüne geçmek adına boş zamanın üzerinde durduğu konu daha ziyade zaman kavramı olup rekreasyonun üzerinde durduğu konu ise etkinlik kavramı olarak ele alınabilir. Rekreasyonun temelinde gönölöl katılım esası yattığı gibi etkinliklerin dolaylı olarak sunduğu fiziksel ve sosyal faydaların yanı sıra sağladığı mental destekte göz ardı edilememelidir (Tekin ve arkadaşları, 2017).

Günümüzde boş zaman ve rekreatif aktiviteler birey için amaç halini almaya başlamış çalışma saatlerinin azalmasıyla birlikte bireye kendini tanıma ve geliştirme fırsatını sunmuştur. Bireyler zaman yönetiminin önemini kavramış, boş zamanlarını kişisel ihtiyaçlarına ve isteklerine uygun aktivitelerle değerlendirerek hem sosyalleşmek için hem de gerekli dinlenme ve motivasyonu sağlamak için rekreatif etkinliklerden yararlanmaya başlamıştır (Karaküçük, 2008).

Boş zaman çok yönlü olup verimli değerlendirildiğinde yaratıcılığı, sağlık ve kuvveti, yaşam doyumunu arttırabileceği gibi bilinçsizce tüketilirse bunalımı, sıkıntıyı ve mutsuzluğu tetikleyebilmektedir. Aynı zamanda çalışan bireylerin kendi uğraşlarına vakit ayırarak gerçekleştirdiği boş zaman aktiviteleri yaşam doyumlarına ve sosyal hayatlarına pozitif yönde katkı sağladığından meslek hayatlarını ve iş verimlerini de pozitif yönde etkilemektedir (Sabbağ ve Aksoy, 2011).

Karvonen bir çalışmasında fiziksel aktivitenin vücut direncini arttırarak hasta olma oranını azalttığını ve bireyi mutlu ederek motivasyonunu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır (Aktaran: Demirel ve Harmandar, 2009).

Rekreasyon açık veya kapalı alanları kapsayan kentin içerisinde veya kent dışı mekanları da içine alan, bireye motivasyon olarak genellikle bir ödülün sunulmadığı aksine etkinliğin kendisinin ödül sayıldığı katılımcısına keyif veren, eğlendiren, bireyler arası diyalogu ve etkileşimi sağlayan gerginliğini alan aynı zamanda enerjisini atmasını sağlayarak bireyi rahatlatan yaşamın yüklerinden ve sorumluluklarından uzaklaşmasını sağlayan etkinliklerin yine bireyin gönüllü olarak gerçekleştirmesine verilen addır (Karaküçük ve Başaran, 1996).

Rekreasyon faydaları açısından ele alınıp değerlendirildiğinde birçok öge karşımıza çıkmaktadır. Bunlar:

Fiziksel Sağlık: Rekreasyon etkinliklerinin şüphesiz en belirgin ve fark edilmesi somut kanıtlara dayanan katkılarındandır. Etkinliğin içeriğine bağlı olarak hangi etkinliğin fiziksel fayda sağlayabilecek etkinlik olduğunu ayırt etmek mümkündür(Tekin ve arkadaşları, 2017).

Gelişen teknoloji ve otomasyon sistemleri bireyin iş için harcadığı fiziksel enerji miktarını düşürerek gittikçe daha hareketsiz bir yaşama kapı aralamaktadır. Aynı zamanda gittikçe artan hareketsizlik sağlık açısından birçok olumsuz sonucu da beraberinde getirmektedir. Bireyler bu negatif etkilerden kurtulmak için boş zamanlarını rekreatif etkinliklerle değerlendirme yoluna, giderek daha çok ihtiyaç duymaktadır. Bireyin fazla enerjisini rekreasyon etkinlikleriyle gidermesi:

rahatlamanın ve deşarj olmasının yanı sıra kuvvetlenmesine, duruş ve postür bozukluğunun önüne geçilmesine sebep olurken aynı zamanda koordinasyon ve becerilerinin gelişmesine katkı sağlar(Tekin ve arkadaşları, 2017).

Mental ve Duygusal Sağlık: Bireyin günlük hayat ve iş hayatındaki sorumluluklarından uzaklaşmasına katkı sağlar. Birey etkinliğe katıldığında sağladığı haz ve keyifle günlük sıkıntılarının yanı sıra iş hayatından kaynaklanan kaygıyı da unutabilir. Gerçekleştirilen sosyal, sanatsal ve fiziksel etkinlikler vasıtasıyla birey kendini ifade imkanı bularak rahatlar(Tekin ve arkadaşları, 2017).

Bilgi Gelişimi: Rekreasyon etkinliği direkt bireyin katılımı doğrultusunda “yaparak öğrenme” kavramı yönünden imkan yaratır. Aynı zamanda çevreyle iletişimi de olanak sağlar. Bu yönüyle bireye sosyalleşme imkanı sunduğu gibi “sosyal öğrenme” kavramına da aracı olabilir(Tekin ve arkadaşları, 2017).

Sosyal Uyum: Bireyler arası iletişimi etkinlikle sağlayan rekreasyon aynı zamanda katılımcısına sosyal dinamiklere ayak uydurması için fırsat verir. Bireylerin çevresine karşı empati yapabilmesini ve yerine göre iletişimdeki hatalarını törpüleyebilmesine önayak olabilir. Aynı zamanda oyun yoluyla çocukların akranlarıyla sağlıklı iletişim kurmasına yardımcı olabilir (Tekin ve arkadaşları, 2017).

1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon boş zaman etkinliklerinin hepsini kaplayan bir çatı tanımdır. Bu sebeple her etkinlik rekreasyon faaliyeti olarak tanımlanamaz. Rekreasyon;

- Boş zaman sınırları içerisinde yani bireyin çalışma ve fizyolojik ihtiyaçlarının dışındaki zaman diliminde gerçekleşir.
- Rekreasyon boş zamanda, hiçbir şey yapmadan oturmak demek değildir. Faydalı zaman geçirmektir. Hatta boş boş oturmanın zıttıdır.
- Rekreasyona gönüllü katılım esastır. Bireyin etkinlik seçimi yine bireyin kendi tercihlerine dayanır. Dışarıdan bir etki veya zorlama gerektirmez.

- Etkinlik salt fiziksel, dūşūnsel veya iletiřimsel olabileceđi gibi bu u gibi görünen kavramları da barındıran bir yapıda olabilir.
- Rekreasyon katılımcıya keyif verir ve dolaylı olarak doğal bir fayda sağlar. Katılımcı geçirdiği zamandan haz alır ve vaktinin nasıl geçtiğini algılayamaz.
- Rekreasyon kişiye kendine vakit ayırıp dinlenme, hoş vakit geçirme, günlük streslerden arınma gibi faydalar sağlayıp kişiyi ruhen, fiziken ve mental açıdan bir yenilenme ve doyum haline sokar bu sebeple kamu ve özel kuruluşlar rekreasyonu destekler.
- Rekreasyon ne kadar toplumdan ve kültürden ayrılmaz bir bütün olsa da bireyin ihtiyaını baz alır (Tekin, 2017).

Rekreasyon kavramı doğası gereği öznel bir kavram olduğu için bireyin ilgi alanına, isteklerine ve ihtiyaçlarına göre hatta dünyayı algılayış ve yaşayış şekline göre bile değişiklikler gösterebilir. Bu durum rekreasyon kavramını özgürleştirdiği kadar tanımını zorlaştırır. Fakat çoğu araştırmacı ve otoritenin ortak kanıya vardđı bazı temel özellikler vardır. Bunlar:

- Rekreasyon etkinliğine katılım bireyin tercihi doğrultusunda gönüllü olarak gerçekleştirilmelidir. Bireyin birçok tercih arasından kendine uyanı seçmesi halinde etkinlikten alınacak keyif ve haz sağlanabilir.
- Rekreasyon bireye zgr hissettirir. Çalışma hayatında ve sosyal hayatta belli kurallara ve örgütsel ykmllklere tabi olan bireyler boş zamanlarında özgürce hareket etme ihtiyaı duyabilir. Bu şekilde omuzlarında biriken yüklerinden kurtulup dinlenerek ve eğlenerek zgce yaptıkları tercihlerden haz alıp kendilerini yenileme fırsatı bulurlar (Karakkk, 2014).
- Etkinliğe sürekli katılım zorunluluğu bulunmamalıdır. Birey etkinliği gerçekleştirirken gelişim amacı gtse bile katılım isteği ve inisiyatifi yine bireyin tasarrufunda olmalıdır.
- Rekreasyonun olmazsa olmaz şartlarından bir diğerisi de boş zaman diliminde gerçekleştirilebilmesidir. Bireyin her türlü yükümlülüğünden kurtulduğu boş zamanı sadece rekreasyon etkinliğini gerçekleştirebilmesine olanak sağlar.

- Rekreasyon etkinliğinde din, dil, cinsiyet, ırk ayrımı olmaksızın evrensel bir bütünlüğü vardır. Bireyler arası bir sınırlama dahi söz konusu değildir.
- Rekreasyon etkinliklerinde insiyatif bireyin kendisinde olmalıdır. Bireyi kısıtlayıcı politika ve yönetmelikler etkinlik ve birey açısından verimli sonuçlar getirmeyecektir.
- Rekreasyon etkinlikleri esnekler. Her türlü ortam ve iklim koşulunda açık veya kapalı alan fark etmeksizin gerçekleştirilebilir.
- Rekreasyon bir etkinlik gerektirir. Bu etkinlikler fiziksel, zihinsel, duygusal veya sosyal içeriklerin bazılarını hatta bazen tümünü barındırabilir.
- Rekreasyon çeşitli etkinlikler bütünüdür. Bireylerin boş zamanlarında uğraşmaktan keyif aldıkları her etkinliktir. Bu etkinliklerin her biri bir zenginlik ve yaşam biçimidir.
- Rekreasyon etkinliği bireye haz ve mutluluk verir. Zaten rekreasyon etkinliği seçimindeki asıl amaç bireyin boş zamanını eğlenerek, dinlenerek, ve deşarj olarak değerlendirmesi nihayetinde ruhsal doyuma ulaşmasıdır. Bu şekilde birey hoşça vakit geçirir ve geçirdiği zamanı verimli kullanmış olur.
- Rekreasyon evrensel bir boyut taşır. Bazı etkinlikler dünyanın her yerinden insanı ortak bir paydada buluşturur. Müzik, spor, güzel sanatlar bunlara örnek olarak verilebilir.
- Rekreasyon etkinliği bireyi kısıtlamayıp kendini ifade etmesine ve içindeki yaratıcılığı yansıtabilmesine önayak olmalıdır (Karaküçük, 2014).
- Rekreatif etkinliğin her bireye göre farklı bir amacı vardır. Bu amaçlar bireyden bireye değişmektedir. Bir etkinlikte amaç kimi birey için birinci olmak iken, kimisi için bitirebilmek olabilir. Bazı bireyler için ise etkinliğe sadece katılmak o etkinliği tercih amacı olabilir. Rekreatif etkinlikte rol kavramı da bireyin bakış açısına ve yorumuna göre değişebilen bir unsurdur. Örneğin kimi için koşma eylemi diğer birey için tempolu yürümeye eş değer olabilir. Bir diğer birey içinse maraton koşmak ilk akla gelen eylem olabilir.
- Rekreasyon etkinlikleri bireye öz farkındalık ve sosyal bilinç kazandırır. Birey etkinlikten aldığı keyif ve mutluluğun yanı sıra bazı yan kazanımlar elde eder. Bu kazanımlar bireylerin psikolojik durumlarını, fiziksel

sağlıklarını, bir topluluğa aidiyet duygularını geliştirir ve bireye daha kaliteli bir yaşam sunar şekilde olmalıdır.

- Rekreasyon etkinlikleri bulunduğu kültüre ve ahlaki davranışlara uygun aynı zamanda sosyal değerlere ters düşmeyen etkinliklerdir. Toplum kurallarına uyar ve buna teşvik eder. Bireylerin gelişimlerine katkı sağlar. Bazen bireyler boş zamanlarını alkol tüketerek, sigara içerek, kumar ve şans oyunları oynayarak değerlendirme tercihinde bulunur. Bu tip davranışlar literatürde “**A Tipik Boş Zaman Davranışları**” olarak değerlendirilir. Rekreasyonel etkinliklerin bireyden bireye yorumunun değiştiği gibi kültürden kültüre de tercih farklılıklarının olması kaçınılmazdır. Hatta bir toplumda rekreatif etkinlik olarak gerçekleştirilen aktiviteler diğer toplum için sıkıcı olabileceği gibi yapılması hoş karşılanmayacak toplum kurallarına zıt olarak kabul edilebilecek davranışlar içeriyor olabilir.

- Rekreasyon, bir etkinlik gerçekleştirilirken ikinci bir etkinliğin daha yapılabilmesine önayak olabilir. Örneğin kampçılık yapan biri kamp etkinliğindeyken kuş gözlemciliği veya doğa yürüyüşü de yapabilir.

- Rekreasyon etkinlikleri rekreasyonistler yani katılımcılar tarafından gerçekleştirilir. Etkinliği gerçekleştiren katılımcılar başkalarının yerine etkinliği gerçekleştirmiş olmazlar.

- Rekreasyon etkinliği her yerde yapılabilir. Planlı veya plansız olması, tesis içinde veya tesis dışında olması, etkinliğin başında alanında uzman birinin olup olmaması bir şeyi değiştirmez.

- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere bireyin gönüllü katılımı ve tercihi sonucu gerçekleşen bir eylemdir (Karaküçük, 2014).

1.3.2. Rekreasyon Psikolojik Faydaları

Gelişen teknoloji ve şehirleşmenin etkisiyle artan stres bireylerde çeşitli psikolojik sorunları beraberinde getirmektedir. Gittikçe hızlanan teknolojik gelişmeler internet bağımlılığı, tüketim çılgınlığı gibi alışkanlıkları beraberinde getirmekte, yalnızlaşan insanlarda kaygı, dikkat dağınıklığı, tükenmişlik hissi, mental yorgunluk, vb. gibi durumlar görülmektedir. Yaşadığımız çağın sorunu olan kaygı bozukluğu ve dikkat eksikliği giderek yaygınlaşmaya devam etmektedir.

Yapılan çalışmalarda şehir yaşamından uzaklaşmanın ve doğaya çıkmanın insan zihnini dinlendirdiği, stresi azalttığı ve bireyi sakinleştirdiği belirtilmektedir. Aynı zamanda çalışmalar doğanın ve yeşil alanların dikkat kapasitesini arttıran uyaranlar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle sakinleşmek ve dinlemek isteyen insanlar rekreatif etkinlik tercihlerini doğal ve yeşil alanlardan yana kullanmakta öte yandan rekreasyon faaliyetlerinin sosyal boyutundan da faydalanarak yalnızlıklarını da gidermeye çalışmaktadırlar (Haq, 2011).

Stres ve rekreasyon üzerine yapılan çalışmalarda stresin fizyolojik ve mental sağlık problemlerine sebep olabildiği ve bireyleri depresyondan kalp hastalıklarına anksiyete ve tükenmişlikten sindirim sistemi problemlerine kadar sürükleyebileceği belirtilmiştir. Aynı zamanda stresin alkol, sigara kullanımı, şiddet ve öfke problemleri ve motivasyonsuzluk gibi davranışsal problemleri de tetikleyebildiği öne sürölmüştür (Karaküçük, 1996).

Gelişen teknoloji ve ağdaş yaşamla birlikte günümüz meslek dallarında ve örgüt yapılarında karşımıza artarak çıkan stres faktörü özellikle bazı meslek gruplarında da kendini doğal olarak göstermektedir. Çalışma hayatında yaşanan performans kaygısı ve mobbing gibi faktörler de bireyleri stres faktörüne maruz bırakmaktadır. Bireylerin boş zamanlarında rekreatif etkinlikler yaparak deşarj olması, geçirdiği zamandan keyif alması, iş hayatındaki stres ve sorumluluklarından uzaklaşarak özgürce vakit geçirmesi gittikçe artan bir öneme sahip olmaktadır. Birey bu yolla kendini ifade edebilmekte, çevresiyle daha rahat iletişim kurabilmektedir. Bu şekilde yaşam kalitesini arttırmakta ve stresten bir nebze olsun uzaklaşabilmekte aynı zamanda kendini yenileyebilme fırsatı yakalamaktadır (Karaküçük, 1996).

Birlikte kamp yapmanın ailelerde bağlılığı ve maneviyatı güçlendirdiği gözlenmiştir. Doğada insan gücüyle çadır kurmak, ateş yakmak, internetten, elektrikten uzak bir şekilde kalmak insanların iletişimini güçlendirmektedir. Bunun gibi özelliklerinden dolayı literatürde kamp aktif rekreasyon faaliyeti olarak ele alınmaktadır (Jirasek, 2016).

1.3.3. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırması

Rekreasyonun sınıflandırılmasında birçok faktör gözetilebilir. Fakat genellikle bireyin istek ve ihtiyaçları ile etkinliği tercih edilmiş amaçlarının üzerine gruplamalar yapılmaktadır. Bireyin etkinliği tercih edilmiş amaçları ve ihtiyaçları çeşitlendikçe karşısına çıkan etkinlik miktarı da artmaktadır ki bu da kesin bir gruplama işleminin yapılmasını zora sokmaktadır.

Genel olarak 2 grupta değerlendirirsek karşımıza;

- 1) Amaçlarına göre,
- 2) Çeşitli ölçüt ve tercihlere göre başlıkları çıkar:

1.3.3.1 Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırması

a) **Dinlenme:** Boş zamanlarını dinlemek amacıyla değerlendiren ve buna uygun etkinliklere yönelen bireylerin tercihidir. Bu yolla fiziksel ve mental sağlıklarını devam ettirmeyi ve korumayı amaçlayarak etkinlik seçiminde bulunulmasıdır.

b) **Kültürel:** Boş zamanlarında müze, antik kent, tarihi kalıntılar, etnik motifler taşıyan yerlerin gezilmesi gibi kültürel etkinliklerin tercih edilmesidir.

c) **Toplumsal:** Boş zamanı değerlendirirken sosyal ilişkiler ve iletişim kurmak kazanımına dayalı etkinliklerin tercih edilmesidir.

d) **Sportif:** Boş zamanın değerlendirilmesinde aktif veya pasif(izleyici) ya da etkinliğin yöneticisi sıfatıyla sportif etkinliklerin tercih edilmesidir.

e) **Turizm:** Boş zaman etkinliğinde bulunduğu mekandan farklı bir mekan gezip görmek ve orada kısa süreli hatıralar edinerek gerçekleştirilen rekreatif etkinlik şeklindedir.

f) **Sanatsal:** Boş zaman etkinliği olarak sanatsal faaliyetlerle ilgilenmektir. Örnek olarak resim yapmak, şiir yazmak, bir müzik aleti çalmak gibi rekreatif etkinlikler verilebilir(Karaküçük, 2014).

1.3.3.2 Çeşitli Ölçüt ve Tercihlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırması

Bu başlık altında rekreasyon etkinliklerinin katılımcılarının yaşlarına göre etkinliğe katılan bireylerin katılım durumlarına yani tek başlarına, bir sosyal grupta veya aileleriyle ya da etkinliğin gerçekleştiği iklim ve mevsim koşullarına göre değerlendirmesi yapılabileceği gibi etkinliğin gerçekleştiği ortamın açık veya kapalı alan olması gibi ölçütler de sayılabilir(Karaküçük,2014).

Rekreasyonel etkinliklerin büyüklüklerine ve etki alanlarına göre sınıflandırmakta mümkündür. Büyüklüklerine göre sırasıyla; mega etkinlikler, hallmark (damga) etkinlikler, büyük etkinlikler ve yerel etkinlikler şeklindedir.

a) Mega Etkinlikler: Tüm ekonomi ve dünya medyasını etkileyebilecek haber değeri taşıyan devasa maliyet ve etki alanına sahip etkinliklerdir.

b) Hallmark Etkinlikler: Gerçekleştirildiği şehri ve kasabayı etkisi altına alan damga vurucu ve adından söz ettirici etkinliklerdir. Bulunduğu bölgenin tarihinden ve kültüründen izler taşır. Bölgeye olan ilgiyi ve farkındalığı artırır.

c) Büyük Etkinlikler: Diğer adları olan majör etkinlikler şeklinde de anılırlar. Uluslararası spor karşılaşmaları ve konserler bu tipte etkinliklere örnek olabilir. Medyanın ve ziyaretçilerin etkisi ile ekonomik olarak baskın güce sahiptir.

d) Yerel Etkinlikler: Daha çok ulusal veya yerel ölçekte etkili diğerlerine göre daha küçük bazda etkinliklerdir (Can, 2015).

1.3.4. Açık Alan Rekreatif Etkinlikler

Açık alan rekreatif aktiviteleri bireylerin veya grupların boş zamanlarını değerlendirmek için gönüllü olarak katıldığı ve doğanın bizzat ev sahipliği yaptığı tesisli veya tesissiz aktivitelerdir. Doğayla iç içe olan bireye kent yaşamından ve stresinden uzaklaşma imkanı sağladığı gibi aktif katılımı bireye eğlenme, dinlenme ve sosyalleşme imkanı sunmaktadır (Kalkan, 2012).

Ülkemizde yapılan bir çalışmaya göre bireylerin rahatlamak ve kişisel gelişim sağlamak amacıyla açık alan rekreatif faaliyetlerini tercih ettikleri, bu yolla aynı zamanda sosyalleştikleri belirtilirken üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını

verimli kullanamadıkları ve topluluklar aracılığıyla çeşitli faaliyetlere katılımının sağlanması gerektiği görülmüştür (Özen, 2017).

Açık alan rekreasyonu açık havada gerçekleştirilen tüm etkinliklere verilen addır. Bu etkinliklerin başlıca mekanları olarak ormanları, dağları ve sulak alanları sayabiliriz. Kent yaşamında ve kapalı alanlarda bunalmış bireyler daha özgür ve rahatlamış hissetmek ve deşarj olmak için genellikle bu etkinlikleri tercih edip fizyolojik ve mental rahatlama yoluna giderler (Karaküçük,2014).

Gelişen teknolojinin ve iyileşen çalışma şartlarının da etkisiyle, bireylerin boş zaman aktivitesi olarak yaşamlarını sürdürdükleri çevrelerden uzaklaşmayı tercih ettikleri ve açık hava rekreasyon etkinliklerine katılmayı seçtikleri görülmektedir. Yine açık hava rekreasyon etkinliklerine katılmayı etkileyen unsurlardan bir diğer öge ise sosyo-ekonomik durumdur. Yani bireylerin demografik özelliklerini, gelir ve meslek durumlarını, eğitim düzeylerini içeren sebeplerdir(Akesen, 1978).

Açık hava rekreasyon etkinliklerini gerçekleştirilme şekillerine göre ele alacak olursak Burch'un Amerika'da ortaya koyduğu çalışmaya ait sınıflandırmadan yararlanabiliriz. Buna göre:

a)Simgesel üretimde gerçekleşen etkinlikler: Bireylerin sembolikte olsa ortaya bir ürün koydukları rekreatif etkinliklerdir. Örneğin: Doğa fotoğrafçılığı, kozalak veya deniz kabuğu toplama, kuş gözlemciliği bu grupta sayılabilir(Akesen, 1978).

b)Yoğun güç gerektiren etkinlikler: Katılımcısının güç harcamasını gerektiren etkinlikleri bu grupta sayabiliriz. Örneğin: Rafting, yüzme, doğa yürüyüşü, tırmanış ve dağcılık gibi etkinlerdir(Akesen, 1978).

c)Yaşam sürdürme temalı etkinlikler: Bireylerin açık hava etkinliklerinde günlük doğal ihtiyaçlarını karşılamak için gerçekleştirdiği etkinliklerdir. Örneğin: Kamplarda ateş yakma, kamp alanında çevre düzenlemesi yapma, barınak yapma, kamp hayatını kolaylaştırmak için tesisler üretme bu grupta sayılabilir(Akesen, 1978).

d)Belirli bir kurala bağı olmayan etkinlikler: Bireylerin yine açık hava rekreasyonu dahilinde kurala bağı kalmadan özgürce gerçekleştirdikleri etkinliklerdir. Örneğin: Ormanda yürüyüş yaparken şarkı söylemek, kuşların ve doğanın sesini dinleyerek huzur bulmak gibi eylemler bu grupta sayılabilir(Akesen, 1978).

e)Belirli bir kural çerçevesindeki etkinlikler: Bireylerin açık havada gerçekleştirdiği önceden belirlenmiş ve kesinleşmiş kurallara dayanan rekreatif etkinliklerdir. Örneğin: Oryantiring, kros(doğa koşusu), paintball gibi etkinlikler bu grupta sayılabilir (Akesen, 1978).

1.4.Kaygı Kavramı ve Özellikleri

Kaygı kavramını psikiyatrik olarak ilk ele alan kişi Sigmund Freud'dur. Fakat ondan öncesine gidersek karşımıza Kierkegaard'ın "Kaygı Üzerine" adlı felsefi eseri çıkar. Kaygıyı varoluşun temeline bağı gören Kierkegaard, tercih ve seçimlerimizin bir sonucu olarak kaygının da ortaya çıktığını savunmuştur. Bireyin özgür seçimlerinin bilinci ve varoluşunun doğrudan bir sonucu olan kaygı kavramını korkudan ayırmak içinse, korkunun nesneye yöneldiğini kaygınsa bireyin doğrudan varoluş sorumluluğundan doğduğı görüşünü ortaya atmıştır. Freud ise kaygıyı kişinin düşünce dünyasını ve psikolojik durumunu anlamak için kullanmıştır. Kaygıyı nevrozun merkezi olarak görmüştür. Kaygı ve korku ayrımında ise korkunun nesnesi olduğunu Kierkegaard gibi kabul etmiştir. Kaygının nesnesiz olduğunu ve eğer baskılanırsa fobi benzeri semptoma dönüşebileceğini savunmuştur (Bak, 2022).

Kaygı her insanın arda bir deneyimlediğı korku ve endişeye benzer gerçekçi bir ruh halidir. İnsanın hayatta kalmasına ve çevreye uyum sağlayabilmesine katkı sağlayan bir yapıdır. Nevrotik kaygı ise bu yapının gerçek dışı yani mantık çerçevesinden çıkmış halidir. Nevrotiklerde kaygı durumu gerçeklikten sapar ve anlaşılmaz bir hal alır. Yetişkinlikten çok bebeklik ve çocukluk yıllarının etkisi nevrotik kaygının kökenini oluşturur (Doidge, 2002).

Bireyin kaygı ve korkuyla karışık ruhsal durumuna kaygı bozukluğu denmektedir. Freud' a göre davranış ve duygu bozukluklarının temel sebebidir. Her

bireyin kaygıları olduğu gibi düşünce yapısına göre bu durum artabilir veya azalabilir. Kaygı bozukluğu fiziksel olarak hızlı kalp ritmi, mide bulantısı, kaslarda gerilme, terleme ve ağızda kuruma olarak kendini gösterebileceği gibi bireylerin kendini ifade etme güçlüğü çekmesi ve günlük yaşamın idamesi gibi sosyal sorunlarla da kendini gösterebilmektedir. Bu da bireyin kendisini huzursuz hissetmesine ve kaygılarının artmasına zemin hazırlayabilmektedir (Kalyon, 2018).

Depresyon ve kaygı sıklıkla bireylerin gençlik dönemlerinde eş zamanlı olarak ortaya çıkmaktadır. Depresyon sorunu yaşayan kişilerin %90'ında kaygı semptomlarına da rastlanmaktadır. Bu durum ergenlikte giderek artmakta, gerekli teşhis ve tedavi uygulanmazsa artarak devam edebilmekte bununla birlikte farklı rahatsızlıklara yol açabilmektedir (May, 2011).

1.5.Kampçılık Kavramı ve Özellikleri

Artan şehirleşmeyle birlikte bunalan bireylerin boş zaman değerlendirme tercihlerinin giderek artan şekilde, doğaya dayalı turizm etkinliklerinden yana olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Antik Yunan kaynaklarına kadar uzanan ve bilinen en eski açık hava rekreatif etkinlik olma özelliği taşıyan kampçılık etkinliği karşımıza çıkarmaktadır (Şengel ve arkadaşları, 2020).

Doğada akla gelebilecek rekreatif etkinliklerden ilki kampçılıktır. Bunda ekonomik ve karmaşıklıktan uzak oluşunun şüphesiz etkisi büyüktür. Bireyi özgürleştirmesi ve doğayla iç içe olmasına olanak sağlaması da ayrıca tercih edilme sebeplerindendir. Kampçılık direk bir rekreatif aktivite olabileceği gibi avcılık, doğa yürüyüşleri, kuş gözlemciliği vb. gibi aktiviteler için araçta olabilmektedir. Kampçılığın bireylere kazanımları:

- 1) Kamp tecrübesiyle kazanılan beceriler bireylerin gelecek hayatlarında kullanılabilir.
- 2) Bireylere çevre duyarlılığı ve doğa sevgisi kazandırır.
- 3) Bireylere grupta çalışmayı öğretir.
- 4) Bireye özgüven kazandırır.
- 5) Bireylere liderlik vasfını geliştirmek ve sosyalleşmek için fırsatlar sunar (Karaküçük, 2008).

Tabiat ve orman alanlarında yapılan rekreasyon etkinliklerinin doğal yaşama etkisinin ölçülmesi günümüzde birçok çalışmanın ortak konusudur. Yaban hayatı ve sakinlerini etkileyen etmenlerden biri de şüphesiz gürültü kirliliğidir (Yerli ve arkadaşları, 2012).

Kamp terimi ilk olarak Amerika'da ortaya çıkmıştır. Etkinlik olarak ele alındığında doğada kısa süreli konaklamak, rekreatif ve sportif etkinliklerde bulunmak, dinlenmek, eğlenmek ve deşarj olmak anlamlarını yerine getirir (Topay ve Koçan, 2009).

Kampçılık teriminin tarihçesine bakacak olursak, rekreatif kampçılık kavramını ilk ortaya atan kişi olan Thomas Hiram Holding ve 1908 yılında yazdığı el kitabı çıkar. 1910 yılında ise Amerikan Kamp Birliği (ACA) kurulmuştur. Yine Amerika'da 1941 yılında ilk gençlik kampları birliği kurulmuştur ve 1948 yılına gelindiğinde kamp kavramı standartları uygulanmaya başlanmıştır. 1997 yılından itibaren ise kampçılığın, çocukların gelişimleri üzerine olan etkisi üzerinde durulmaya başlanmıştır. Günümüze gelindiğinde kampçılık etkinliğinin kırsal alanlarda ve ormanlarda gerçekleştirilmesi bireylere daha pratik ve ekonomik bir tatil alternatifi sunmaktadır. Kampçılık etkinliğinin gerçekleştirildiği kamp alanlarını sınıflandıracak olursak 4 başlıkta incelememiz mümkündür. Bunlar:

a) Kamp Alanları:

Bireylerin genellikle 2-3 gün konaklamayı tercih ettikleri bu kamp alanları ulaşım açısından çok elverişlidir. Kentlere ve anayollara yakındır. Fakat sundukları imkan ve altyapı hizmetleri kısıtlıdır (Topay ve Koçan, 2009).

b) Rekreasyonel Kamp Alanları:

Bireylerin rekreasyonel etkinliklerini ve tatillerini gözeterek tercih ettikleri kamp alanlarıdır. Genellikle katılımcıları 7 gün ve üzeri konaklamayı tercih ederler. Bu kamp alanlarının sunduğu imkanlar arasında doğal güzelliklerin yanı sıra kent ve ana yol gürültüsünden uzak oluşları da vardır. Diğer kamp alanlarına göre

altyapı ve hizmetlerin standartları daha yüksektir. Hatta bazı kamp alanları kaplıca ve ılıca gibi hizmetlere de yakın olabilirler.

c)Transit Rekreasyonel Kamp Alanları:

Bireylerin hem kısa hem de uzun süreli konaklamayı tercih ettikleri ve aynı zamanda rekreasyonel imkanların da sunulduğu kamp alanlarıdır. Transit kamp alanları ve rekreasyonel kamp alanlarının karışımı gibidir. Ulaşımı itibiryle kentlere ve anayollara daha yakındır.

d)Organizasyon Kamp Alanları:

Bu kamp alanları daha çok bir tema ve amaca yönelik yerlerdir. Genellikle sivil toplum kuruluşu veya kulüplere bağlılardır. Yaş gruplarına göre bölümlere ayrılabilirler (Topay ve Koçan, 2009).

İKİNCİ BÖLÜM

2.1.ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve uygulama süreci ile verilerin analizinde kullanılan istatistik teknikleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.2.Araştırma Modeli

Bu çalışmada 17- 50 yaş arası genç yetişkin bireylerde cinsiyet, yaş eğitim durumu, gelir durumu kampa katılım durumları arasında istatistiksel olarak farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli; geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2020). Araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ile hazırlanmıştır. İlişkisel tarama; iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2020).

2.3.Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni Ankara ilinde bulunan 17-50 arası genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Evrenin içerisinde örneklemi belirlemek için 319 kişiye çevrimiçi anketler uygulanmıştır. Katılımcılara anketler sosyal medya üzerinden dağıtılmıştır. Bu doğrultuda evren; araştırmacının sosyal medya hesaplarında kayıtlı olan kişiler ile kampçılık grupları ve onların etki alanları ile sınırlandırılmıştır. Ankara'da ikamet eden bireyler arasından Uygun Örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.

Nicel araştırmalarda ve alan yazında en sık kullanılan yöntemlerden biri uygun örnekleme yöntemidir. Hem maliyetten hem zamandan fayda sağlamaktadır. Örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir verilerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2023).

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular

Değişkenler	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	163	51.1
	Erkek	156	48.9
	Toplam	319	100
Yaş	17-20 yaş	20	6.3
	21-24 yaş	97	30.4
	25-30 yaş	73	22.9
	31-40 yaş	60	18.8
	40 ve üzeri	69	21.6
	Toplam	319	100
Gelir Durumu	Alt Gelir	59	18.5
	Orta Gelir	238	74.6
	Üst Gelir	22	6.9
	Toplam	319	100
Medeni Durum	Bekar	196	61.4
	Evli	123	38.6
	Toplam	319	100
Eğitim Durumu	Lise	29	9.1
	Önlisans	43	13.5
	Lisans	198	62.1
	Yüksek Lisans	42	13.2
	Doktora	7	2.2
	Toplam	319	100
Daha önce hiç kamp etkinliğine katıldınız mı?	Evet	176	55.2
	Hayır	143	44.8
	Toplam	319	100
Kamp yapacak olsanız tercih edeceğiniz mevsim hangisi olurdu?	İlkbahar	108	33.9
	Yaz	127	39.8
	Sonbahar	57	17.9
	Kış	27	8.5
	Toplam	319	100
Kamp Yapacak Olsanız	Tek başıma olmak isterim. Doğada yalnız kalmayı tercih ederim.	52	16.3
	Sosyal bir grupla birlikte yardımlaşarak ve aktivitelerle geçirmek isterim.	267	83.7
	Toplam	319	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 163'ü (%51.1) kadın, 156'sını (%48.9) erkek katılımcılar oluştururken yaş gruplarına göre dağılımı incelediğimizde 97'sinin (%30.4) 21-24 yaş grubunda olduğu; 238'inin (%74.6) kendini orta gelir grubunda tanımladığı görülmüştür. Katılımcıların 196'sının (%61.4) medeni durumunun bekar olduğu ve 198'inin (%62.1) lisansüstü eğitim durumuna sahip bireyler olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların “Daha önce hiç kamp etkinliğine katıldınız mı?” sorusuna cevap olarak 176'sının (%55.2) evet cevabını verdiği, “Kamp yapacak olsanız tercih edeceğiniz mevsim hangisi olurdu?” sorusuna cevap olarak ise 127'si (%39.8) yaz mevsimini seçtiği görülmüştür. Son olarak “Kamp yapacak olsalar” 267'sinin (%83.7) sosyal bir grupla birlikte etkinliğe katılmak istedikleri tespit edilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları ve Süreci

Bu çalışmada Ankara ilinde ikamet eden 17-50 yaş genç yetişkin bireylerin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu ve bireylerin kaygı düzeylerini belirlemek için Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması M. Ulusoy, Şahin ve Erkman (1998) tarafından uyarlanmış “Beck Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma içeriğinin ve kullanılacak ölçme araçlarının uygunluğu için öncelikli olarak Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından etik kurul onayı alınmıştır. Tezin verileri 15.01.2023 tarihlerinde Ankara ilinde ikamet eden 17-50 yaş genç yetişkin bireylerden bizzat araştırmacı tarafından hazırlanan Google Formlar aracılığıyla gönüllü olan bireylere çevrimiçi bir platform üzerinden ulaşılarak toplanmıştır.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin veriler literatür incelemesi sonucu araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak ilk bölümde bireylerin demografik özelliklerini içeren bilgi formu (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu gelir durumu) bulunurken aynı zamanda katılımcıların kamp etkinliğine katılım durumları, kamp etkinliğine katılacak olsalar tercih edecekleri mevsimin hangisi olacağı, kamp

etkinliğini tek başlarına mı, yoksa sosyal bir grupla birlikte mi gerçekleştirmeyi tercih ettikleri sorulmuş diğer bölümde ise bireylerin kaygı durumunu incelemek adına Beck'in kaygı ölçeği kullanılmıştır.

2.4.2. Beck Anksiyete Ölçeği

Araştırmada, Dr. Aaron T. Beck (1988), tarafından geliştirilen “Beck’in Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Kaygı seviyesini inceleyen 21 maddelik bir ölçek kullanılacaktır. 4'lü Likert ölçeği kullanılmıştır. Türkiye için geçerlilik ve güvenilirliği M. Ulusoy, Şahin ve Erkman (1998) tarafından yapılmıştır. Ulusoy ve ark. ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık puanını 0,93 olarak tespit etmişlerdir. Katılımcıların son bir hafta için değerlendirmesi gereken sorular yardımıyla kaygı durumunun belirlenmesini sağlayan ölçek bir kendi kendini değerlendirme ölçeğidir. Soru başına 0-3 arası puanlama yapılan ve 21 maddeden oluşan ölçekte 0-7 puan kaygı yok, 8-15 hafif düzeyde kaygı, 16-25 orta düzeyde kaygı ve 26-63 şiddetli düzeyde kaygı anlamına gelmektedir. Katılımcılara anketle birlikte onay formu imzalatılmıştır. Ölçek kaygı ve depresyonu birbirinden ayırt etmek için geliştirilmiştir. Araştırmacı ve klinisyenlere yardımcı olması adına geçerlilik ve güvenilirlik testlerini sağlayan ölçek iki sendromun sonuç araştırmalarını ve teorik incelemelerini açıklığa kavuşturabilir yetkinliktedir (Beck, 1988). Bütün bunlarla beraber bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizinde “ Beck Kaygı Ölçeği” için cronbach alpha katsayısı ölçeğin bu çalışma için güvenilir ve uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Madde Sayısı	N	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
BECK	21	319	.48	.513	1.495	2.063

Tablo 2 Beck kaygı ölçeğine yönelik çarpıklık basıklık değerlerini ortaya koymaktadır. Jondeau ve Rockinger (2003)'e göre bu değerlerin çarpıklık basıklık katsayıları -3 ve +3 arasında olması normal dağılım göstereceği anlamına

gelmektedir. Bu doğrultuda Beck Anksiyete Ölçeğinin değerleri kontrol edildiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

2.5.Verilerin Analizi

Tanımlayıcı bilgi formu, Beck kaygı ölçeğinden elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek amacıyla yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri uygulanmıştır. Beck kaygı ölçeğine normallik dağılım analizi uygulanmıştır. Ölçeğin genelinin normal dağılım özelliği gösterdiği görülmektedir. Değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama şeklinde hesaplanan puanların demografik özellikler bakımından farklılaşma durumunu belirlemede bağımsız örneklemeler için ikili gruplarda t-Testi ve ikiden fazla olan gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Gruplar arasında fark bulunan analizlerde, anlamlı farkın hangi grupta olduğunun tespit edilmesi için Post Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizleri için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.1.BULGULAR

Tezin bu bölümünde araştırmanın amacı kapsamında belirlenen, amaçlara ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3:Cinsiyet Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
BECK	Kadın	163	,52	,548	1.347	.096
	Erkek	156	,44	,473		

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin anksiyete düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla gerçekleştirilen t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır(t=1.347; p=0.96).

Tablo 4: Yaş Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları

	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	S.S	F	p
BECK	17-20 yaş	20	,37	,612	2.364	.53
	21-24 yaş	97	,41			
	25-30 yaş	73	,43			
	31-40 yaş	60	,64			
	41 ve üzeri	69	,52			

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların anksiyete düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir(F=2.364; p<0.05).

Tablo 5: Medeni Durum Değişkenine Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının t Testi Analiz Sonuçları

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S.S	F	p
BECK	Evli	123	,56	,508	,873	.023
	Bekar	196	,43	,511		

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin anksiyete düzeylerinin medeni durum değişkenine göre puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. ($F=.873$; $p<0.05$). Medeni durum “Evli” olan katılımcıların anksiyete düzeyleri “Bekar” katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre bireylerin anksiyete düzeylerinin medeni duruma bağlı olarak ayırt edici bir değişken olduğu söylenebilir.

Tablo 6: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anksiyete Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları

	Eğitim Durumları	N	$\bar{X}$	S.S	F	p
BECK	Lise	29	,71	,601	2.365	.053
	Önlisans	43	,55	,517		
	Lisans	198	,45	501		
	Yüksek Lisans	42	,38	,435		
	Doktora	7	,56	,656		

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların anksiyete düzeyleri bireylerin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. ($F=2.365$; $p<0,05$).

Tablo 7: Gelir Durumu Değişkenine Göre Anksiyete Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları

	Gelir Durumu	N	$\bar{X}$	S.S	F	p
BECK	Alt Gelir	59	,65	,678	5.498	0.04
	Orta Gelir	238	,46	,463		
	Üst Gelir	22	,27	,404		

*p>.05

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların kaygı düzeylerinin bireylerin gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Alt gelir grubunda olan katılımcılar ile üst gelir grubunda olan bireyler arasında fark olduğu görülmektedir($F=5.498$; $p=0.04$). Alt gelir grubunda bulunan katılımcıların kaygı düzey puanları, üst gelir grubunda olan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8: Bireylerin Kampa Katılım Durumlarına Göre Anksiyete Düzey Puanlarının T Testi Analiz Sonuçları

	Kampa Katılım Durumları	N	$\bar{X}$	S.S	t	p
BECK	Evet	176	,36	,454	-4,604	.000
	Hayır	143	,62	,546		

* $p>.05$

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin kaygı düzeylerinin kampa katılım durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=-4.604$; $p=.000$).Söz konusu farklılık kampa katılmayan bireylerin, katılan bireylere oranla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Tablo 9: Kampa Katılım Tercihi Değişkenine Göre Anksiyete Düzey Puanlarının t-Testi Analiz Sonuçları

	Kampa Katılım Tercihi	N	$\bar{X}$	S.S	t	p
BECK	Yalnız	52	,47	,515	-,184	.854
	Sosyal Bir Grupla	267	,48	,514		

* $p<.05$

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin kampa katılım tercihleri değişkenine göre anksiyete düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-,184$; $p=.854$).

Tablo 10: Kampa Katılım Durumu ve Beck Anksiyete Ölçeği İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu

Boyut	N	X	Ss	R	p
Kampa Katılım Durumu	319	1.45	.498	.250**	.000
BECK	319	.48	.513	.250**	.000

**0.01

Yapılan korelasyon analizi sonucu Beck Anksiyete Ölçeği ve kampa katılım durumu arasındaki korelasyon pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur($r=.250$ ve $**p<0.01$). Bu noktadan hareketle bireylerin anksiyete düzeylerinin yüksek olması kampa katılım durumlarını arttırmaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.1.TARTIŞMA SONUÇ

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma Ankara ilinde ikamet eden çadır kampı yapan ve daha önce kamp etkinliğine hiç katılmamış toplam 319 bireyin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada boş zamanlarını, bir açık alan rekreatif etkinliği olan kampçılık etkinliğine katılarak değerlendirmiş bireyler ve daha önce kampçılık etkinliğine katılmamış bireylerin kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Kaygı düzeylerinin belirlenmesi için Dr. Aron T. Beck'in 21 maddelik kaygı ölçeğinden yardım alınmıştır.

Çalışmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara göre, Ankara ilinde ikamet eden 17-50 yaş arası genç yetişkin bireylerin medeni durum, gelir durumu, kamp etkinliğine katılım durumları değişkenlerine göre Beck kaygı (anksiyete) düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Ayrıca bireylerin kampa katılım durumları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda araştırma sonucunda elde edilen bulgular, bu bölümde yorumlanarak literatürdeki çalışmalarla ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan 319 katılımcıdan 163'ü (%51,1) kadınlardan, 156'sı (48,9) erkeklerden oluşmaktadır. Cinsiyet değişkenine göre uygulanan ve kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine yönelik kıyasının yapıldığı t testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Katılımcıların verdiği cevaplar değerlendirildiğinde cinsiyetin kaygı düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Literatürde kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkeni üzerinde etkilerinin incelendiği ve mevcut çalışmayla paralel bulgulara sahip çalışmalar vardır. Bunlardan biri üniversite öğrencileri üzerinde Tektaş (2014) tarafından yapılan çalışmadır. Çalışmada kadın katılımcıların kaygı düzeyleri erkek katılımcılarınkinden yüksek olmasına rağmen aralarındaki farkın cinsiyet değişkeni ve kaygı düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuç vermediği

bulunmuştur. Spor bilimleri fakültesinde gerçekleştirilen ve öğrencilerin kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmanın sonucunda da yine benzer şekilde kaygı düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Bilgili, 2021).

Literatür tarandığında çalışmayla paralel olmayan şekilde cinsiyet değişkeninin kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna varılan çalışmalar da mevcuttur. Geçtiğimiz yıllarda yaşadığımız covid pandemisinin kaygı düzeyleri üzerine etkisinin araştırıldığı ve ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada, kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu ve cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu sonucuna varılmıştır (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020).

Yapılan çalışmada yaş gruplarının kaygı düzeyleri ile olan ilişkisini saptamak için Anova Testi uygulanmıştır. Katılımcıların çoğunluğunu 97 kişiyle (%30,1) 21-24 yaş grubu oluşturmaktadır. Uygulanan Anova testinin sonucunda yaş gruplarının kaygı düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Literatüre bakıldığında spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelendiği bir çalışmada yaş gruplarına uygulanan Anova testinin sonucu, yaptığımız çalışmaya benzer şekilde istatistiksel açıdan anlamsız olarak bulunmuştur (Göksel ve arkadaşları, 2018). Yine spor yapan bireylerde sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı üzerine yapılan incelemede uygulanan Anova testi sonucu, bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı düzeylerinin yaş grupları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır (Türker ve arkadaşları, 2018).

Yapılan çalışmayla paralel sonuçlar göstermeyen çalışmalardan birinde üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile farkındalık düzeylerinin arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından ele alınması konusu işlenmiştir. Çalışmada uygulanan Anova testine bakıldığında yaş değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili olduğu ve yaş arttıkça sosyal kaygının azaldığı sonucuna varılmıştır (Bayram, 2019).

Mevcut çalışmada gelir durumunun kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini saptamak için katılımcılara alt gelir grubu, orta gelir grubu ve üst gelir grubu seçenekleri sunulmuştur. Verilen cevaplara göre gelir durumlarının kaygı düzeylerine etkisi hesaplanırken Anova testi uygulanmıştır. Verilen cevaplar ışığında alt gelir grubu seçeneğini işaretleyen katılımcıların kaygı düzeyleri kendilerini orta gelir grubunda beyan edenlerden daha yüksekte olarak bulunurken, orta gelir seviyesi seçeneğini işaretleyen katılımcıların kaygı düzeyleri kendilerini üst gelir grubunda beyan eden katılımcılardan daha yüksekte olarak bulunmuştur. Çalışmamızın en yüksek kaygı düzeyi ortalaması alt gelir grubu seçeneğini işaretleyen bireylerden oluşmakta olup en düşük kaygı düzeyi ortalamasını üst gelir grubu seçeneğini işaretleyen katılımcılar oluşturmaktadır. Bu sebeple kaygı düzeyi ve gelir durumunun Anova testi sonucu istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu sonucun nedeni geçim kaygısına bağlanmaktadır.

Yapılan çalışmaya paralel olarak gelir durumunun kaygı düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmalar literatürde mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarının incelendiği bir çalışmada ailelerinin gelir durumları 3 farklı seviyede gruplandırılarak sorulmuş ve katılımcıların verdiği cevaplara Anova testi uygulanmıştır. Uygulanan testin sonucunda çalışmayla benzer şekilde bulgular elde edilmiştir. Bulgulara göre en düşük seviyedeki gelir düzeyine mensup katılımcıların kaygı düzeyi ortalamaları diğer iki gruptan daha yüksek olarak bulunmuştur. En düşük kaygı düzeyi ortalaması ise gelir grubu diğerlerine göre daha yüksek olan katılımcılarda tespit edilmiştir. Bu çalışmanın da sonucu benzer şekilde istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Kula ve Saraç, 2016).

Yapılan çalışmayla benzerlik gösteren diğer bir çalışma ise İzmir’de amatör futbolcular arasında gerçekleştirilen kaygı düzeylerinin belirlenmesine yönelik araştırmadır. Çalışmada benzer şekilde Anova testi kullanılarak kaygı düzeyleri ve gelir durumu değişkenine yapılan uygulamanın sonucu alt gelir grubuna mensup katılımcıların kaygı düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Kaygı düzeylerinin yüksek bulunmasının sebebi benzer şekilde geçim kaygısına bağlanmıştır (Ak ve Kaya, 2017).

Literatür incelendiğinde yapılan çalışmaya benzerlik göstermeyen şekilde Türkçapar (2012) tarafından gerçekleştirilen güreşçilerin farklı değişkenler açısından kaygı düzeylerinin ele alındığı çalışmada kaygı düzeylerinin aylık gelir durumlarına göre değişmediği sonucu karşımıza çıkmaktadır.

Mevcut çalışmada katılımcıların medeni durumlarının kaygı düzeylerine etkilerini saptamak için uygulanan t testi sonucu anlamlı farklılık gözlenmiştir. Uygulanan t testi sonucu medeni durumu evli olan bireylerin kaygı düzeyleri medeni durumları bekar olan katılımcılara göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Bunun sebebi geçim kaygısı ve stres olarak yorumlanabilir.

Mevcut çalışmaya benzer sonuçlar veren literatürdeki çalışmalardan birinde voleybol antrenörleri üzerinde yapılan kaygı düzeyleri incelemesinde, medeni durum değişkeni ve kaygı düzeylerine uygulanan t testi sonucu katılımcıların medeni durumlarının kaygı düzeylerine etki ettiği saptanmıştır (Yıldız, 2019). Yine mevcut çalışmayla ilgili literatür tarandığında karşımıza Erdoğan (2021) tarafından gerçekleştirilen egzersiz yapan bireylerde kaygının incelendiği ve tıpkı mevcut çalışmadaki gibi medeni durum değişkeni ve kaygı düzeylerine uygulanan t testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilen çalışma çıkmaktadır.

Literatür incelendiğinde mevcut çalışmayla benzer sonuçlar taşımayan çalışmalara da rastlanmaktadır. Spor salonu kullanıcılarının duygusal yeme ve kaygıları düzeylerinin incelendiği çalışmada medeni durum değişkeni ve kaygı düzeylerine uygulanan t testi sonucu anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır (Yalçın ve Kurnaz, 2021).

Mevcut çalışmada katılımcıların eğitim durumları ve kaygı düzeylerine uygulanan Anova testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatür tarandığında Ankara ilimizde gerçekleştirilen ve voleybol hakemlerinin kaygı düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelendiği çalışmada eğitim durumları ve kaygı düzeylerine mevcut çalışmaya benzer şekilde uygulanan Anova testinin sonucunda da yine mevcut çalışmadaki gibi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Arslanoğlu ve arkadaşları, 2010). Yine literatüre baktığımızda engelli çocuğu olan anne babaların kaygı düzeyleri üzerine olan bir

çalışmada annelerin eğitim durumları ve kaygı düzeylerine uygulanan Anova testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca rastlanmamıştır (Aktürk, 2012). Literatür tarandığında mevcut çalışmayla benzer sonuçlar taşımayan çalışmalara rastlamakta mümkündür. Spor salonuna giden bireylerin yeme bozuklukları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları üzerine olan bir çalışmada katılımcıların eğitim durumlarına ve kaygı düzeylerine uygulanan Anova testinin sonucu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Lise mezunu bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri, lisans, yüksek lisans ve doktora mezunlarına kıyasla daha yüksek olarak saptanmıştır (Eren, 2012).

Mevcut çalışmamız ülkemizde literatürde daha önce işlenmemiş bir alanda yapıldığı için bazı sorularımızın benzer çalışmalarla karşılaştırılması yapılamamıştır. Çalışmaya katılan bireylere yöneltilen “Daha önce kamp etkinliğine katıldınız mı?” sorusunun sonuçları “Evet” ve “Hayır” seçenekleriyle belirlenmiştir. Katılımcıların kampa katılım durumlarına ve kaygı düzeylerine uygulanan t testinin sonucunda daha önce kampa katılmamış bireylerin kaygı düzey ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Bu da rekreatif etkinliklere katılmanın olası psikolojik faydalarını akla getirmektedir. Artan kentleşme ve şehir hayatının bireyleri doğaya ve açık alan etkinliklerine daha ihtiyaç duyar hale getirdiği söylenebilir. Katılımcılara kamp yapacak olsalar hangi mevsimi tercih edecekleri sorulduğunda 127’si (%39.8) yaz mevsimini tercih etmiştir. Bu cevaba benzer şekilde ülkemizde kampçılık etkinliği için Mayıs, Haziran, Temmuz, Ağustos ve Eylül aylarının tercih edildiği Topay ve Koçan (2009) tarafından belirtilmiştir.

Mevcut çalışmada katılımcılara kamp etkinliğine bireysel mi yoksa sosyal bir grupta birlikte mi katılmayı tercih edecekleri sorulmuş verdikleri cevaplara ve kaygı düzeylerine uygulanan t testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Mevcut çalışmada katılımcıların kampa katılım durumu değişkenine ve kaygı düzeylerine uygulanan korelasyon analizi sonucu pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olarak çıkmıştır. Bu sonuç bize göstermektedir ki bireylerin kaygı düzeyleri arttıkça doğaya yönelme istekleri ve kamp etkinliğine katılımı gerçekleştirme motivasyonları da dolaylı olarak bilinçsiz şekilde

artmaktadır. Harper (2017) tarafından yapılan literatür araştırması da göstermektedir ki özellikle çocuk ve gençlerin gelişiminde büyük katkısı olan doğayla terapi, kampla terapi ve açık alan aktivitelerinin önemi Amerika dışındaki alan literatürlerinde kendine yeterince yer bulmamaktadır. Çalışmamız literatürde de görüldüğü gibi doğanın ve açık alan rekreatif etkinliklerin insan psikolojisinde önemli bir rolünün olduğuna dikkat çekmektedir. Şehir yaşamından ve günlük hayatın stresinden bunalan bireylerin, doğada zaman geçirmesi ve etkinlikler yaparak sosyalleşmesi bireylerin rahatlaması veya mental açıdan deşarj olması için gayet verimli bir araçtır. Çalışmamızda görüldüğü gibi kampçılık etkinliğine katılan bireylerin kaygı düzeyi puanları etkinliğe katılmayan bireylere kıyasla daha düşüktür. Bu durum literatürdeki çalışmalarla ve doğanın insan psikolojisindeki yeri ve önemi bakımından ortaya konan çalışmalarla desteklenmektedir. Açık alan rekreatif etkinliklerinden kampçılık etkinliğine katılan bireylerde kaygı düzey puanlarının olumlu yönde daha düşük çıkmasının sebebi de rekreatif etkinliklerin psikolojik faydaları ve doğanın insan psikolojisi üzerinde olan rahatlatıcı etkilerine bağlanabilir.

Öneriler

- Mevcut çalışmayla birlikte rekreasyon etkinlikleri ve açık alan rekreatif etkinliklerinin kaygı düzeyleri ve psikolojik faydaları üzerine ülkemizde daha fazla araştırma yapılması gerektiği görülmektedir.
- Çalışmalar arttırılarak literatüre olacak katkının yanı sıra bireylerin de bilinçlendirilmesi amaçlanmalıdır.
- Kampçılık etkinliğinin sosyal ve mental faydaları göz önüne alındığında bireylerin bu tip açık alan etkinliklerine teşvik edilmesi elzem bir durumdur.
- Rekreasyon etkinliklerinin insan hayatındaki yeri bakımından hak ettiği değeri görmesi ve literatürdeki araştırmaların çeşitlendirilmesi, bireylerin bu alanda bilinçlendirilmesi açısından önem taşımaktadır.

- Bireylerin mental sağlığı ve değarj olup rahatlayabilmesi açısından rekreasyonun öneminin vurgulandığı çalışmalar ve bu çalışmaların sonuçları bireyleri bilinçlendirmesi açısından faydalı olacaktır.
- Bireylerin daha sağlıklı ve kaliteli yaşaması adına açık alan rekreatif etkinliklerine ve doğayla iç içe olabilecekleri faaliyetlere yönlendirilmesi yerinde olacaktır. Bu konu kapsamında bireylerin fiziksel aktivite ihtiyaını da karşılayan kampçılık etkinliklerine katılımın önemine dikkat çekilmesi ve bireylerin bilinçlendirilmesi hem literatür hem de sosyal yaşam açısından fayda taşımaktadır.
- Kampçılığın kazanımları göz önünde bulundurulduğunda bireylerin katılımı sosyal paylaşım ve aidiyeti arttırması bakımından toplumsal faydalar sağladığı için bu konuda yapılan çalışmaların sıklasması farkındalığı arttırabilir.

KAYNAKÇA

AK, E. , Kaya, İ. (2017). İzmir 1. amatör kümede mücadele eden futbol takımlarındaki oyuncuların süreklilik ve durumluluk kaygılarının belirlenmesi. **Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 3 (2), 68-79.

AKATAY, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi** , (10) : 281-300 .

AKESEN, A. (1978). Açık hava rekreasyonunda yaş ve öğrenim etkenlerinin rekreasyonel eylemler üzerindeki etkileri. **Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University**, 28(1), 166-177.

AKTÜRK, Ü. (2012). Engelli çocuğu olan anne-babaların kaygı düzeyi ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi, **İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**. Yüksek Lisans Tezi, Malatya.

ANNERSTEDT, M. Wahrborg P. (2011), Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies, **Scandinavian Journal of Public Health**, 39: 371–388.

ARSLANOĞLU, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C., & Özmutlu, İ. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**, 7(2), 985-995.

AYTAÇ, Ö. (2017), İşlevselci yaklaşım açısından boş zaman sosyolojisi: kurumlar, süreçler, etkinlikler, **Rekreasyon Bilimi** (2) : 69-103.

BAK, H. (2022). Sosyal medya kullanımının varoluşsal kaygı üzerine etkisi. **Marmara Üniversitesi**, Doktora Tezi, İstanbul.

BAYRAM, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi, **Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü**, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

BECK, T. A. Epstein, N. Brown, G. and Steer, R.A. (1988),An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 56 (6): 893-897.

BİLGİLİ, F. (2021). Düzce üniversitesi spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. **Uluslararası Sosyal Bilimler Akademisi Dergisi**, (6), 1392-1408.

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2023). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. 28.Baskı, Ankara:Pegem Akademi Yayıncılık.

ÇÖLGEÇEN, Y., & Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. **Electronic Turkish Studies**, 15 (4).

DEMİREL, M. Harmandar, D. (2009), Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi** (6) 1.

DEMİREL, M., Er Y., Kaya A. & Çuhadar A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. **Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 13(3), 1292-1306.

DOIDGE, N. (2002), Classics revisited: Freud's the ego and the id and inhibitions, symptoms and anxiety. **Journal of the American Psychoanalytic**. 50 (1): 281-294.

ERDOĞAN, Ç. H. (2021). Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. **Ulusal Kinesyoloji Dergisi**, 2(1), 10-14.

EREN, Z. (2012). Spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki, **Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.**

GÖKSEL, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. **Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, 3(3): 88-101.

GÜLTEKİN, P. , Özdede, S., Korkut, C., Esentürk, A., Gül, H., Topçu, H. (2018). Rekreasyonel aktivitelere katılımın mental sağlığa etkilerinin değerlendirilmesi: Düzce kenti örneği. **Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi**, 1(1), 26-41.

GÜRBÜZ, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. **KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi/ KSU Journal of Social Sciences** 9 (2) 2012.

HAQ, A. (2011), Urban green spaces and an integrative approach to sustainable environment, **Journal of Environmental Protection**, (2):601-608.

HARPER, J. N. (2017), Wilderness therapy, therapeutic camping and adventure education in child and youth care literature: a scoping review. **Children and Youth Services Review**, (83) : 68-79.

JIRASEK, I. Roberson, D. N. and Jiraskova M. (2016), The impact of families camping together: opportunities for personal and social development. **Leisure Sciences**, Vol.0 : 1-15.

JONDEAU, Eric, ve Michael Rockinger, (2003), Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence and comovements. **Journal of Economic Dynamics&Control**, 27, 1699- 1737.

KALKAN, A. (2012). Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği, **Akdeniz Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.**

KALYON, A. (2018). Anksiyete duyarlılığının ve sosyal anksiyeteye eşlik eden anksiyete duyarlılığının azaltılmasında bilişsel-davranışçı müdahale programının etkisi, **Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**, Doktora Tezi, Trabzon.

KARAKÜÇÜK, S. (2008), Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme.6.baskı, **Ankara: Gazi Kitabevi.**

KARAKÜÇÜK, S. (2014). Zaman, boş zaman ve rekreasyon kavramları **Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme**. 7.baskı, **Ankara: Gazi Kitabevi :1-94.**

KARAKÜÇÜK, S.,& Başaran, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, (4), 55-64.

KARASAR, N. (2020). Bilimsel araştırma yöntemi. **Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.**

KULA, K. Ş. , Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı/the future anxiety of the university students. **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 13 (33), 227-242.

KURT, T. Çelik, S. (2019), Yoğun bakım hastalarını mekanik ventilasyondan ayırma sürecinde doğa temelli ses terapisinin etkisi, **Cukurova Medical Journal** 44 (1):119-132.

MAY, E.J. Bilek L.E. (2011), Universal prevention of anxiety and depression in a recreational camp setting: an initial open trial, **Child Youth Care Forum**, (40): 435- 455.

ÖZDEMİR, A. S. Güçer, E., & Karaküçük, S. (2016), Rekreasyon ve turizm. **Rekreasyon Bilimi** (Birinci Baskı) :317-392.

ÖZEN, G. (2017),The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels. **International Journal of Research –Granthaalayah** Vol 5.

SABBAĞ, Ç. Aksoy, E. (2011), Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, (4): 10-23.

ŞENGEL, Ü., Genç, K., Işkın, M., Ulema, Ş., & Uzut, İ. (2020). Turizmde “sosyal mesafe” mümkün mü? Kamp ve karavan turizmi bağlamında bir değerlendirme. **Turkish Studies (Elektronik)**, 15 (4), 1430-1441.

TEKİN, A. Tekin, G. Çalışır, M. (2017). Rekreasyonel spor. **Rekreasyon Bilimi** (2) : 3-37.

TEKTAŞ, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, (31.1), 243-253.

TOPAY, M., & Koçan, N. (2009). Kamping/Çadırli kamp için alan seçim kriterlerinin belirlenmesi ve Bartın-Uluyayla'da örnek bir uygulama. **Turkish Journal of Forestry**, 10(1), 116-128.

TORKILDSSEN, G. (2005), Sports and leisure management (5th Edition), London.

TÜRKÇAPAR, Ü. (2012). Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 32(1), 129-140.

TÜRKER, A. , Er, Y. , Eroğlu, S. Y., Şentürk, A. , & Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. **Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi**, 2(1), 8-15.

ULUSOY, M., Şahin, N. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the beck anxiety inventory: Psychometric properties. **Journal of Cognitive Psychotherapy**, 12, 163-172.

YALÇIN, Y. , & Kurnaz, H. K. (2021). Spor merkezlerine üye olan bireylerin duygusal yeme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi. **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 10(4), 3818-3833.

YERLİ, Ö. , Aşıkkutlu, H. S., Demir, Z., & Müderrisoğlu, H. (2012). Kamp ve pikniğe dayalı rekreasyon gürültüsünün değerlendirilmesi: Yedigöller milli parkı örneği, **I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi**, Antalya, 822-834.

YILDIZ, A. (2019). Bursa'da yaşayan voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaş, belge türü çalıştırdığı takım düzeyi ve sporcu özgeçmişine göre incelenmesi, **Bursa Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi**, Bursa.

EKLER

EK – 1. Veri Toplama Formları

Değerli Katılımcı;

Bu anket formu katılımcılarımızın da desteğiyle “Açık Alan Rekreatif Etkinliklerinden Kampçılığın Kaygı Üzerine Etkisini” incelemek, etkinliği gerçekleştiren ve bu etkinliği gerçekleştirmemiş olan bireyler arasındaki durum farkını Dr. Aaron T. Beck (1988), tarafından geliştirilen “Beck’in Kaygı Ölçeği” yardımıyla değerlendirmektir. Vereceğiniz bilgiler belirtilen amaç dışında kullanılmayacaktır. Her ifade için uygun gördüğünüz seçeneği işaretlemeniz yeterlidir. Katılımınız ve ayırdığınız zaman için şimdiden teşekkür ederim.

Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz
☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaşınız
☐ 17-20 ☐ 21-24 ☐ 25-30 ☐ 31-40 ☐ 41 ve üzeri
3. Medeni Durumunuz
☐ Bekar ☐ Evli
4. Eğitim Durumunuz
☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora
5. Gelir Durumunuzu nasıl tanımlarsınız ?
☐ Alt gelir ☐ Orta gelir ☐ Üst gelir
6. Son 1 sene içerisinde kamp veya doğa yürüyüşüne katıldınız mı ?
☐ Evet ☐ Hayır
7. Kamp yapmak isterseniz tercih edeceğiniz mevsim hangisi olurdu?
☐ İlkbahar ☐ Yaz ☐ Sonbahar ☐ Kış

EK-1. (devam) Anket Formu

BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Adı Soyadı:.....

Tarih:.....

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi)	Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim)	Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım)
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				

15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Toplam BECK-A skoru:.....