

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SÜPHAN DAĞI TIRMANIŞINDA İRTİFANIN KAYGI DÜZEYİ
ÜZERİNE ETKİSİ

Burak GÜNER

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ŞUBAT-2005

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün Onayı

E. Gümüşburun

Prof. Dr. Erdem GÜMÜŞBURUN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Yüksek Lisans” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Muhsin HAZAR

Yrd. Doç. Dr. Muhsin HAZAR

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez, tarafımdan okunmuş ve her yönü ile “Yüksek Lisans” tezi olarak uygun ve yeterli bulunmuştur.

Haluk SAVAŞ

Doç. Dr. Haluk SAVAŞ

Danışman

Tez Jürisi:

Prof. Dr. Cahit BAĞCI.....

ch

Doç. Dr. Haluk SAVAŞ (Danışman).....

Yrd. Doç. Dr. Muhsin HAZAR.....

Muhsin HAZAR

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET.....	I
ABSTRACT.....	III
TEŞEKKÜRLER.....	V
TABLolar LİSTESİ.....	VI
ŞEKİL LİSTESİ.....	VII
1.GİRİŞ.....	1
2.GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Dağcılık.....	4
2.2. Türkiye’de Dağcılık Sporunun Gelişimi.....	4
2.3. Dağcılık Tutkusunun Riskleri.....	5
2.4. Yüksek İrtifa.....	6
2.5. Yüksek İrtifa ve İnsan Vücuduna Etkisi.....	7
2.5.1. Aklimatizasyon Sırasında Gerçekleşen Fizyolojik Değişiklikler.....	9
2.6. Kaygı.....	10
2.6.1. Kaygı ve Stres Kaynakları.....	11
2.6.1. Olayın Önemi.....	11
2.6.2. Olay Karşısında Tereddüt Etme.....	11
2.6.3. Şahsi ve Durumsal Etmenlerin Etkileşimini Tanımak.....	11
2.7. Sporda Kaygı ve Stres.....	12
2.8. Bireysel Kaygının Tanınması ve Farkına Varılması.....	13
2.9. Durumluluk kaygı.....	13
2.10. Sürekli Kaygı.....	14
2.11. Kaygı Bozuklukları.....	15
2.11.1. Belirtileri.....	15
2.12. Duyguların Performansa Etkisi.....	16
2.13. Stresin Performans Üzerine Etkisi.....	17
2.14. Egzersizin Kaygı Üzerindeki Etkisi.....	18
2.15. Kaygı Yararlı Olabilir mi?.....	19
2.16. Tırmanış Öncesi Psikolojik Hazırlık.....	19
2.17. Dağda Performansı Etkileyen Psikolojik Etmenler.....	20
2.17.1. Fiziksel Yetersizlik Kaygısı.....	20

2.17.2. Tecrübe Kaygısı.....	20
2.17.3. Rahatsızlanma Kaygısı.....	21
2.17.4. Başarısızlık Duygusu.....	21
2.17.5. Ölüm Korkusu.....	22
2.17.6. Yetersiz Beslenme.....	22
2.18. Yükseklikte Sportif Performans Nasıl Etkilenir?.....	23
2.19. Karar Verme Stratejisi.....	23
2.20. Dağda Psikolojik Durum.....	24
2.21. Dağcılık ve Psikiyatrik Araştırmalar.....	26
2.21.1. Dağcılık ve Kaygı Çalışmaları.....	26
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	27
3.1. Denekler.....	27
3.1.1. Araştırmanın Evreni.....	27
3.1.1.1. Süphan Dağı (4058 metre).....	27
3.2. Veri Toplama Aracı ve Özellikleri.....	28
3.2.1. Uygulanan Testin Puanlarının Hesaplanması.....	29
3.2.1.1. Durumluluk Kaygı Envanteri.....	29
3.2.1.2. Sürekli Kaygı Envanteri.....	29
3.2.1.3. Puanlama.....	30
3.2.2. Verilerin Değerlendirilmesi.....	30
4. BULGULAR.....	31
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	37
6. KAYNAKLAR.....	43
7. EKLER.....	50

SÜPHAN DAĞI TIRMANIŞINDA İRTİFANIN KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİ

Burak GÜNER

Yüksek Lisans Tezi

Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Yöneticisi: Doç. Dr. Haluk SAVAŞ

Şubat 2005, 53 Sayfa

ÖZET

Bu araştırma, dağcılık ve doğa sporlarını düzenli olarak yapan dağcılarda, yüksek irtifanın kaygı düzeyi üzerine nasıl bir etki oluşturduğunu incelemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmamız Dağcılık Federasyonu 2003 yılı faaliyet programında yer alan Süphan Dağı tırmanışı sırasında yapılmıştır. Araştırmaya Dağcılık Federasyonu'nun Süphan Dağı tırmanışına başvurusu kabul edilen lisanslı dağcılar ile aynı tarihte rastgele Süphan Dağına tırmanışa gelen değişik kulüplerden toplam 35 kişi katılmıştır.

Araştırma sırasında 35 dağcıya durumluluk ve sürekli kaygı testleri uygulanmıştır. Bu testler tırmanış başlangıcı, 1.kamp, zirve ve tırmanış sonu olmak üzere 4 aşamada ve kamplar kurulduktan sonra dinlenmeye geçildiğinde uygulanmıştır. Dağcıların tırmanış sırasındaki kaygı puanları arasındaki farkları belirlemek amacıyla Paired Samples T-Test uygulandı.

Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı düzeyi $36,65 \pm 5,50$, 1.kamptaki durumluluk kaygı düzeyi $45,82 \pm 4,36$, zirvedeki durumluluk kaygı düzeyi $38,00 \pm 3,27$, tırmanış sonu durumluluk kaygı düzeyi $36,77 \pm 2,72$ olarak bulunmuştur. Durumluluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($P<0,001$).

Tırmanış başlangıcı sürekli kaygı düzeyi $33,08 \pm 7,26$, 1.kamptaki sürekli kaygı düzeyi $30,65 \pm 5,07$, zirvedeki sürekli kaygı düzeyi $32,48 \pm 7,03$, tırmanış sonu sürekli kaygı düzeyi $32,60 \pm 4,35$ olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerde istatistiksel olarak anlamlı hiçbir fark bulunmamıştır ($P>0,05$).

Sürekli kaygı düzeyleri ve durumluluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında sürekli kaygının, tırmanış başlangıcında ve tırmanış sonundaki durumluluk kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur ($P<0,001$) ($r = 0,562$) ($r = 0,376$).

Durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($P>0,05$).

Sonuç olarak, dağcılarda irtifa tırmanış sırasında durumluluk kaygı düzeyini etkilemektedir. 1.kampta durumluluk kaygı en yüksek değer olarak bulunmuştur. Zirve başarısı, hedefe ulaşmış olmak, grup başarısı daha sonra durumluluk kaygı düzeyinin azalmasına neden olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Dağcılık, kaygı, irtifa, tırmanış

THE EFFECT OF ALTITUDE ON ANXIETY LEVEL DURING CLIMBING MOUNT SÜPHAN

Burak GÜNER

M.S. Thesis

**Gaziantep University Graduate School of Health Sciences,
Department of Physical Education and Sports**

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Haluk SAVAŞ

February-2005, 53 Pages

ABSTRACT

This research is made on mountaineers who are mountaineering and doing natural sports regularly for the purpose of finding the effects of altitude on their anxiety levels.

Our research took place at the time the Mountaineering Federation was realizing the Süphan Mountain climbing activity, which was one of their year 2003 activities. There were 35 participants some of them were licensed mountaineers whose applications for Süphan Mountain Climbing Activity were accepted by Mountaineering Federation and some other mountaineers who were met by coincidence.

In the research state anxiety and trait anxiety tests were applied to 35 mountaineers. These tests were applied after mountaineers start to relax in four stages including; the beginning of climbing, first camp, peak and the end of climbing and of course in all stages after mountaineers started to relax. In order to designate the difference between mountaineers' score points of climbing anxiety, Paired Samples T-Test is applied.

The state anxiety level results are found as; $36,65 \pm 5,50$ at the beginning stage of climbing, $45,82 \pm 4,36$ at the first camp of climbing, $38,00 \pm 3,27$ at the peak

of climbing, $36,77 \pm 2,72$ in the end of climbing. As a result statistically meaningful differences are found between mountaineers' state anxiety levels ($P < 0,001$).

The trait anxiety level results are found as; $33,08 \pm 7,26$ at the beginning stage of climbing, $30,65 \pm 5,07$ at the first camp of climbing, $32,48 \pm 7,03$ at the peak of climbing, $32,60 \pm 4,35$ in the end of climbing. As a result no statistically meaningful differences are found between mountaineers' trait anxiety levels ($P > 0,05$).

Comparing the trait anxiety and state anxiety levels we reach the result supporting the idea that trait anxiety is statistically related with state anxiety levels in the beginning and final stages of the climbing ($P < 0,001$) ($r = 0,562$) ($r = 0,376$)

As a result no statistically meaningful differences are found between old mountaineers' trait and state anxiety levels ($P > 0,05$).

Our research comes to the conclusion that altitude affects the state anxiety level of mountaineers. At the first camping place state anxiety level is found to have the highest value. The success of reaching to the peak, achieving the goal resulted in a decrease in group success level then in state anxiety level.

Key Words: Mountaineering, anxiety, altitude, climbing

TEŞEKKÜR

Çalışmalarında gösterdiği özveri, sabır ve bilimsel katkılarından dolayı danışmanım Doç. Dr. Haluk SAVAŞ'a, tez çalışmam sırasında bana destek olan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü Yrd. Doç. Dr. Muhsin HAZAR'a, yardımlarını her zaman hissettiğim Arş.Gör. Önder DAĞLIOĞLU'na, arkadaşım Arş.Gör. Hakan TUNAY'a, Süphan Dağı tırmanışında testlerin uygulanmasında bana yardımcı olan T.O.D.O.S.K. Doğa Sporları Kulübü Başkanı Ö.Faruk GÜLŞEN'e, çevirilerimde ve literatür taramamda bana yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Yasemin GENÇER'e ve Kemal BİNGÜLLÜ'ye tüm Beden Eğitimi ve Spor Bölümü çalışanlarına, tez çalışmam sırasında bana destek olan dağcı arkadaşlarıma ve çalışmalarım sırasında bana manevi destek olan aileme teşekkür ederim.

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Tırmanışa katılan dağcıların durumluluk kaygı ölçüm değerleri.....	34
Tablo 2. Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı ve 1. Kamp (3240 metre) durumluluk kaygı testleri sonuçları.....	34
Tablo 3. Zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı ve tırmanış sonu durumluluk kaygı testleri sonuçları.....	35
Tablo 4. 1. Kamp (3240 metre) durumluluk kaygı ve zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı testleri sonuçları.....	35
Tablo 5. 1. Kamp (3240 metre) durumluluk kaygı ve tırmanış sonu durumluluk kaygı testleri sonuçları.....	36
Tablo 6. Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı ve zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı testleri sonuçları.....	36
Tablo 7. Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı ve tırmanış sonu durumluluk kaygı testleri sonuçları.....	37
Tablo 8. Tırmanışa katılan dağcıların sürekli kaygı ölçüm değerleri.....	37

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Dağcıların durumluluk kaygı düzeyleri.....	38
---	----



1.GİRİŞ

Günümüzde doğa sporlarına olan ilgi giderek artmaktadır. Şehir yaşamının yoğunluğu, giderek artan iş stresi insanları açık hava etkinliklerine yönlendirmektedir. Ülkemizde de doğa sporlarına olan ilgi giderek artmış ve bu sporun uygulama alanları giderek çeşitlilik göstermeye başlamıştır. Bu sporlar arasında dağcılık, doğa yürüyüşleri, yamaç paraşütü, su sporları sayılabilir. Hızla yaygınlaşan ve ilgi görmeye başlayan bu sporlar arasındaki en önemli sporlardan biride dağcılıktır.

Dağcılık sporunun gelişmesi ile dağcılar ulaşılmamış zirvelere çıkmak için yeni arayışlara girmişlerdir. XIX. yy'ın sonlarına doğru, o dönem için büyük güçlükler doğuran birkaç zirve dışında, aşağı yukarı bütün dağlara tırmanılmıştır. Tırmanıcılardaki yükseklik tutkusu, zirvelere doğru daha dik ve aşılması büyük yürekli isteyen yeni yolların açılmasını sağlamıştır (1).

Spor dalları, kendi özelliklerinden kaynaklanan etmenler nedeni ile, farklı kişilik özellikleri, motivasyon nitelikleri ve fiziksel beceriler gerektirmektedirler. Bu nedenle gerek sporcuların seçiminde ve gerekse yapılan antrenmanlarda, önce bu özelliklerin varlığına sonra da geliştirilmesine önem vermek gerekir (2). Değişik sporlara yönelen insanlar kendisine haz veren, eğlendiren ve sınırlarını zorlatacak spor branşları arasında seçim yapmaya başlamışlardır (3).

Kitle iletişim araçları sayesinde dağcılık sporunun ünü artmıştır. Vahşi doğa, macera; doğaya yakın olma, fiziksel egzersiz, doğal manzara, yalnız kalma arzusu, sosyalleşme, risk alma, meydana okuma, eğlence ve “belirsizliği arama” gibi durumlar dağcılar tarafından kullanılır. En başta gelen dağcılık, eğer her şey yolunda giderse, zirveye ulaşmış bir faaliyetin, zirveye ulaşmış bir performansın elde edilebildiği bir aktivite kabul edilir (4).

Dağcılıkta risk; çevresel, bireysel ve gruba bağlı bir aktivite ile bağlantılı olabilir. Dağ ortamı ısıdaki bir düşüş, güneş ışınlarındaki bir artış, barometrik basınçtaki düşüş ve oksijen basıncındaki kısmi azalma gibi fiziksel koşul yoluyla karakterizedir. Bu koşullar insanoğlu için risk etmenleri oluştururlar. Çünkü bu etkiler yüksek irtifada ve soğukta, kimyasal değişiklikler meydana getirebilen ışınların sebep olduğu hastalıkları tetikleyebilirler. Her bir dağcının kişisel özellikleri, yani bu hastalıklara veya kronik patolojilerin (kardiyovaskular, pulmoner,

v.s) birlikte var olması, organizmanın dağ ortamına tepki vermesini etkileyebilir.

Dağcılar yüksekliğe, iklime, yüksekliğe maruz kalma hızına ve ekip arkadaşının rahatsızlanma durumuna göre olumlu veya olumsuz şekilde etkilenebilirler bu durum da muhtemelen risk seviyesini artırır (5).

Yüksek irtifa ile deniz seviyesi arasında fiziksel ve kimyasal yönden farklılıklar vardır. Bu farklılıklar yüzünden deniz seviyesinden yüksek irtifaya çıktığında vücudumuzda bazı yanıtlar (reaksiyonlar) gelişir. Yüksekliğe doğru çıktıkça hava sıcaklığı ve havadaki nem oranı azalır. En önemlisi yüksekliğe doğru çıktıkça atmosfer basıncında azalma olmasıdır (6).

Yüksek irtifalara maruz kalan insanlar çoğu zaman oksijen azlığı tarafından tetiklenen bedensel (somatik) belirtiler yaşarlar. Nefessiz kalma, çarpıntı, halsizlik, baş ağrısı, kaygı ve uykusuzluk gibi. Bunun yanında, ya akut dağ hastalığı hastalığının bir parçası olarak veya ondan ayrı olarak düşük atmosfer basıncının sağlıklı genç insanlarda kaygı meydana getirdiği konusunda az miktarda deneysel kanıt vardır. 3000 metrenin üstündeki irtifalara hızla tırmanma, çoğu zaman rahatsızlıklara yol açar. Bu şartlar altındaki bir araştırmada en basit değerlendirme yöntemi irtifaya maruz kalmadan önce, kalma sırasında ve kaldıktan sonra bir soru formu uygulamaktır (7).

Yüksek irtifa, akut dağ hastalığı olarak bilinen bir takım patolojik bozukluklar meydana getirebilen oksijen azlığı bulunan çevresel koşullar yoluyla karakterizedir.

Psikolojik belirtilerin yanı sıra yüksek irtifaya maruz kalma da aynı zamanda motor becerilerde, zihinsel yeterlilikte ve duygu durumunda kaygı dahil olumsuz değişiklikler yaratabilir (8).

Son yıllarda teknolojinin gelişmesi ve yüksek irtifa tırmanıcılarının artması ve buna bağlı olarak da dağcılık sporunun gelişmesi bilim adamlarını dağcılık alanında araştırma yapmaya itmiştir. Yüksek irtifanın psikolojik etkilerini inceleyen araştırmalar yapılmıştır.

Kaygı, tehdidin bir sonucu olarak meydana gelen birçok hayli karmaşık duygusal ve teşvik (motive) edici durumlar için geniş bir kavram kabul edilebilir. Bu tehdit bir durumun öznel değerlendirilişiyle ilgilidir ve performans veya sosyal durumlarda, fiziksel tehlike veya güvensizlik ve belirsizlik sırasında endişeler bir kimsenin öz saygısına zararlıdır (9).

Kaygı dağ tırmanıcılarında, ani değişikliklere tepki verememe veya dağdan düşme konusunda endişelenmek için bir an duraklama ikazı veren gerekli ve önemli bir vasıftır (10).

Yüksek irtifalara tırmanmak çok daha yüksek bir ölüm tehlikesine sahiptir. Dünyanın 10 en yüksek zirvesine tırmanışlarda ölüm oranı yaklaşık % 10'dur. Grup halinde yapılan tırmanışlarda, tırmanan eşlerin aile yaşamlarında uzun süreli bozulma görülür bu da sürekli kaygıya ve çoğu zaman ekonomik sıkıntılara sebep olabilir (11).

Bolmonta ve arkadaşları, psikolojik etmenlerin (gerginlik, sinir, düşmanlık, aşırı yorgunluk, v.b.) STAI (State-Trait Anxiety Inventory) yoluyla ölçüldüğü gibi kaygı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulundu. Bu çalışmanın en büyük bulgusu, duygu durumun her bir skorunun eklenmesi yoluyla diğer psikolojik etmenlerin birleşik olarak ele alındıklarında kaygı ve duygu durum arasındaki korelasyon katsayılarının anlamlı şekilde arttığının sergilenmesidir. Dağcılarda ve tırmanıcılarda kaygı ve duygu durum arasında anlamlı ilişkilerin olduğu kanıtlanmıştır (12).

Jack ve arkadaşlarının yaptıkları araştırmaya göre, riski yüksek değişik sportif aktivitelere katılan kişilerin, özellikle dağcılar ve paraşütçüler, düşük riskli belirli sporlara katılanlardan daha yüksek genel ve değişik heyecan arama eğilimleri olduğu görülmektedir. Riski yüksek değişik sportif aktivitelere katılan kişilerin psikolojik yapılarının daha sağlam olduğu bulunmuştur. Dağcılar ve paraşütçülerin faaliyet öncesi kaygılı ve heyecanlı olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (13).

Dağcılık ve psikoloji son zamanlarda araştırmacılar tarafından ilgi görmeye başlamıştır. Bu alanda araştırmaların yapılması dağcılık sporuna olan ilginin arttığını da göstermektedir.

Bu bilgileri göz önünde bulundurarak yaptığımız bu araştırmanın amacı; yüksek irtifanın kaygı üzerinde nasıl bir etki meydana getirdiğini araştırmaktır. Böylece dağcılarının yükseklik arttıkça kaygı düzeyinde nasıl tepkiler verdiğini bulmayı amaçlıyoruz.

Araştırma Süphan Dağında tırmanışa gelen 35 dağcı ile yapılmıştır. Dağcılık Federasyonu 2003-2004 faaliyet programında yer alan Süphan Dağı tırmanışına federasyon üyeleri ve aynı tarihlerde tırmanışa gelen ferdi dağcılar katılmıştır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Dağcılık

Dağcılık, basit anlamda dağa tırmanma sporu olarak adlandırılırken, insanları birbirine kaynaştırabilen, doğayla birlikte yaşamasını sağlayarak, onun bir parçası haline getiren bir spor dalı olarak da tanımlanmaktadır.

Bu spor dalını diğer spor dallarından ayıran en önemli nokta, bir yarışçısının veya seyircisinin bulunmaması ve sporu yapan kişinin üst seviyede disipline ve kendi sorumluluk bilincine sahip olmasıdır. Son yıllarda dağcılık ilgi patlamasıyla geniş kitleler tarafından yapılmaya başlanmıştır. Bunun sonucunda dağcılık, salt dağcılıktan çıkarak, birçok alt kola bölünmüştür. Yüksek irtifa dağcılığı, kış dağcılığı, buzul tırmanıcılığı, kaya tırmanışları, trekking veya doğa yürüyüşleri v.b. gibi (14).

Dağcılık, yaralanma ve ölüm tehlikesinin bulunduğu spor dalları arasında yer alır. Dağcılık, paraşütçülük, kaya tırmanışı, otomobil yarışcılığı, sürat kayağı gibi spor dalları, yoğun bir heyecan faktörü içerir. Bu sporları yapan sporcular genellikle patlayıcı bir kişiliğe sahiptirler. Güçlü, sert ve kişisel disiplini kuvvetli insanlardır; ani ve doğru kararlar vermek zorundadırlar (15).

2.2. Türkiye’de Dağcılık Sporunun Gelişimi

Ülkemizde ilk dağ gezileri Uludağ’a düzenlenmiştir. Bunu sportif amaçlı dağ gezilerinin başlangıcı olarak kabul edebiliriz. Daha sonra büyük kentlerde yaşayan öğretmen ve öğrencilerin ilgisini çekmeye başlamıştır. O dönemde devlet eliyle de teşvik edilmiştir. Beden Terbiyesi 1936 yılında kurulmuş olup, 1939 yılında Beden Terbiyesi içinde resmen Dağcılık ve Kış Sporları Federasyonu kurulmuştur. Federasyonun ilk başkanlığını L. Osman Çıkıgil 4 yıl süreyle yürütmüştür. 1943-1948 yılları arasında başkanlığı Nizamettin Kırşan ve sonradan Asım Kurt vekaleten yürütmüştür. 1948 yılında başkanlığa Asım Kurt atanmış ve 1966 yılına kadar bu görevi yürütmüştür.

Bu tarihten sonra federasyon Dağcılık ve Kayak olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Dağcılık ve Kış Sporları Federasyonu’nun önderliğinde Kayseri, Erzurum ve Sarıkamış’ta Halkevleri kanalıyla dağcılık ve kış sporları teşvik

edilmeye başlanmıştır. 1945 yılında Dağcılık ve Kış Sporları Federasyonu, Hakkari-Cilo dağlarını kapsayan özel bir dağcılık gezisi düzenlemiştir. 1938 yılında Dr.Hans Bobek'in Cilo ve Sat dağları, 1949 yılında Dr. Blumenthal'ın Büyük Ağrı Dağı ile ilgili yayınları Avrupa'da büyük ilgi görmüş ve ülkemiz dağlarına ilgiyi artırmıştır. 1950-1960 yıllarında Ankara, Manisa, Kayseri ve Erzurum gibi merkezlerde kulüpler kurulmaya başlandı. Aynı zamanda da yurtdışından gelen dağcılarda artış görülmeye başlandı. Buna Büyük Ağrı Dağı'nda karaya oturduğu sanılan Nuh'un gemisinin büyük etkisi olmuştur.

Aynı yıllarda Üstteğmen Şahap Atalay ile Binbaşı Adnan Doğu'da ünlü dağcılarımız arasındaki yerlerini almışlardır. Bu yıllarda Manisa Dağcılık Kulübünden Ertuğrul Dayıoğlu ve Halit Değirmencioğlu dağcılık sporunda önderlik yapmışlardır. Gültekin Çeki 1954 yılında Büyük Ağrı'ya tırmanmıştır. Bu dönemde Erzurum ve Sarıkamış birer pilot merkez haline getirilmiş ve kayak sporunun bölge gençliğine mal edilmesine çalışılmıştır. İlk kez bu dönemde Avusturyalı öğretmenlerin teknik gözetiminde Türk kayakçıları, olimpiik ve uluslararası kayak öğrenim ve yarışma yöntemlerini öğrenmeye ve uygulamaya başlamışlardır (14, 16).

2.3. Dağcılık Tutkusunun Riskleri

Son yıllarda alternatif turizm arayışında olan geniş kitlelerin beğenisine sunulan ve çekiciliği giderek artan doğa ve dağ sporlarının, bazı kurallara uyulmadığı ve bilinçsiz davranılması halinde bir çok hayati tehlikeyi de beraberinde getirebileceği açıktır.

İnsan vücudunun yüksek irtifalara vereceği tepkinin kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterdiği bilinmekte olup, yüksekliklerde gizlenen bu tehlikelere karşı hazırlıklı olmanın yolu, onları ve vücudun vereceği fizyolojik tepkileri tanımaktan geçmektedir (17).

Tırmanma sırasında yaşanabilecek tehlikelerin irtifa yükselmesine bağlı olarak atmosferdeki oksijen miktarı ve basıncında meydana gelen değişikliklerden kaynaklandığı, tırmanma ile birlikte karşılaşılabilecek tüm tehlikelerin, bilinçli olunması halinde sorunsuz olarak atlatılabileceği bilinmektedir. Dağcılar başta "akut dağ hastalığı" olmak üzere, "yüksek irtifa beyin ödemi" ve "yüksek irtifa akciğer ödemi" riskiyle karşı karşıyadır. Vücudun, irtifanın artmasıyla birlikte düşen oksijen

miktar ve basıncına uyum gösterememesi durumunda ortaya çıkan "akut dağ hastalığı" herkesin yakalanabileceği, hastalığın yaşa, cinsiyete, fiziksel form durumuna ve tecrübeye göre görülme sıklığının değiştiği bilinmektedir.

Bu hastalık, ne yapılacağının bilinmesi durumunda hayati tehlike yaratmamaktadır. Dağcılar için bu konuda şu uyarılarda bulunmaktadır: "2 bin 500 metreden sonra yaşanan herhangi bir rahatsızlık, aksi kanıtlanmadığı sürece akut dağ hastalığı olarak kabul edilmelidir. Yüksek irtifada görülen baş ağrısı, normal olarak algılanmamalı ve yükseklik hastalığının bir belirtisi olarak kabul edilmelidir. Baş ağrısının yanı sıra iştah kaybı, bulantı, zihin bulanıklığı gibi belirtiler ile ortaya çıkan hastalığa yakalanılması durumunda tırmanışa devam edilmemeli, bulunulan yükseklikte rahatsızlık ortadan kalkıncaya kadar beklenilmeli, tırmanışı keserek, irtifayı azaltarak tedavi süreci hızlandırılmalıdır."

Akut dağ hastalığına yakalanılmaması için, uygun bir tırmanış programı yapılması gerekmektedir. Vücudun oksijen ve basınç miktarındaki değişimine uyum sağlaması için, 3 bin metrenin üstüne gerçekleştirilen tırmanışlarda genelde her 300 metrede bir, her bin metrede ise 2 gece konaklanmalıdır (18,19).

2.4. Yüksek İrtifa

Yüksek irtifa, canlı topluluklarının hayatsal faaliyetlerini yerine getirmekte zorlandığı veya hiç getiremediği yüksek arazi kısımlarıdır.

Yükseklik hastalığının ciddiyeti, yüksekliğe uyum sağlayamamış (aklimatize olmamış) dağcılarının tırmanış hızıyla bağlantılıdır. Aklimatizasyon, yüksek irtifaya uyum sağlamak demektir (20, 21).

Yüksek 2400-3600 m, çok yüksek 3600-5500 m, 5500 m ve üzeri ise aşırı yüksek irtifa olarak kabul edilmektedir. Bu yüksekliklere çıkıldığında kimin etkileneceğini önceden bilmek zordur.

Her iki kişiden biri, bu hastalıkla mücadele etmek zorunda kalabilir. Problemler, kişisel uyum sınırı aşıldıktan sonra ilk belirtilerin görülmesini takiben 1-2 saat içerisinde başlar. Belirtileri nefes alma zorluğu, baş dönmesi, baş ağrısı, sersemlik, halsizlik, uykusuzluk, bulantı ve kusmadır. Bu şikayetler hafiftir ve genellikle birkaç gün içerisinde kaybolur.

Bu yüksekliklere çıkıldığında kimin etkileneceğini önceden kestirmek zordur. Bununla birlikte yaş, cinsiyet, fiziksel kondisyon gibi etmenlerin yüksek irtifaya hassasiyet ile ilgisi vardır. İnsanların çoğu 2400 metreye kadar pek bir problemle karşılaşmadan çıkabilmektedir (22).

2.5. Yüksek İrtifa ve İnsan Vücuduna Etkisi

Yüksek irtifa; deniz seviyesi ve ona yakın yüksekliklerden farklı olarak, insan ve canlı hayatının yaşama şansını, değişen yeryüzü şekillerine bağlı olarak kısıtlayan yüksek rakımlı mevkilerdir. Yüksek irtifayı solunan havanın değişmesiyle insanı kısıtlayan bir sebep olarak da kabul etmek mümkündür. Bu bağlamda yüksek irtifa, deniz seviyesinden yükselmeye bağlı olarak oksijen miktarının düşmesiyle orantılı bir tanımlamadır.

Dağcılıkta sıklıkla işaret edilen bir güdü vardır; bu da daha yükseğe tırmanmak ve daha zor olanı başarmaktır. Yüksek irtifa tırmanışları dağcılığın alt bir disiplini olarak tanımlanmaktadır. Zaten yüksek irtifanın normal tırmanış dağcılığından farklı olarak kabul edilmesinin sebeplerinden birisi de, basınç değişimleri ve oksijensizlikten ileri gelen sağlık sorunlarının çok ciddi boyutlara ulaşmasıdır. Bu fark tamamen, vücudun yeterli olarak oksijene doymamasından dolayı ortaya çıkar.

Bu değerlendirmede oksijen gazının havadaki dağılımından daha çok doğrudan hava basıncı ölçüt alınmaktadır. Başka bir değerlendirmeye göre yüksek irtifa; düşük seviyedeki hava basıncına uyum sağlayamamış bir kişinin daha fazla yükselmesi sonucunda tehlikeli durumların ortaya çıkacağı 5000 m ve üzeri yükseklikler sayılırken, dağ hastalığının basit belirtilerinin görüldüğü 3000-3200 m'nin üzeri de yüksek irtifa olarak kabul edilebilmektedir. Yani yüksek irtifa temelde canlı vücudunun hayati faaliyetlerini yerine getirmekte sıkıntı çekeceği, düşük basınç altında kalan yüksekliklerdir. Bu da yaklaşık 3000 m'nin üzerindeki yüksekliklerdir (23).

Deniz seviyesinde ölçülen havanın oksijen oranı % 20,78 oluşturduğu basınç ise 1 ATM'ye bağlı olarak 14,7 Psi, 1,0133 bar veya 760 mm-Hg olarak ölçülür. Daha detaylı bilgi olarak bu ölçümler 0° lik ortam sıcaklığı için geçerlidir. Bu basınç, deniz seviyesinde bulunan bir insan için vücudunun herhangi 1 cm²'lik yüzeyine

uygulanan 1 kg'lık basınca eşdeğerdir. Vücut, normal şartlar da hayatsal faaliyetlerini sürdürürken hava vasıtasıyla dışarıdan gelen bu basınç değişimlerini dengeleyecek bütün unsurları sağlamaktadır. Deniz seviyesinde insan vücudunun dış yüzeyine tesir eden bu denli yüksek basınca dokular ve bütün vücut sistemleri uyum sağlamıştır. Dolayısıyla normal hayat şartları içerisinde üzerine gelen bu basıncı hissedememektedir.

Alınan her nefes ile vücuda giren düşük yoğunluklu havanın taşıdığı oksijen molekülü sayısının azalmasından dolayı, kişi vücuduna yeterli oksijeni sağlayabilmek için istemsiz bir şekilde solunum hızını arttırmak zorunda kalır. Bu durumda dakikada alınan nefes sayısı artacağı gibi solunum da derinleşir. Uzun bir süre boyunca, ihtiyacı olan oksijen dokulara ulaştırılamadığında bir takım sağlık sorunlarının ortaya çıkmaktadır. İşte bütün bu sağlık sorunları dağ hastalıkları olarak adlandırılır (23, 24).

Vücudu yüksek rakıma çok iyi uyum sağlamış bir dağcı, o yükseklikte çok uzun süre kalmasıyla dağ hastalıklarının tekrar görülme ihtimalini ortaya çıkarır. Bir tırmanışta yükselmeye bağlı olarak, hangi bireyin ne şekilde etkilenebileceğini önceden kestirmek mümkün değildir.

Günümüzde gelişen bilgiler sayesinde, yüksek irtifanın insan vücudundaki etkisi tam olarak tespit edilmiş ve alınması gereken tedbirlerle birlikte uygulanacak olan tedavi yöntemleri bulunmuştur. Bu gelişmeler sonucunda bugün, yüksek irtifa dağcılığını daha profesyonel bir şekilde yapmak mümkün hale gelmiştir (22).

Artan yüksekliklere vücudun adaptasyonu işlemine verilen isim "aklimatizasyon"dur. Başta dağcılar olmak üzere yüksek irtifaya çıkan bir çok kişi, bunu insan bedeninin yüksekliğe uyumu olarak bilmektedir. Ancak fizyolojik düzeydeki anlamını bilmek bir takım sorunları daha iyi kavramak ve çaresini bulmak açısından önemlidir. Bu aşamada aklimatizasyon şöyle de tanımlanabilir.

Vücudun artan yükseklikle birlikte azalan oksijen (O_2) ve hava basıncına kendini ayarlama sürecidir. Bu göreceli olarak yavaş bir süreçtir. Genellikle bir kaç gün sürer ve ulaşılan her yeni yükseklikte devam eder, durur.

Bu sürecin doğru işlememesi de söz konusudur. Buna da "deaklimatizasyon" denir. Hava basıncı düştükçe, yani yükseklik arttıkça, O_2 'nin alveolden kana geçişide azalır (20, 23).

2.5.1. Aklimatizasyon Sırasında Gerçekleşen Fizyolojik Değişiklikler

a) Erken Değişiklikler

-Solunum derin ve sık olması (Hiperventilasyon): Solunum sayısı ve derinliğinin artması olayıdır. Mekanizmasına bakıldığında, tırmanırken yükseklik arttıkça kana geçen O_2 miktarı azalır. Boyun atardamarındaki (şahdamar) basınca duyarlı alıcılar, O_2 'nin kandaki kısmi basıncında olan düşüşü algılar ve solunumu uyarak hızlı soluk almaya yol açar. Bu durum, akciğerlerden solunum yoluyla su buharı olarak sıvı kaybının artmasına, kandaki O_2 miktarının artmasına ve kandaki CO_2 miktarının azalmasına yol açar. Ancak hızlı soluk alma sonucu deniz seviyesindeki kan O_2 düzeyine hiç bir zaman ulaşmaz.

-Sık ve kısa soluk alıp verme. Özellikle egzersiz sırasında görülür.

-İdrar miktarının artması. Kişi sık idrara çıkar. Geceleri en az 1-2 kez idrar yapma gereksinimi hissedilir. Eğer bu yoksa, ya yeterli sıvı alınmamıştır yada yüksekliğe uyum sağlama iyi değildir (23, 25).

-Kalp hızı artar. Bunun nedeni, kanla daha çok O_2 'nin taşınabilmesini sağlamaktır.

Ne kadar çok kan pompalanırsa o kadar çok O_2 taşınmış olur. Bu şekilde beyine kan gidişi de artar. Akciğerlerde kılcal damarlar büzüşür, bu akciğere gelen kan akımına karşı direnç oluşturur ve akciğer atardamar basıncı artar. Bu tehlikeli boyutlara ulaşırsa damarlardan akciğer dokusuna sıvı kaçışına ve birikmesine yani akciğer ödemine neden olur. Aklimatize olduktan sonra kalp hızı normale oldukça yakınlaşır (ekstrem yükseklikler hariç).

b) Geç Değişiklikler

-Alyuvarlar (O_2 'yi taşıyan kan hücreleri) artar. Aklimatizasyon sürerken kemik iliği alyuvar yapımını artırır. Yeni kan hücreleri 4-5 gün sonra kanda ortaya çıkarlar. Amaç kanın O_2 taşıma kapasitesini artırmaktır. Aklimatizasyonu sağlamış bir kişide deniz seviyesindeki normal değerden % 30-50 daha fazla alyuvar olabilir.

-Difosfogliserat üretimi artar. O_2 'nin alyuvarlarla (yani hemoglobinle) çok sıkı birleşmesini engeller ve dokulara salınmasını kolaylaştırır.

-Kılcal damarların sayısı artar. Bunun nedenlerinden birisi, yine daha çok kan ile daha çok O_2 taşıma çabasıdır. Fazla miktarda damarlara atılan kan, kılcal damar sayısı fazla olursa daha kolay taşınır. İkincisi de, O_2 'nin dokulara geçtiği yer kılcal

damar ağı olduğundan, sayı ne kadar fazla ise geçirilen O₂ miktarı da o oranda fazla olur.

Bu değişiklikler olurken, “periyodik solunum” adı verilen bir solunum şekli de gelişebilir. Burada, uykuda iken önce solunum durur. Peşinden sık ve giderek derinliği artan solunum ortaya çıkar. Bu sırada solunum 5-15 sn durabilir. Kişi, boğulduğunu sanarak paniğe kapılabilir. Hatta, akciğer ödeminin başladığını bile düşünebilir.

Oksijensiz ortam nedeniyle vücuda gerekli aynı miktar O₂'yi sağlamak amacıyla sık ve derin soluma gelişir. Bu şekilde akciğer yoluyla vücuttan aşırı CO₂ atılır. Beyin sapında yer alan ve solunumu yöneten solunum merkezinin çalışmasını düzenleyen, kimi uyarıcı, kimi frenleyici bazı etmenler vardır. O₂ azlığı ve CO₂ fazlalığı uyarılardanır. CO₂'nin fazlalığı, O₂ azlığına göre solunum merkezini daha çok uyarır. Uykuda solunum yavaşladığından ve vücuttaki CO₂ düzeyi sık ve derin solumaya bağlı olarak azaldığından solunum merkezinin uyarılması aksar. Buna bağlı olarak periyodik solunum ortaya çıkar (23,25).

2.6. Kaygı

Kaygı, insanlarda var olan çevreye ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal bir reaksiyon olarak ele alındığında bunun evrensel ve normal bir insan duygusu olduğu kabul edilir. Başka bir tanım olarak kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren durumdur.

Kaygı, kaynağı ve başlangıcı bilinçsiz olmasına rağmen, bilinçli bir şekilde hissedilen beraberinde bazı fizyolojik değişikliklerin görüldüğü bir yaşam şekli olarak da tanımlanabilir, bu durumda ise evrensel olmasına ve yaygın olmasına rağmen bu duygunun normal bir duygu olduğu kabul edilemez. Kaygı yaşantısının hoş olmayan özelliği; kaygıyı olumsuzlaştırarak, normal davranışlardan ziyade normal olmayan davranışlar kökenine yerleştirmiştir (26,27).

Organizmanın varlığını tehdit eden gerilimler, yüklenme ve zorlanma durumlarında oluşan kaygıya karşı organizmada savunma mekanizması harekete geçer ve bu sayede insan kaygı ve stresin baskısını azaltmaya çalışır.

Herkes kaygı ve stresi farklı şekilde yaşar. Psikolojik ve sosyal etmenlerin strese yol açması ve bunun farklı şekillerde yaşanması, kaygının fizyolojik boyutunun yanında psikolojik boyutunun da olduğunu ortaya koymuştur. Kaygı, belirsizlik ve yardım edilmeme duygularıyla ortaya çıkan şüpheli tehditler dolayısıyla oluşan bir korku halidir. Daha da ötesi kaygı kişinin kişiliğinin özüne öz değerlerine yönelen bir tehdit olarak görülebilir (28).

Kaygının, korku duygusu ve yüksek sinir sistemi faaliyeti olarak beliren somut ve geçici heyecan hali olarak psikolojide tanımı vardır (29).

Kaygı bir tehdit karşısında, güçsüzlüğün farkında olma, yakın bir tehlikeyi yaşama duygusu, gergin ve tetikte olma hali korkuyla karışık merak ve şüphe içinde olma halidir. Kaygının davranışlardaki belirtileri ise aşırı heyecan ve hareketlilik halinden, uyuşukluk haline dönüşme şeklidir. Korku, sinirlilik, aşırı öfke, tikslenme, yorgunluk ve kas ağrıları gibi uyumlu sinir sistemi hareketinin yüksek düzeyleri ve ruhsal şikayetler kaygının en yaygın belirtileridir (30).

2.6.1. Kaygı ve Stres Kaynakları

2.6.1.1. Olayın Önemi

Olay ne kadar önemli ise stres ve kaygı o derece artar. Bir iş görüşmesinin evde televizyon seyretmekten daha stresli olması gibi. Yine bir çok insana önemsiz görülen olay, bir başka insan için önemli olabilir, kişisel özellik farklılığı söz konusudur.

2.6.1.2. Olay Karşısında Tereddüt Etme

Tereddüt ikinci bir durumsal stres ve kaygı kaynağıdır. Tereddütün büyüklüğü oranında stres ve kaygı artar (31).

2.6.1.3. Şahsi ve Durumsal Etmenlerin Etkileşimini Tanımak

Stres ve kaygıda şahsi ve durumsal etmenlerinin etkileşimi söz konusudur. Kaygıya kişilik özelliği olarak yatkın olan bireyler bu mücadele durumunu, bir çeşit tehdit edici olarak algılamaya eğilimli olduğu için daha çok kaygı duyacağı

beklenebilir. Bunun aksine, kişilik özelliği olarak düşük kaygıya sahip bir kişi bu durumu çok önemli olarak algılamayabilir. Bu yüzden onun canlanma ile kaygı seviyesi düşük kalacaktır ve bunun yanında üst düzey bir performans elde etmede problemi olacaktır (31, 32).

2.7. Sporda Kaygı ve Stres

Sporda başarı iyi bir performans sonucu elde edilir. İyi bir performans ise, kondisyon, teknik, taktik ve daha da önemlisi, psikolojik etmenlerin bileşkesi ile mümkün olabilir. Kendine güven, sporda en kritik bilişsel etmenler arasındadır. Kendine güven yada güvensizlik kişinin kendi yetenek ve becerilerinin bilincinde olmasına dayanır. Eğer güven hissi sporcuya yardımcı oluyorsa bu arttırılarak sporcunun performansı da arttırılabilir (33).

Spor performansında sadece fiziksel kapasitedeki mükemmellik yeterli değildir. Psikolojik kapasite de küçümsenmeyecek sonuçlara yol açar. Duygu durumundaki değişimler gerçekten de önemlidir. Özellikle spor çevresi, sporcularda stres yaratacak bir neden üretir. Stres genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak düşünülse de aynı zamanda insanı araştırmaya, çalışmaya, bir şeyler yaratmaya, kazanmaya yöneltebilir. Belirli oranda stres bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak ve olası sorunlara karşı kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir (33).

Performans sporcusu için her faaliyet önemlidir. Antrenmanlardaki yoğun çalışmanın karşılığını almak yada çabaların boşa gitmesi, faaliyetin sonucuna bağlıdır. Böyle bir durumda her şey sporcu için baskı sebebi olabilir. Yaşanan stresin kişilikle olduğu kadar yarışın önemi, rakiplerin gücü, spor yapmadaki amacı, yarışa hazırlanabilme düzeyi ile de çok yakın ilgisi vardır. Stres kontrol altında tutulabildiği sürece sporcuya fayda sağlayabilecek bir duygudur (33).

Sporda kaygı da önemsenmesi gereken bir başka duygu durumudur. Kaygı ve korku arasında tepkilerin kaynağı, şiddeti ve süresi bakımından 3 temel fark vardır.

- 1) Korkunun kaynağı bellidir, ancak kaygının kaynağı belli değildir.
- 2) Korku, kaygıya göre daha şiddetli yaşanır.
- 3) Korkunun süresi kaygıdan daha kısadır.

Ayrıca korku duygusunu yaşayan biri tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik eylemleri daha kolay başlatabilir. Yarış öncesi uygun düzeyde kaygılanma olması gerektiği yapılan araştırmalar sonucu ortaya konmuştur. Ancak sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor, başarısız olduğunda değersiz olacağına inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterecektir.

Sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için ideal düzeyde kaygı gereklidir. Sürekli artan bir endişe sporcuya fayda değil zarar verir. Gerçekten artan kaygı kötü performans ve düşük özgüvenle birleşir. Artan uyarı ile birlikte kalp atışlarında hızlanma, kan basıncı, terleme gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkacak ve bunlar sporcunun performansını mutlaka olumsuz yönde etkileyecektir. Artan nefes artan uyarının otonomik karşılığıdır. Soluk, bilincin kontrol edebildiği en kolay psikolojik durumdur. Soluğu kontrol edebilmek rahatlamak için etkili bir yoldur.

Sporcu kaygıyı kontrol altında tutabildiğinde ve konsantrasyonunu arttırdığında yapılan işte daha yüksek verim elde edebilir (27, 30, 34).

2.8. Bireysel Kaygının Tanınması ve Farkına Varılması

Kaygı, yavaş yavaş başlar ve kendi kendini besler. Bu nedenle kontrol altına alınması gerekir. Aksi halde yoğunlaşmaya devam eder. Kişinin bunu bilmesi ve kaygıya karşı tepkide bulunması, durdurması gerekmektedir. Kaygının zaman zaman bulaşıcı olabileceği de bilinmektedir. Kişiden kişiye, antrenörden sporcuya, sporcudan diğer sporculara yayılabilir.

Her birey kaygıyı özgün bir biçimde yaşar. Bu fiziksel olarak gergin bir çene, omuz, kas ve boyun, derin nefes alıp verme, avuç içlerinin terlemesi şeklinde görülebilir (35, 36).

2.9. Durumluluk Kaygı

Kaygı insanın temel duygularından birisidir. Kişi kendisini tehlikede hissettiğinde kaygı duyar. Bu genelde geçici kaygıdır ve tehlikeli durum ortadan kalktığında kaybolur, buna durumluluk kaygı denir. Çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan, stres yaratan, tehlike ve tehdit durumlarında kişinin gösterdiği heyecansal reaksiyonların ifadesi durumluluk kaygıda kendini gösterir. Öznel korku

ile birlikte otonom sinir sistemindeki uyarılma olarak da durumluluk kaygı tanımlanabilir. Durumluluk kaygı, sürekli kaygının ve kaygı sürecinin ilk basamağını teşkil eder.

Bilinçli olarak hissedilen durumluluk kaygı fizyolojik değişimlerle beraber bireyi hoş olmayan heyecansal yaşama götürür. Durumluluk kaygı fizyolojik değişimlerle beraber bireyi hoş olmayan heyecansal yaşama götürür. Durumluluk kaygı, anlık gerilim, korku ve dehşet duyguları şeklinde ifade bulur (26).

Stres durumlarının yüksek yada kuvvetli olduğu koşullarda durumluluk kaygı yükselir. Stresin ortadan kalkması ile de kaygı seviyesinde düşme olur (30).

Durumluluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performansı üzerinde belirleyici olabilecek motivasyonunu, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (37- 41).

2.10. Sürekli Kaygı

Bu içten kaynaklanır ve sürekli bir kaygı türüdür. Sürekli kaygı şayet uygun bir uyaran tarafından başlatılırsa düzensiz gerçekleşen bir reaksiyon olarak ortaya çıkar.

Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunması olarak tanımlanır. Birbirinden farklı özellikleri olan iki kaygı türünün temelinde ise bir kaygı süreci bulunur (26).

Sürekli kaygıyı bireyin davranışlarında doğrudan gözlemek mümkün değildir. Farklı zaman ve şartlarda kaygının şiddetinden ve sıklığından fark edilebilir. Sürekli kaygıyı fazla olarak yaşayan kişiler stres durumlarında sürekli kaygıyı düşük yaşayanlara oranla daha kolay ve daha sık etkilenirler. Yüksek kaygılı birey otonomik sinir sisteminin reaksiyonlarını kolay algılayan, fark eden ve ifade edebilen bir kişidir. Yüksek sürekli kaygılı insanlar stres altında, düşük kaygılı insanlardan daha fazla durumluluk kaygı reaksiyonu gösterirler (42).

2.11. Kaygı Bozuklukları

Kaygı bir duygudur. Tüm duygular gibi tarifi zordur ve herkes tarafından farklı hissedilebilir. Çoğu kez korkuya, kötü bir şey olacaktı gibi bir endişeye yada bilinmeyen bir şey tarafından kuşatılmış gibi hissedilen bir baskıya benzeyebilir. Hafif bir tedirginlik duygusu, huzursuzluk, gerginlik gibi de olabilir. Fobilerde yada panik durumlarında olduğu gibi çok keskin bir korku gibi de hissedilebilir. Bu da çok rahatsız edicidir. Kaygı bozuklukları çeşitlidir:

- Panik bozukluğu
- Yaygın kaygı bozukluğu
- Sosyal fobi ve diğer fobiler
- Travma sonrası stres bozukluğu ve fobiler

İnsanın yaşamını sürdürebilmesi, çevreye uyum gösterebilmesi ve belirli görevleri yerine getirmesinde itici güç rolü oynaması bakımından bir dereceye kadar sağlıklı olan kaygı, kişinin işlevselliğini bozmaya başladığı noktadan itibaren sorun olmaya başlar.

- Kişinin mesleki ve ailevi yaşantısını etkilemeye başlamışsa
- Kişiler arası ilişkilerinde zorluklar oluşturuyorsa
- Gün içinde çok sık karşısına çıkıyor ve gününün büyük bir bölümünü kapsıyorsa
- Bu duygulanımını kontrol edemiyor ve başa çıkamıyorsa
- En az 6 ay bu durumu yaşıyorsa, sorunun psikiyatrik olma olasılığı yüksektir (43).

2.11.1. Belirtileri

- Huzursuzluk, gerginlik, tedirginlik
- Sıkıntı, daralma
- Çabuk yorulma
- Dikkatini toplayamama ve bir konu üzerine yoğunlaşamama
- Uyku bozuklukları
- Kolay irkilme, tetikte olma

Belirtilerin kaygıyla ilişkisi olduğu gözlemlendiğinde ve sorunun psikolojik olabileceği düşünüldüğünde, yapılması gereken şey bir psikiyatri uzmanına başvurmaktır. Kaygı bozuklukları psikoterapi ve ilaç tedavisi ile düzelebilir. İlaç tedavisi, en az 6 ay yada daha uzun sürebilecek bir tedavidir (43).

2.12. Duyguların Performansa Etkisi

Duygular sözle anlatılması güç olan ve coşku, sevinç, neşe, kızgınlık, öfke, hiddet, endişe, korku v.b. isimlerle anılan yaşantıları kapsar. Duyguların bilinçli olarak yönetilebilmesi için antrenman planlaması sırasında ele alınması gerekir. Duyguların kontrol altına alınmasından kasıt, onların bastırılması değildir. Çünkü duygular deneyim ve öğrenme süreçlerinin kontrolü altındadır, duygularını tanımayan ve yönetemeyen sporcu, sahip olduğu gerçek performans düzeyini sergileyemez (44).

Sporcunun duyguları kendine yönelik olabilir. Genellikle genç sporcular bir yandan yetersiz kendine güven, bir yandan da beğenilme, başarılı olma, kabul görme isteği arasındaki farklılık düşük performans ortaya konmasına neden olabilir. Burada sporcu o gün havasında olmadığı yada her şeyin ters gittiği gibi ifadelerle olası başarısızlığına kılıf hazırlamaya çalışır. Başka bir şekilde sporcu duygularını çevredeki kişi ve olaylara yöneltebilir. Sporcu hava durumunu, zemini, ulaşım koşullarını, yakın arkadaşlarının yaptığı hataları kendi başarısızlığının nedeni olarak gösterebilir. Hayal kırıklığı ve teslimiyetin sonucunu şansızlıktan kurtulamamak olarak açıklayabilir (45).

Sporcunun duyguları neşe, endişe veya kızgınlık düzeyinde ise gösterdiği tepkiler performansını engelleyecek aşamada değildir. Antrenör sporcuya açıklayıcı konuşmalar yaparak veya örnekler göstererek ona yardımcı olabilir. Ancak bu duyguların alışkanlık haline gelmesi, yarışmanın hafife alınması ve önemsenmemesine yol açacağından göz ardı edilmemelidir (46).

Sporcunun duyguları sevinç, korku veya öfke düzeyinde ise dikkati, koordinasyonu ve taktik davranışları olumsuz yönde etkilenebilir. Çünkü bu duygular sporcunun yarışma veya faaliyet için hedeflediği teknik ve taktik davranışlarının önemini kaybetmesine yol açar. Sporcunun duyguları coşku, dehşet veya öfke düzeyinde ise başta düşünme ve algı yeteneği olmak üzere pek çok zihin

fonksiyonu zayıftır ve hareketlerini bilinçli olarak gerçekleştirmesi mümkün olmaz. Sporunun sahip olduğu psikolojik ve fiziksel denge durumuna kavuşması için yoğun duyguların ortadan kaldırılması gerekir. Bu durum tüm spor branşları için geçerlidir (47).

2.13. Stresin Performans Üzerine Etkisi

Belirli bir psikolojik duruma belirli bir çözüm bulunması, kişi ile ilgili çok miktarda bilgiye sahip olunmasını gerektirir. Duruma çözüm için kişiyi tanımak avantaj sağlayabilir (44).

Tırmanışçılar uzun süredir psikolojik destek için önceden yaşanılmış olayları kullanmaktadır. İyi hissettikleri günlerde belirli davranışları tekrarlayarak başarıyı bazı sözlere, şanslı giysilere, ekipmana ve bunlar gibi şeylere bağlarlar. Bu davranışlar bazı durumlarda pozitif bir performans hali oluşturmaya yardımcı olsa da önemli tırmanışlar için onlara güvenmek tehlikelidir.

Tırmanışçıların karşılaştığı durumların bir çoğu performans hallerini alt üst eder. Bunun nedeni durumun nasıl algılandığı ile ilgilidir. Motivasyon ve beklentiler bu durumlar için önemlidir. Tırmanış sırasında bazı tehdit edici durumlar ortaya çıkar. Tırmanıştaki bu tehditler;

- Ortam durumu: Açık, kalabalık yada sıkıntı verici bir ortam
- İşlem: Zor yada güvensiz görünen bir tırmanış
- Kişinin kendisi: Başarısızlık korkusu, onuruna karşı hissedilen bir tehdit v.s.

Bu tehditleri yaratan tırmanış durumları, yüksek uyarımın vücudu hazırladığı en yüksek fiziksel güç patlamalarından yararlanamaz. Gerçek tehlikelerin söz konusu olduğu durumlarda dahi tırmanış nadiren bu tür durumların yol açtığı yüksek uyarımdan faydalanır (48).

Her insan belirli durumlarda kaygı duyar. Bu normaldir ve kendini koruması yada başarıya ulaşması için gereklidir. Ancak kaygı uzun süreli ve yoğun yaşandığında strese dönüşür. Kaygı, olayları algılama durumuna bağlı olarak farklı düzeylerde yaşanır. Bazıları kişilik özelliği olarak kaygı duymaya meyillidir. Bu kişilerin belirli durumlarda yaşanacak olan kaygıyı daha yoğun yaşadıkları

bilinmektedir. Ayrıca, duruma bağlı olarak yaşanan kaygının yaş ve tecrübe ile de ilgili olduğu bilinmektedir.

Stres, organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durumdur. Her yarışma, sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır.

Stres altındaki bir sporcuda, fizyolojik olarak kan basıncının, kas gerginliğinin, ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (nabız) arttığı görülür. Solunum sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur. Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir. Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler.

Stresle başa çıkma yolları arasında insanlara en çok önerilen fiziksel egzersizler, sporcuda stresin kaynağı olduğu için geçerli değildir. Bunun yerine doğru nefes alma egzersizleri, geri bildirim, gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlayacak zihinsel çalışmalar yapılmalıdır (44).

2.14. Egzersizin Kaygı Üzerindeki Etkisi

20 yıldan daha uzun zamandır yapılan çalışmalar egzersizin sinirsel ve kişisel kaygı üzerine etkisini araştırmaktadır. Pratik olarak incelenen bütün kontrolsüz çalışmalarda ağır ve kronikleşen kaygının yapılan egzersizler sonucunda kaygı seviyesinde düşme olduğu gözlenmiştir. Yapılan bütün çalışmalar kontrol altında devamlı ve uzun süre yapılan egzersizin kronik ve ağır kaygıya, etkileri araştırılmıştır (49).

2.15. Kaygı Yararlı Olabilir mi?

Kaygının yararlı veya zararlı olduğunu anlayabilmek için iki faktör önemlidir.

- 1) Kaygının derecesi,
- 2) Başarmayı amaçladığımız görevin zorluk düzeyi,

Kaygının şiddeti ve başarılmak istenen görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı yada zararlı olduğunu belirler. Zor bir fizik problemini anlayarak çözümüleme gibi, oldukça karmaşık bilişsel işlemleri içeren bir görevi başarıma durumunda, kaygının zararlı olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, belirli nesneleri önceden belirlenmiş gruplara seçtirme gibi, basit bir işlemi gerektiren durumlarda orta derecedeki kaygı, göreve daha erken başlamada ve daha erken bitirmede yararlı bulunmuştur (33).

2.16. Tırmanış Öncesi Psikolojik Hazırlık

Bir tırmanışın başarısını etkileyen temel unsurlar vardır. Bu unsurlar arasında finansal durum, malzeme, ulaşım, motivasyon, psikoloji gibi etkenler bulunur. Bir tırmanışın başarısında zamanlama, sabır, eğitim gibi unsurlar çok önemlidir. Ne zaman nasıl hareket edileceği, tırmanışa saat kaçta, kaç derece soğukta, hangi malzemeye, kaç kişiyle başlanacağı gibi konular faaliyet sırasındaki psikoloji ile direk ilişkilidir. Kişilerin yükseklik artışına olan hassasiyeti bariz şekilde değişiklik gösterir. Tırmanış ekibinin bütün üyelerinin performanslarının aynı olması beklenemez. Çünkü her dağcının durumu farklıdır.

Dağa gidileceği zaman orada hangi koşullar ile karşılaşılacağı, bu koşulların getireceği zorlukların bilinmesi ve bu zorluklara karşı hazırlıklı olunması “dağ psikolojisi”ni olumlu yönde etkiler ve pozitif bir hareketlilik ortaya çıkarır.

Olumlu bir psikolojik durum performansı iyi yönde etkiler bu durum tüm ekibe de etki ederek başarının temelini oluşturur. Burada söz konusu olan deneyim değildir. Kişinin kendisini psikolojik olarak zor şartlara hazırlamasıdır. Bu durum altında kişi yaşadığı olaylardan ve içinde bulunduğu durumdan zevk almasını bilir hale gelir. Keyiflenir, yapmak istediği şeyleri içten gelerek isteyerek yapar. Bu doğrudan performansa etki eder (50).

2.17. Dağda Performansı Etkileyen Psikolojik Etmenler

2.17.1. Fiziksel Yetersizlik Kaygısı

Tırmanış yapmak isteyen her dağcı, tüm tırmanış boyunca performansını sürekli en üst düzeyde tutmak için çaba harcar. Bunun için gerekli olan tüm fiziksel çalışmayı da tırmanış öncesi yapmış olması gerekmektedir. Özellikle yüksek dağlara çıkan dağcılarda görülen başarısızlığın en büyük nedeni fiziksel yetersizlik oluşturmaktadır. Tırmanış sırasında belirgin halde hissedilen bu etki dağcının performansını olumsuz yönde etkilemekte ve yanlış hareketlerde de bulunarak ölümüne bile neden olabilmektedir. İlk kampta başlayan hatta tırmanış öncesi başlayan fiziksel yetersizlik kaygısı tüm ekibin motivasyonunu bozarak, tırmanışı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, son zamanlarda spor psikolojinin alanları içine girmeye başlamıştır. Yüksek dağlarda ve özellikle 5500 m'den sonra bariz şekilde hissedilmeye başlayan fiziksel yetersizlik halinin en iyi çözümü düzenli ve planlı yapılan antrenmanlardır. Bu kaygının ortadan kalkmasıyla dağcı daha verimli ve hızlı şekilde performans elde eder (18).

Dağcının sürekli olarak kendine sorduğu “yapabilir miyim?” sorusu, kişiyi yapabilecek bile olsa onu olumsuz etkileyerek performansını ve isteğini köreltecek bir hale getirir. Bunun yanı sıra diğer etmenler de eklenince kişi psikolojik olarak çöküntüye uğramaya başlar (50).

2.17.2. Tecrübe Kaygısı

Kişi yetersiz bir eğitim ve deneyimsizlikle hiç karşılaşmadığı şartlarda karşılaşır, tecrübesini ve eğitimlerini sorgulamaya başlar. Örneğin kar-buz eğitimi almış bir dağcının hiç buz şelalesine tırmanmadan, ilk kez böyle bir durumla dağda karşılaşması gibi...

Gerekli eğitimi aldığını ve gerekli tecrübeye sahip olduğuna inanan dağcılar, kendilerine daha çok güvenir ve ters hareketler yapmaktan kaçınırlar. Son zamanlarda Himalayalarda ortaya çıkan turizm dağcılığı (para karşılığı dağcı olmayan kişilerin yüksek dağlara çıkartılması) tecrübe eksikliği nedeniyle çok fazla ölümle sonuçlanmaktadır. Her 10 kişiden 4'ü böyle tırmanışlarda ölmektedir.

Yeterli tecrübeye sahip olduğunu bilen dağcılar, bunun verdiği rahatlıkla daha güvenli ve daha verimli tırmanışlar yaparlar (18).

Bir örnek verecek olursak, seçkin bir sporcunun 1500 m koşup birinci olması, fakat aynı sporcunun 3000 m’de temposunu ayarlamayıp dereceye girememesi buna örnek verilebilir. Çünkü bu sporcu bir yarışma psikolojisi altında 3000 m koşmamış ve buna bağlı olarak başarısız olmuştur yada çok zorlanmıştır (51).

2.17.3. Rahatsızlanma Kaygısı

Dağlardaki zorlu koşullar altında, güçlü ve sağlıklı kişiler bile tehdit altındayken, yaralı ve hasta olanlarda zor durumlarda kalabilirler. Aşırı sıcak, yansıma, soğuk, yüksek irtifa, kötü hava koşulları bu tip rahatsızlıkları ortaya çıkarır.

Dağa çıkacak kişilerin gerek fiziksel gerek psikolojik olarak çok sağlam olması gerekir. Dağda iken küçük bir diş çürüğü bile çok büyük bir problemlere yol açabilir (52).

Dağcının fiziksel olarak kendini yeterli görmesi, yüksek irtifada rahatsızlanma olarak kendini yeterli yapılan tırmanışı olumlu yönde etkilemektedir.

Dağcının tırmanışta duyduğu tüm kaygısı “kendini gerçekleştirme” kavramının gelişmesini ve oluşmasını olumsuz yönde etkiler. Dağcılıkta diğer insanlarla kolay iletişim kurabilmek de önemlidir. Burada bahsedilen bir ekip başarısı için birlikteliktir. Bir kişide bulunan yoğun bir kaygı tüm ekibi de etkisi altına alabilir. Bu durumda tüm ekip ve dağcılarda faaliyetin başarılıp başarılamayacağı endişesi doğmaya başlar (18).

2.17.4. Başarısızlık Duygusu

Dağa giden dağcının en büyük arzusu doruğa ulaşmaktır. Bu ulaşılmış olan en büyük haz duygusudur ve kişi amacını gerçekleştirdiği, sağ salim kampa indiği için bir rahatlama duygusu ile karşı karşıya kalır. Zamanlama, doğru karar, ekip ruhu gibi kavramlar dağcılıkta başarı için önem taşımaktadır.

Kendinden emin olamama kaygısına bağlı olarak başarılı olamama duygusu, kişinin kendini frenlemesine neden olur. Burada arzu ve istek durumu başarının

gerçekleşmesi için çok önemlidir. Dağcının isteğini etkileyen olaylar yüksek irtifa, soğuk, tehlikeli parkurlar v.b.gibi etmenlerdir. Bu etmenler başarıyı etkilemedeki şu soruları doğurur. “Hava çok kötü, bu şartlarda çıkılmaz, malzememiz iyi değil, ekibe güvenemiyorum” v.b. gibi. Bu bahaneler de istek ve arzuyu körelterek, başarısızlık duygusunu ortaya çıkarır (18).

2.17.5. Ölüm Korkusu

Dünyada yapılan tüm sporlar içinde dağcılığın ayrı bir önemi vardır. Çünkü dağcılık sporu her an hayati tehlike içeren bir spordur. Bu tehlikeyi de her dağcı hisseder. Ölüm korkusunun faydalı yönleri de var denilebilir. Dağcılar atacakları her adımda, yapacakları her tırmanışta bu duygudan dolayı risk faktörünü en aza indirmek isterler. Özellikle yüksek dağlarda ölüm korkusu dağcılar daha tedbirli davranmaya iter. Bu durum güvenlik ve psikoloji ile de ilgilidir (18).

2.17.6. Yetersiz Beslenme

Dağcılarının başarılı tırmanışları için gereken şartlar tırmanışın çok öncesinden başlar. Bunlarda psikolojik hazırlık, gerekli malzeme, organizasyonun başarısı, ekibin uyumu, v.b. gibi etmenlerdir. Dağda bulunulduğu sırada ise en önemli etmenlerden biri beslenmedir. Beslenme doğrudan performansa etki eder. Dağda beslenme önemlidir. Beslenmeye etki eden bir faktör de aklimatizasyondur. Dağda iyi aklimatize olmayan dağcılar iyi beslenemezler ve bu da performansa etki eder. Dağcı amacından uzaklaşır ve tırmanış yapamaz. Dağcılıkta tüm besinlerden iyi alınmalıdır. Ama en önemlisi karbonhidrattır. Bunun yanında sıvı alımı da çok önemlidir.

Ayrıca önemli bir gıda da enerji vericilerdir. Özellikle tırmanış sırasındaki molalarda enerji verici gıdalar performansa olumlu etki etmektedir. Beslenme performansı doğrudan etkileyen etmenlerden birisidir (18).

Yapılan araştırmalara göre psikolojik olarak rahat olmayan ve sürekli olarak rahatsızlık düzeyi artan dağcılarının tırmanış istek ve performanslarının düştüğü gözlenmiştir. Zihinsel ve ruhsal olarak hazır olmayan dağcılarının yüksek dağlarda başarı düzeyi çok düşüktür (53).

2.18. Yükseklikte Sportif Performans Nasıl Etkilenir?

Deniz seviyesinden yukarılara çıkıldıkça hava basıncı azalır. Doğal olarak havanın içindeki oksijen miktarı düşer. İnsan organizması bu koşullara kalp vuruş sayısı ve soluk alma sayısını arttırarak adapte olmaya çalışır. Yaklaşık üç haftalık bir sürede bu oksijen azlığına bağlı olarak ortaya çıkan oksijensizlik bir takım mekanizmaları uyatarak kandaki hemoglobin miktarının artmasını sağlar. Böylece kandaki hemoglobin miktarının artmasına bağlı olarak kalp vuruş sayısı ve soluk alma sayısı eski haline döner. Bu durum belirli bir süre için normal seviyeye inince özellikle dayanıklılık gerektiren durumlarda avantaj sağlar (44).

2.19. Karar Verme Stratejisi

Bir dağcının, önceki benzer vermiş olduğu kararlar, o an vereceği kararı etkiler. Zaman içerisinde tecrübelerle dayanarak, alışkanlıklar ve stratejiler belirlenir. Karar vermede kullanılan en farklı stratejiler incelendiğinde, bir dağcıyı yanlış karar vermeye iten hatalı davranış tarzları görülür. Genellikle hatalı karara yol açan üç strateji şöyle sıralanır:

- Bir aktivite planlanırken, gereken malzemeleri en aza indirmek isteği,
- Bir çok kez karar değiştirerek, verilmiş basit bir yanlış karar, giderek büyütür bir hataya dönüştürmek,
- Bir problemle karşılaşıldığında, bunun çözümü üzerinde düşünüleceği yerde, stresi azaltmak için problemi yok saymak.

Doğru karar vermede esas prensip, tüm seçenekleri ve bunlardan doğacak sonuçları düşünüp, tartıp ona göre karar vermektir. Konu hakkında kapsamlı bilgi sahibi olmak burada çok önemlidir. İlk hatalı stratejide belirtilen, malzemeleri en aza isteği yerine daha önce o rotayı kullanmış dağcılarla görüşme, gidilecek bölgenin doğası hakkında bilgi alma daha doğru bir karar alınmasını sağlar. İkinci hatalı davranışta belirtilen, zincirleme birbirini getiren problemlere yol açacak bocalama yerine, problemler karşısında uygulanacak davranış biçimleri hakkında bilgi sahibi olmak da bu tür bir hatayı engelleyebilir. Aynı şekilde edinilmiş bilgi birikimi ile verilen doğru bir kararın üçüncü hatalı stratejideki stresi azaltma isteğini çok daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştireceği kesindir (18).

2.20. Dağda Psikolojik Durum

Birbirini iyi tanımayan veya acemi dağcılardan oluşan gruba tırmanışlarına başlamadan önce, kılavuzlarca uygun eğitim uygulamaları yaptırılmalı ve dağcılarının görgü, bilgi ve tecrübeleri grup pratiğine dönüştürülmelidir. Eğitimsiz ve bilinçsiz tırmanışlarda üzücü olaylar kaçınılmazdır.

Tırmanışların başarısı için uzun süreli ve geniş kapsamlı hazırlıklar yapmak gerekir. Zorlu tırmanışlara başlamadan önce, dağcılarının gerek fiziksel ve gerekse psikolojik olarak uyumlu olmaları şarttır. Bu şart, araziye uyum, hava şartlarına uyum ve grup içinde uyumla mümkün olur. Bunu sağlamak için (54),

1. Tırmanılacak dağın veya yörenin arazi ve iklim şartları,
2. Tırmanma zamanına kadar olan eğitim ihtiyacı,
3. İlave malzeme ve yardımcı personel (şerpa tipi) ihtiyacı;
4. Dağcılarının ortalama fiziksel güçleri;
5. Müşterek malzemenin kullanım organizasyonu;
6. Acil durumlarda işbirliğinin sağlanması;
7. Tahliye ve tedavi hususlarının koordinasyonu;
8. İlerleme güzergahı ve kamp yerleri;
9. Kılavuz ihtiyacı ve kılavuzların ehliyet derecesi,
10. Mevsim şartlarına göre bireysel malzeme durumu;
11. Bölgeye gidiş ve dönüş koordinasyonu en ayrıntılı şekilde düşünülmeli, planlanmalıdır.

Dağcılar bölgeye geldikten sonra mutlaka kamp kurmalıdırlar. Kurulan bu kamp sayesinde bölgeye, hava ve iklim şartlarına psikolojik olarak uyumlu olacaklardır. Bölge şartlarının sertliğine, uyumlu olamamış bazı kimselerde bazı rahatsızlıklar görülebilir.

Uyum sağlama (adaptasyon) çok önemli ve vazgeçilmezdir. En olumlu durumlarda dahi 24 saatlik bir süre yine de gereklidir. Yüksek tırmanışlarda, deniz seviyesinden gelen dağcılar için 21 gün ve daha fazla dahi olabilir. Uyumun

olmaması halinde, yüksek irtifa tırmanışlarına başlamadan önce aşağıdaki hususlar düşünölmelidir (54).

1. Tırmanmaya kademeli olarak başlanmalıdır. Her kademede 2-3 gün kalınmalıdır. (dağcıların durumuna göre değışebilir) Her 300 m bir kademe olarak değeriendirilir. En az 24 saatlik molalar gerektirir. Bu kademelerde uyum sağlanır.

Dağ hastalıkları yok denilecek kadar azalarak tırmanma aktivitesi yükseltilir. Bu formöl, en acemi dağcılar için verilmiştir. Bu gibi tırmanışlar %100 başarı sağlar. Fakat kesin kurallarda değildir. Tecrübeli dağcılar bu kademeleri 20-30 dak'lık kısa molalar ile geçıştirebilir; fakat 4000-4500 m'den sonraki tırmanışlarda uyulması da zorunlu görölmektedir.

2. Daha ileri seviyedeki tırmanıcılar her 1000 m'de uzun bir mola (12-24 saat) vererek tırmanışa devam ederler.

3. Hızlı tırmanışlarda akut dağ hastalığının giderilmesi veya belirtilerin azaltılması amacıyla bazı ilaçlar kullanabilirler.

4. Yüksek tırmanış öncesi uyum sağlama kademesinde beklenirken, her hangi bir nedenle daha aşağılara (24-48 saat) uzun süreli döntüşler yapılmamalıdır.

5. Grubun yüksek irtifaya ulaşması uzun zaman sürebilir. Ani tırmanışlar akut dağ hastalığı olasılığını artırır (54).

Yüksek irtifada oksijen eksikliğinin sonucu gelişen idrak ve muhakeme bozukluğu umursamazlık ve anlamsız davranışlar grupların çözölmesine yol açar. Ayrıca panik duygusu ve depresyon da olabilmektedir.

Bu gibi ruhsal bozukluklar sebebiyle kardan su temininin çok güç ve suya çok ihtiyaç olduğı hallerde "içinde toz" veya çöp var" diye su içmeyen veya ısınmış suyu dökenlere sıklıkla rastlanılmaktadır.

Dağcılar için tehlikeli durumlardan biride ruhsal sorundur. Nitekim araştırmalar dışa dönük bir kişilik yapısına sahip olanlarda gerek kendileri gerekse başkaları için tehlikeli olabilecek davranışlar şeklindeki ruhsal bozuklukların daha çabuk ve daha belirgin olarak meydana çıktığını göstermiştir.

Yüksek irtifada meydana gelen ruhsal bozukluklar gerek dağcının gerekse grubun başarısını engelleyebileceğı gibi bunların hayatını da tehlikeye sokabilir. Dolayısıyla tırmanışa hazırlık yapılırken dağlara gidilerek dağcılarının hem fiziksel

performansları hem de ruhsal durumları gözlem altında tutulur ve grup elemanlarının seçim ancak ondan sonra yapılır.

Başka bir ruhsal sorun da yanılısma ve varsanılardır. Ancak bunlar zararsız olaylardır. Ağrı dağında 4200 metreden sonra geyik görenler, derelerin tersine aktığına şahit olanlar ve nihayet zirvenin yakınında horoz öttüğünü duyanlar olmuştur. Bundan başka aynı dağdaki plato buzulunda tarla ve çayır görenler de vardır. Daha yüksek dağlarda buzulların arasında olduğu halde etrafı çimen çiçekle kaplı görenler ve kendi kendine yakın akrabalarıyla konuşanlar bildirilmiştir. Bir Türk dağcısı Pamir’de 6700 m rakımdaki kampta gece çadırdan çıkarak kendi kendine ve anormal şekilde konuşanlara tanık olduğunu aktarmaktadır (20).

2.21. Dağcılık ve Psikiyatrik Araştırmalar

2.21.1. Dağcılık ve Kaygı Çalışmaları

Kaygı fiziksel risk alma kararında önemli bir rol oynayabilir. Kaygıda yüksek puan alan katılımcılar riskten kaçınabilirler (10).

Kağan ve arkadaşları, tırmanışlarda farklı yüksekliklere bağlı olarak kaygı düzeyinin değişimi üzerine yaptıkları araştırmada 2015 m, 3723 m ve 1560 m irtifada yaptıkları kaygı ölçümlerinde yükseklikle kaygı değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Elde edilen bulgular tırmanışın başında kendine güvenin düşük olduğunu zirvede ve dönüşte giderek yükseldiğini, bilişsel ve fiziksel kaygıların ise giderek düştüğünü göstermiştir (55).

Egan ve arkadaşı, 2000 yılının baharında Everest Dağının eteğinde tırmanmaya hazırlanan 17 farklı ülkeden 167 tırmanıcıyı araştırmıştır. Egan, ileri kampta yüksek irtifaya uyum sağlamak ve programlı tırmanışından önce bekleyen dağcılara soru formlarını doldurtmuştur. Bu durum tırmanıcıların kaygı düzeyleriyle ilgili bilgilere ulaşılması ve tırmanıcıların bir kişilik profilinin geliştirmesine fırsat vermiştir. Zirveye başarılı bir tırmanış yapmış olan dağcılar yapamamış olanlardan ayırt edip bazı bulgular elde etmiştir. İleri kampta bulunan dağcılar ana kamptaki durumlarına oranla daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Yüksek irtifada dağcılar irtifa arttıkça daha sinirli ve gergin bir kişilik profili ortaya koymuştur (56).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Denekler

Araştırmanın evrenini, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dağcılık Federasyonu'na bağlı çeşitli illerden ve kulüplerden Süphan Dağı tırmanışına katılan yaşları 16-60 arasında değişen lisanslı dağcılar ve rastgele aynı tarihte tırmanışa gelen diğer kulüp ve ferdi dağcılık lisansına sahip toplam 47 dağcı oluşturmaktadır. Tırmanışa katılan dağcılar, düzenli olarak dağcılık sporunu yapmaktadırlar. Süphan Dağı tırmanışına katılan tüm dağcılarla yapılan görüşmelerde minimum iki yıllık tırmanış tecrübesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Tırmanışın başlarında çeşitli sağlık problemlerinden ve gerekli malzeme eksikliğinden dolayı 12 dağcı tırmanışı devam ettirememiştir. Buna bağlı olarak araştırma tırmanışa devam eden 35 dağcı (4 kız 31 erkek) ile yapılmıştır. Araştırma Dağcılık Federasyonu 2003-2004 faaliyet programında yer alan Süphan Dağı tırmanışı sırasında yapılmıştır.

3.1.1. Araştırmanın Evreni

Ülkemizde en yüksek 5165 m olan bir çok dağ bulunmaktadır. Süphan dağı da ülkemizdeki yüksek dağlardan biridir (57).

Bu araştırma yüksekliği 4058 metre olan Süphan Dağında yapılmıştır. Tırmanış Süphan Dağının Güney rotasından yapılmıştır. Tırmanışın başlangıç noktası Harmantepe köyüdür. Araştırma 2003 yılının Kasım ayında yapılmıştır.

3.1.1.1. Süphan Dağı (4058 metre)

Doğu Anadolu volkan dağ dizisinin üzerinde yükselir. Süphan Dağı bir volkan dağıdır. Süphan Dağı tek bir ana bacadan yükselerek merkezi püskürtme ile oluşmuştur. Süphan Dağı, çevre için bir nevi su deposu işlevi görür. Kış mevsimi etkili yağışlara sahne olan Süphan Dağı, yaz mevsiminde kar ve buzulların erimesi ile düzenli olarak yer altı su kaynaklarını besler. Dağın orman örtüsü yoktur. Süphan Dağına genelde 2 rotadan çıkış yapılır. Bu tırmanışlar Harmantepe Köyünden ve Aydınlar Köyü Kışkılı mevkiinden yapılır (57, 58). Süphan Dağının Güney rotası çok dik bir tırmanış içermemektedir. Yani kaya tırmanışı ve karışık (mix) tırmanış bulunmamaktadır.

3.2. Veri Toplama Aracı ve Özellikleri

Bu araştırmada durumluluk kaygı envanteri ve sürekli kaygı envanteri (State-Trait Anxiety Inventory- STAI) uygulanmıştır (26). Bu araştırma Doğu Anadolu Bölgesinde bulunan Süphan Dağında (4058 metre) yapılmıştır. Durumluluk kaygı envanteri ve sürekli kaygı envanteri faaliyete gidilmeden önce 50 kişi üzerinden 4 kez uygulanacağı düşünülmüş ve yedek stok hazırlanılarak toplam 400 adet çoğaltılmış ve tüm faaliyet boyunca taşınmıştır. Tırmanış boyunca 70 adet kurşun kalem ve yeteri sayıda silgi de hazır bulundurulmuştur.

Tırmanışta uygulanan bu testler C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene tarafından geliştirilmiş ve geçerliliği N.Öner ve A.Le Compte tarafından yapılmış ve çeşitli araştırmalarda kullanılmıştır (59).

Araştırma sırasında durumluluk kaygı envanteri ve sürekli kaygı envanteri 4 aşamada ayrı ayrı uygulanmıştır. Araştırma sırasında uygulanan tüm testler aktiviteler bittikten sonra yani güneş battıktan sonra dinlenme sırasında uygulanmıştır.

İlk testler tırmanışa başlamadan önce 2140 metre yükseklikte olan Harmantepe köyünde 47 kişi üzerinde uygulanmıştır. Testler tüm katılımcılar dinlenmeye çekildiğinde gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra uygulanmıştır. Daha sonra faaliyeti devam ettiremeyen 12 kişinin testleri 1. kampta çıkarılmıştır ve araştırmaya dahil edilmemiştir.

Daha sonraki test yani 2. aşama harekete geçildikten sonra yaklaşık olarak 5-6 saatlik bir yürüyüşün ardından 3240 metre yükseklikte “Çoban Baba” adı verilen kamp yerinde uygulanmıştır. Testler kamp kurulduktan ve dinlenmeye geçildikten sonra tek tek çadırlara dağıtılarak yapılmıştır. İlk kamp yeri olan 3240 metrede çeşitli sağlık problemlerinden ve gerekli malzeme eksikliğinden dolayı 12 dağcı tırmanışa devam etmeme kararı almıştır. Araştırmanın geçerliliği açısından tırmanıştan ayrılan 12 dağcının 1. kampta ve daha önce doldurmuş olduğu testler değerlendirmeye alınmamış ve araştırma 35 kişi üzerinden yapılmıştır.

3. aşama olan test Süphan Dağının zirvesinde 4058 metrede yapılmıştır. Zirveye ulaşma süreleri bazı değişkenlere bağlı olarak farklılık göstermiştir. Zirveye ulaşan her bireye testler uygulanmıştır. Zirveye toplam 35 dağcı da ulaşmıştır. Hava

şartlarının iyi olmasından dolayı zirvede uygulanan testlerin doldurulması sırasında bir zorluk ile karşılaşılmamıştır.

4. aşamada ise, zirveye ulaşıldıktan sonra (4058 metre) tekrar 3240 metre yükseklikteki 1. kampa dönülmüştür. Bu kampta zaman kısıtlı olduğu için hemen kamp toplanmış ve aynı gün 2140 metre yükseklikte bulunan başlangıç noktasına Harmantepe köyüne inilmiştir. Zirve faaliyeti yaklaşık olarak 11-12 saat sürmüştür (1.kamptan zirveye-zirveden 1. kampa- 1.kamptan Harmantepe köyüne). Dönüş sırasında testler Harmantepe köyünde dinlenmeye geçilince uygulanmıştır. Ertesi gün tırmanış faaliyeti bitmiştir.

3.2.1. Uygulanan Testin Puanlarının Hesaplanması

3.2.1.1. Durumluluk Kaygı Envanteri

Durumluluk kaygı envanteri (ölçeği), bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirler. 20 maddelik bir ölçektir. Her maddenin 4 tane cevap şıkkı vardır. Her şıkkın puanı vardır. Yanıtlar bu formlar üzerinde işaretlenir. Hiç-1, Bazen-2, Çok-3, Tamamiyle-4 puandır.

Durumluluk kaygı envanteri 10 adet olumlu 10 adet olumsuz sorudan (tersine çevrilmiş ifadedden) oluşur. 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. sorular olumlu puanlardır. Toplam puan değerleri 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir (59).

Olumsuz puanlar-olumlu puanlar = X

Durumluluk kaygı skoru = X+50

3.2.1.2. Sürekli Kaygı Envanteri

Sürekli kaygı envanteri (ölçeği), bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, kendini nasıl hissettiğini belirler.

20 maddelik bir ölçektir. Her maddenin 4 tane cevap şıkkı vardır. Her şıkkın puanı vardır. Yanıtlar bu formlar üzerinde işaretlenir. Hemen hiçbir zaman-1, Bazen-2, Çok Zaman-3, Hemen Her Zaman-4 puandır. Sürekli Kaygı Envanteri 7 adet olumlu 13 adet olumsuz sorudan (tersine çevrilmiş ifadedden) oluşur. 1, 6, 7, 10, 13,

16, 19. sorular olumlu sorulardır. Toplam puan değerleri 20 ile 80 arasında değişir. Hesaplanan puanlarda, büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir (59).

Olumsuz puanlar-olumlu puanlar = X

Durumluluk kaygı skoru = X+35

3.2.1.3. Puanlama

Puanlama 2 şekilde yapılabilir:

Elle puanlamada, doğrudan ve tersine çevrilmiş ifadelerin toplam ağırlıklarının saptanması için iki ayrı anahtar hazırlanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılır ve bu sayıya değişmeyen sabit bir değer eklenir. Bu değer durumluluk kaygı ölçeği için 50, sürekli kaygı ölçeği için 35'dir.

Diğer puanlama şeklide bilgisayar ile yapılan puanlamadır. Büyük örneklem gruplarında bilgisayar programlarından yararlanılabilir (59).

3.2.2. Verilerin Değerlendirilmesi

İstatistiki analizler Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesinde SPSS for Windows 10,0 paket program kullanılarak yapıldı. Araştırmada tespit edilen tırmanış sırasındaki kaygı puanları arasındaki farkları belirlemek amacıyla (Paired Samples T-Test) uygulandı. Tırmanış başlangıcında sürekli kaygı değerleri ile tanımlanan 4 noktadaki durumluluk kaygı puanları arasında karşılaştırmada korelasyon analizi kullanıldı. Sonuçlar $p < 0,05$ anlamlılık seviyesi esas alınarak incelendi.

4. BULGULAR

Bu çalışma, ortalama yaşları $\bar{X}=29,57\pm10,52$ (16-60) arasında değişen Dağcılık Federasyonuna bağlı çeşitli illerden ve kulüplerden Süphan Dağı tırmanışına katılan lisanslı dağcılar ve rasgele aynı tarihte tırmanışa gelen diğer kulüp ve ferdi dağcılık lisansına sahip toplam 35 dağcı üzerinde yapılmıştır. Dağcılara tırmanış başlangıcı, 1. kamp (3240 metre), zirve ve tırmanış sonu olmak üzere dört aşamada kaygı testleri uygulanmıştır.

Durumluluk kaygı testleri her kampta dinlenme sırasında gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmıştır. Tırmanışta uygulanan durumluluk kaygı testinin ölçüm sonuçları Tablo 1’de gösterilmiştir.

Durumluluk kaygı düzeyi ile ilgili sonuçlar, tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı ve 1.Kamp durumluluk kaygı testleri sonuçları Tablo 2’de, zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı ve tırmanış sonu kaygı testleri sonuçları Tablo 3’de, 1. kamp (3240 metre) durumluluk kaygı ve zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı testleri sonuçları Tablo 4’de, 1. kamp durumluluk kaygı ve tırmanış sonu durumluluk kaygı testleri sonuçları Tablo 5’de, tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı ve zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı testleri sonuçları Tablo 6’da, tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı ve tırmanış sonu durumluluk kaygı testleri sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Sürekli kaygı testleri her kampta dinlenme sırasında gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmıştır. Tırmanışta uygulanan sürekli kaygı testinin ölçüm sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı düzeyi ile tırmanış başlangıcı sürekli kaygı düzeyi ve tırmanış sonu durumluluk kaygı düzeyi ile tırmanış başlangıcı sürekli kaygı düzeyi arasında korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 1: Tırmanışa katılan dağcıların durumluluk kaygı ölçüm değerleri

	Min Puan	Maks. Puan	X $\pm$ SD
Tırmanış başlan. Durumluluk Kaygı	30	51	36,65 $\pm$ 5,50
1.Kamp Durumluluk Kaygı	35	55	45,82 $\pm$ 4,36
Zirve Durumluluk Kaygı	33	46	38,00 $\pm$ 3,27
Tırmanış sonu Durumluluk Kaygı	32	42	36,77 $\pm$ 2,72

X=Aritmetik ortalama

SD=Standart sapma

Tablo 2: Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı ve 1. Kamp (3240 metre) durumluluk kaygı testleri sonuçları

	X $\pm$ SD	P Değeri
Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı	36,65 $\pm$ 5,50	0,0005
1.Kamp durumluluk kaygı	45,82 $\pm$ 4,36	

Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı düzeyi 36, 65 $\pm$ 5, 50 iken 1. Kampa çıkıldıktan sonra uygulanan durumluluk kaygı düzeyi 45, 82 $\pm$ 4, 36 olarak tespit edildi (P<0,001).

Tablo 3: Zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı ve tırmanış sonu durumluluk kaygı testleri sonuçları

	X ± SD	P Değeri
Zirve durumluluk kaygı	38,00 ± 3,27	0,031
Tırmanış sonu durumluluk kaygı	36,77 ± 2,72	

Zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı düzeyi 38, 00 ± 3, 27 iken tırmanış sonu durumluluk kaygı düzeyi 36, 77 ± 2, 72 olarak tespit edildi (P<0,05).

Tablo 4: 1. Kamp (3240 metre) durumluluk kaygı ve zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı testleri sonuçları

	X ± SD	P Değeri
1. Kamp durumluluk kaygı	45,82 ± 4,36	0,0005
Zirve durumluluk kaygı	38,00 ± 3,27	

1.Kamp durumluluk kaygı düzeyi 45,82 ± 4,36 iken zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı düzeyi 38,00 ± 3,27 olarak tespit edildi (P<0,001).

Tablo 5: 1. Kamp (3240 metre) durumluluk kaygı ve tırmanış sonu durumluluk kaygı testleri sonuçları

	X $\pm$ SD	P Değeri
1. Kamp durumluluk kaygı	45,82 $\pm$ 4,36	0,0005
Tırmanış sonu durumluluk kaygı	36,77 $\pm$ 2,72	

1. Kamp durumluluk kaygı düzeyi 45, 82 $\pm$ 4, 36 iken tırmanış sonundaki durumluluk kaygı düzeyi 36, 77 $\pm$ 2, 72 olarak tespit edildi (P<0,001).

Tablo 6: Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı ve zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı testleri sonuçları

	X $\pm$ SD	P Değeri
Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı	36,65 $\pm$ 5,50	0,222
Zirve durumluluk kaygı	38,00 $\pm$ 3,27	

Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı düzeyi 36,65 $\pm$ 5,50 iken zirveye ulaşıldığındaki durumluluk kaygı düzeyi 38, 00 $\pm$ 3, 27 olarak tespit edildi (P>0,05).

Tablo 7: Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı ve tırmanış sonu durumluluk kaygı testleri sonuçları

	X $\pm$ SD	P Değeri
Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı	36,65 $\pm$ 5,50	0,915
Tırmanış sonu durumluluk kaygı	36,77 $\pm$ 2,72	

Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı düzeyi 36,65 $\pm$ 5,50 iken tırmanış sonu durumluluk kaygı düzeyi 36,77 $\pm$ 2,72 olarak tespit edildi ($P>0,05$).

Tablo 8: Tırmanışa katılan dağcılarının sürekli kaygı ölçüm değerleri

	Min Puan	Maks. Puan	X $\pm$ SD
Tırmanış Başlan. Sürekli Kaygı	22	52	33,08 $\pm$ 7,26
1.Kamp Sürekli Kaygı	23	44	30,65 $\pm$ 5,07
Zirve Sürekli Kaygı	22	47	32,48 $\pm$ 7,03
Tırmanış sonu Sürekli Kaygı	26	45	32,60 $\pm$ 4,35

X=Aritmetik ortalama

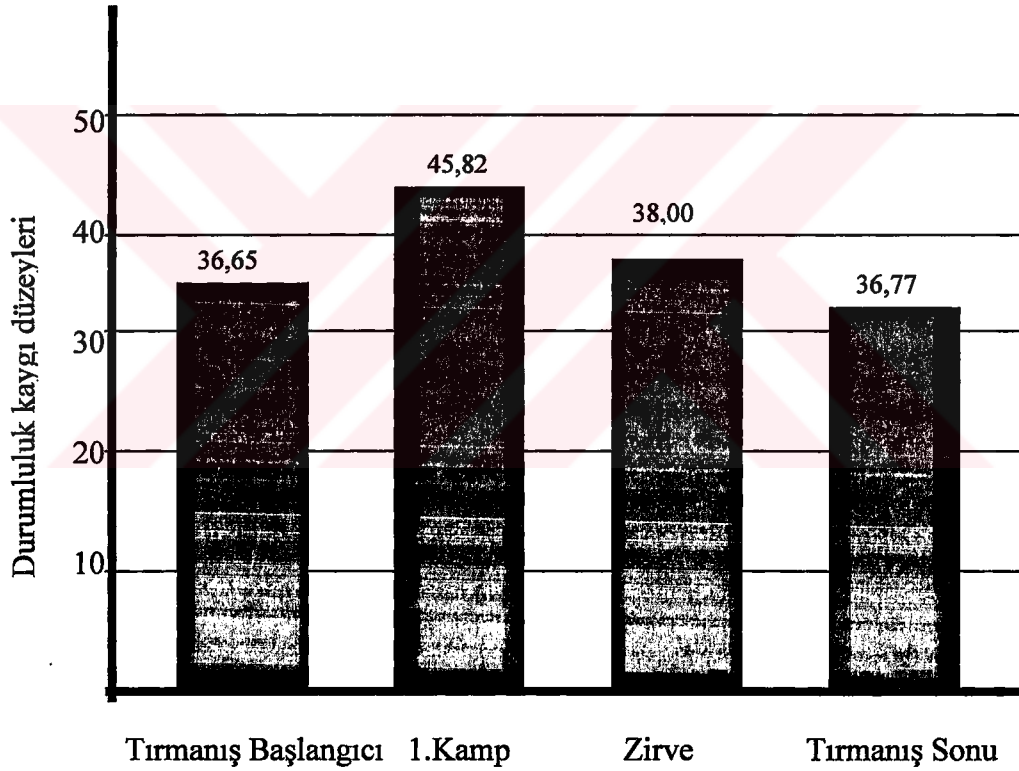
SD=Standart sapma

Tırmanışta uygulanan sürekli kaygı testlerinde kaygı seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı hiç bir sonuç bulunmamıştır.

Tırmanışta sürekli kaygı testleri 4 aşamada da uygulanmıştır. Sürekli kaygı düzeyleri arasında hiç bir anlam bulunamadığı için durumluluk kaygı düzeyleri arasında ilişki analizi yapılmıştır.

Tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı düzeyi $36,65 \pm 5,50$ iken tırmanış başlangıcı sürekli kaygı düzeyi $33,08 \pm 7,26$ olarak tespit edildi. Kaygı düzeylerinin karşılaştırılması istatistiksel olarak ilişkili bulunmuştur ($P<0,001$) ($r = 0,562$).

Tırmanış başlangıcı sürekli kaygı düzeyi $33,08 \pm 7,26$ iken tırmanış sonu durumluluk kaygı düzeyi $36,77 \pm 2,72$ olarak tespit edildi. Kaygı düzeylerinin karşılaştırılması istatistiksel olarak ilişkili bulunmuştur ($P<0,05$) ($r = 0,376$).



Şekil 1. Dağcıların durumluluk kaygı düzeyleri

Elde ettiğimiz bulgulara göre tırmanış sırasındaki durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile tırmanıcıların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Tırmanışa katılan dağcıların tırmanış tecrübeleri de Süphan Dağı için yeterli seviyededir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaptığımız çalışmada dağcılara, Türkiye'nin yüksek dağlarından biri olan 4058 metre yüksekliğindeki Süphan dağında durumluluk ve sürekli kaygı testleri uygulanmıştır. Testler tırmanış öncesi, 1. kamp, zirve ve tırmanış sonrası olmak üzere 4 aşamada uygulanmıştır. Ülkemizde yüksek irtifanın kaygı üzerine etkisiyle ilgili bir araştırma 4000 metrenin üzerinde ilk kez yapılmıştır.

Yaptığımız araştırmada tırmanış başlangıcı durumluluk kaygı düzeyi $36,65 \pm 5,50$ iken, 1. kampta (3240 metre) durumluluk kaygı düzeyi $45,82 \pm 4,36$, zirvedeki durumluluk kaygı düzeyi $38,00 \pm 3,27$, tırmanış sonundaki durumluluk kaygı düzeyi $36,77 \pm 2,72$ olarak bulunmuştur.

Tırmanış başlangıcı sürekli kaygı $33,08 \pm 7,26$ iken, 1. kampta (3240 metre) sürekli kaygı düzeyi $30,65 \pm 5,07$, zirvedeki sürekli kaygı düzeyi $32,48 \pm 7,03$, tırmanış sonundaki sürekli kaygı düzeyi $32,60 \pm 4,35$ olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı skorlarında bulunulan noktaya (irtifa) göre hiçbir anlamlı değişiklik olmadığı görülmektedir. Bu nedenle sadece tırmanış başlangıcı sürekli kaygı ölçümü ile tüm durumluluk ölçümleri arasında korelasyon araştırılmıştır.

Durumluluk puanları kendi içinde karşılaştırıldığında, tırmanış başlangıcı ve 1. kamp durumluluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kaygı düzeyi $36,65 \pm 5,50$ iken, $45,82 \pm 4,36$ olarak büyük oranda yükselmiştir. Tırmanış başlangıcı Harmantepe Köyü ve 1. kamp arasında yaklaşık olarak 1000 m yükseklik farkı vardır. 1000 metrelik bu fark ve 1. kampın zirve tırmanışı öncesi son kamp olması 1. kamptaki (3240 m) durumluluk kaygı düzeyi anlamlı düzeyde arttırmıştır. 1. kamp durumluluk kaygı $45,82 \pm 4,36$ iken, zirvedeki durumluluk kaygı $38,00 \pm 3,27$ olarak bulunmuştur. 1. kamp sonrası zirvede durumluluk kaygı düzeyinin düşmesi, zirveye ulaşılmış olması, hava şartlarının iyi olması, tırmanışın başarılmış olması ile bağlantılı olabilir. Daha önce yapılan çalışmalar bunu desteklemektedir.

Kağan ve arkadaşları, tırmanışlarda farklı yüksekliklere bağlı olarak kaygı düzeyinin değişimi üzerine yaptıkları araştırmada, tırmanışçıların tırmanış öncesi kaygı düzeyleri yüksek iken tırmanışın başarılmış ile kaygılarının giderek azaldığını ve kendine güvenin ise arttığı gözlemlemişlerdir (55). Bizim bulgularımızda bu görüşü desteklemektedir.

Richalet, yüksek irtifada yaptığı bir araştırmada 6500 metrenin altında çok az psikolojik değişimler gözlemlemiştir. Bununla beraber, duygu durumundaki değişiklikler ve yüksek seviyede kaygı gözlemlenmiştir. Bu değişiklikler, irtifa ve diğer bulgular ile ilişkilendirilmiştir. İrtifa arttıkça kaygı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmıştır (60).

Slanger'in Himalayalarda yaptığı araştırmasında katılımcıların % 50 si özellikle güvenden en önemli faktör olarak söz etmiştir. Yüksek riskli sporlardan biri olan dağcılıkta ve kaya tırmanıcılığında, sporcular ölüm korkusunun irtifa arttıkça genel ve durumluluk kaygıya ve strese neden olduğunu söylemişlerdir (61).

Bolmont ve arkadaşları bir yaptıkları araştırmada kaygı yanıtlarını Spielberger'in durumluluk ve sürekli kaygı envanteri (State-Trait Anxiety Inventory-STAI) kullanılarak değerlendirmiştir. Tırmanıcıların faaliyet zamanında performansları ile durumluluk kaygı seviyeleri arasında irtifaya bağlı olarak anlamlı derecede pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Araştırmadaki durumluluk kaygı seviyelerindeki değişiklikler tırmanışta sırayla yedi ve beş tırmanıcıda değerlendirilmiştir. Dağcılar aynı tırmanışta kaygı ve duygu durumunda olumsuz değişiklikler bildirmişler ve tırmanıcıların kaygı ve aşırı yorgunluk raporları anlamlı şekilde artış göstermiştir. 6500, 8000 ve 8848 metrelere eşdeğer irtifalarda fiziksel yeterlilik azalmış ve buna bağlı olarak kaygı düzeyi artış göstermiştir (8).

Bolmont ve arkadaşlarının araştırma sonuçlarına göre kaygının motive edici özelliği düşünülerek basit etkinliklerde daha iyi performansa yol açabileceği fakat yüksek bilgi içeriği olan daha karmaşık görevlerde performansı zayıflatabileceği öne sürülmektedir. Bu bilgiler, kaygının basit işlemlerin ve hareketlerin yapılmasında tırmanıcının lehine olabileceğini gösterir (8).

Araştırmamızda, tırmanış sırasında 1.kamptaki durumluluk kaygı düzeyindeki artışı, zirve tırmanışı öncesi rotanın bilinmemesi, yüksekliğin artışından dolayı fiziksel olarak yorgun olunması, yüksekliğe uyum sağlamadan tırmanışa geçilecek olmasına bağlanabilir. Durumluluk kaygı testinde, "Kendimi dinlenmiş hissediyorum.", "Kendimi rahat hissediyorum." gibi kişinin fiziksel durumları ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Dağcılar yorgun olmaları, kaygı düzeylerindeki düşüşün nedeni olabilir. 1. kampta elde edilen bulgular kaygının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu konudaki diğer araştırmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Nicolas ve arkadaşlarının yaptığı araştırma, deniz seviyesinden Everest'in zirvesine tırmanmaya eşdeğer (8848 m irtifa) bir basıncı ayarlanabilir odada 31 gün süreyle kapatılmış ve aşamalı olarak yükseklik şartları sağlanmış ve tırmanıcılarda kaygı, kişilik özellikleri ve irtifa belirtileri üstünde yapılmış bir araştırmadır. Kaygıyı ölçmek için Spielberger'in durumluluk kaygı testini (STAI) kullanılmıştır. Sonuçlar durumluluk kaygıda anlamlı bir grup etkisinin olduğunu, irtifa arttıkça durumluluk kaygının da yükseldiğini göstermiştir. Elde edilen bulgular zirve tırmanışı öncesi durumluluk kaygının en üst düzeyde olduğunu göstermiştir. Elde edilen sonuçlar zorlu ortamlarda durumluluk kaygının meydana gelmesinde irtifada meydana gelen değişikliklerin önemli bir rol oynayabileceğini bir kez daha destekler. İstatistiksel analizlere göre bu değişikliklerin, kapalı kalmaktan ziyade irtifa etkisinden kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Araştırmada durumluluk kaygıda anlamlı grup etkileri bulunmuş, yapay ortamdaki kaygı seviyeleri irtifa arttıkça yükselmiştir (62).

Bolmont ve arkadaşlarının araştırmasına göre, oksijenin az olduğu koşullarda tırmanıcıların ortalama reaksiyon zamanı ve yüksekteki kaygı düzeyleri konusunda tırmanış öncesi aldıkları puanlar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (63).

Forest'in araştırmada yüksek irtifa tırmanışından önce, tırmanma sırasında ve hemen sonrasında sekiz kadın dağcıya bir dizi nöropsikolojik, psikososyal ve fizyolojik sorular içeren testler uygulanmıştır. Tırmanıştan sonra yapılan değerlendirmede anlamlı azalmaların olduğunu ortaya çıkmıştır. Muhakeme ve kelime bulma yeteneğinde düşüşler olmuştur. Yükseklik artışına bağlı olarak başkalarını kabullenme ve kaygı hisleri anlamlı derecede azalmıştır (64).

Ponchia ve arkadaşları, 1632 kişiden meydana gelen bir araştırma yapmışlardır. Grubun 1232 erkek (% 75.5) ve 400 bayan (% 24.5) tırmanıcıdan oluşmuştur. Çalışma grubunun 628'i (% 38.5) tırmanma eğitimi görmüş ve 1004'ü (% 61.5) uzun yürüyüşler yapan dağcılardan oluşmuştur. Tırmanıcılar sağlıklı olmasına rağmen çoğu hastalık belirtileri bildirmiştir. Dağcıların %41'i (670) bir önceki sene katıldıkları dağcılık aktiviteleri sırasında irtifa ile ilişkili belirtilerden şikayet etmiştir. Araştırmada, kaygı ve sinirlilik şikayetlerinin değişik irtifalardaki verilere göre % 4.0 olarak arttığı belirtilmiştir. Kaza geçirme olasılığının kaygı, sinirlilik belirtileriyle ve aşırı yorgunlukla ilgili olduğu görülmüştür (65, 66)

Yüksek irtifa tırmanıcılarının kişilik özelliklerini açıklayan sınırlı sayıda bilgi bulunmaktadır. Freixanet (10), Himalayalarda 8000 metreden daha yüksek irtifalara yapılmış birkaç tırmanışta yer almış 27 dağcıdan oluşan bir grubun çalışmasını incelemiştir. Bu çalışmada yüksek irtifa dağcıları normal tırmanış grubundan daha az sosyalleşme, daha yüksek kaygıyla karakterize edildiler. Bu araştırmada Everest tırmanıcılarında yani yüksek irtifa dağcılarında gözlemlenen yüksek kaygı skorları, zirveye ulaşma girişiminde bulunan yüksek performanslı kişilerin kararlılık ve inatçılık durumuyla uyumludur (56).

Petiet'in bir yüksek irtifa tırmanışındaki araştırmasında kronik oksijen azlığının kavrama, davranış ve psikoloji üstündeki etkileri dağcılıkta yüksek irtifadaki tırmanıcılarda incelenmiştir. Yapılan araştırmada irtifa birincil etken olarak alınmıştır. Tırmanış süresi uzadıkça ve irtifa arttıkça kaygı ve sinirlilik hallerinde artışlar meydana gelmiştir. Zirve tırmanışı öncesi psikolojik olarak zayıflamalar en üst düzeye ulaşmıştır. Kaygıda ve ölüm korkusunda çok anlamlı yükselmeler olmuştur. Dağcıların tırmanış isteğinde ve fiziksel performanslarında zayıflamalar ortaya çıkmıştır (67).

Missoum ve arkadaşlarının (70), Himalayalarda 80 erkek ve 20 bayan tırmanıcı üzerinde yaptıkları araştırmada psikolojik faktörler ile yükseklik hastalığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlara göre iki grup kaygı konusunda, tırmanış öncesi ve zirve tırmanışından önceki kaygı seviyesi bakımından farklılık göstermiştir. Tırmanış öncesi ve tırmanışta yükseklik hastalığına duyarlı kişiler olmayanlardan anlamlı derecede daha kaygılı bulunmuşlardır (67,68)

Araştırmacılara göre, oksijensizlik hissi uyarıcı olabilir ve kaygı meydana getirebilir. Ayrıca duygusal durumlar, yüksek irtifalarda şartlara bağlı olarak kaygı meydana getirebilir. Psikolojik durumu normal insanlar yüksek irtifalarda daha kaygılı hale gelebilirler. Yüksek irtifanın etkileri kişi düşük bir irtifaya geri dönmediği sürece günlerce sürebilir. Yüksek bir dağda yapılan araştırmada durumluluk kaygı testi değerlendirildiğinde kaygı dağcılarda 5500 metreye kadar sabit kalmış fakat dağ hastalığının gelişmesini takiben 6500 metre ve üstünde anlamlı şekilde yükselmiştir (7).

Bizim çalışmamızda durumluluk kaygı değerlendirmesinde en yüksek değer 1. kampta elde edilmiştir. Zirve tırmanışı öncesi son kamp olan 3240 m. irtifa

durumluluk kaygı düzeyinin artmasına neden olmuştur. Elde ettiğimiz bilgilere göre de 1. Kamp yerindeki irtifa durumluluk kaygı düzeyi üzerine etki etmektedir. Bununla birlikte zirve başarısı kaygı üzerine olumlu olarak yansımış ve kaygı düzeyinin azalmasına neden olmuştur. Önceki çalışmalarda bu durumu destekleyici sonuçlar elde edilmiştir. İrtifa azaldıkça durumluluk kaygı da azalmaya başlamıştır. İrtifa azaldıkça kaygı düzeyinin de azalması, irtifanın kaygı üzerine etkisinin olumsuz olduğuna dair bir kanıttır.

Pamela'nın araştırmasında bir 3-5 haftalık zor bir tırmanışın başlangıcında anlık ve genel kaygının çok yüksek olduğu ve sonra tırmanışın geri kalan dönüş kısmında azaldığı bulunmuştur (69).

Çalışmamızda tırmanışa katılan dağcıların sürekli kaygı düzeylerinde herhangi bir değişiklik bulunmamıştır. Başka bir deyişle tırmanış dağcılarının sürekli kaygı düzeylerinde bir etkiye yol açmamıştır. Bulgulara göre dağcılarının tırmanış boyunca sürekli kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamıştır.

Kaygı ve yüksek irtifa bağlantısını daha fazla araştırmak için gelecekteki çalışmaların tasarımıyla birkaç gelişme sağlanması gerekmektedir. Test edilen kişilerin örnekleme cinsiyetleri karşılaştıracak bir biçimde genişletilmeli, kaygı ve dağ hastalığının belirtileri ayırt edilmelidir. Şimdiye kadar yapılan araştırmalarda genelde kaygı ile irtifa arasında birkaç bağlantı tespit edilmiştir. Yüksek irtifa konusundaki araştırmaların maliyetinin çok yüksek olması ve çalışma şartlarının ağır olması bu alanda araştırma yapılmasını zorlaştırmaktadır.

Sonuç olarak, yüksek irtifa tırmanış sırasında durumluluk kaygı düzeyi üzerine etki etmektedir. Tırmanışta zirveye ulaşılmış olması, ulaşılmak istenen hedefin gerçekleştirilmesi, tırmanışta bir kaza ve aksilik olmadan zirveye ulaşılması dönüşte ve tırmanış sonundaki durumluluk kaygı düzeylerinin azalmasına olumlu etki etmiş olabilir.

Ayrıca tırmanış başlangıcındaki sürekli kaygı düzeyi ile tırmanış başlangıcı, tırmanış sonu durumluluk kaygı düzeyi arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Tırmanış başlangıcında ve tırmanış sonundaki durumluluk kaygıların sürekli kaygı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Yani sürekli kaygı ile tırmanış sırasındaki durumluluk kaygılar ilişkili değildir. Başka bir deyişle kişilerin tırmanıştan bağımsız kaygı düzeyleri ile tırmanış sırasındaki kaygılarının bir ilişkisi yoktur. Tırmanış

sırasındaki durumluluk kaygı düzeyleri ile dağcılarının yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Dağcılarının tırmanış tecrübeleri buna etki etmiş olabilir.

Tırmanışın çok zor bir rota olmaması yani çok dik bir tırmanış olmaması (kaya tırmanışı, kar-buz-kaya karışık tırmanış olmaması), tırmanış başlangıcı ve tırmanış sonundaki kaygı düzeyleri arasında fark olmamasını etkilemiş olabilir. Tırmanışa katılan dağcılarının hepsinin tecrübe seviyesinin bu tırmanışı kaldıracak düzeyde olması yaş ve kaygı seviyeleri arasında bir ilişki olmamasını etkilemiş olabilir.

Dağcılıkta yüksek irtifa bulgularımıza göre sürekli kaygı düzeyini etkilememektedir. Bulgularımıza göre tırmanış başlangıcı sürekli kaygı ile 1.kamp ve zirvedeki durumluluk kaygılar arasında anlamlı farklar yoktur. Bu durumda tırmanışın özelliğine bağlı olabilir. Yani tırmanış sırasında (irtifa artarken) sürekli kaygı bulunmaması dağcılık sporunun özelliği ile ilişkilendirilebilir.

Tırmanış başlangıcındaki sürekli kaygı düzeyi ile tırmanış başlangıcı ve tırmanış sonu durumluluk kaygı düzeyi arasında ilişki olması, tırmanış öncesinde kişinin sürekli kaygı doğuran bir ortamdan geldiğini ve tırmanış başlangıcında durumluluk kaygıyı etkilediğini, bu kaygının tırmanışta ortadan kalktığını ve tırmanış sonunda tekrar aynı durumla karşı karşıya geleceğinden durumluluk kaygı düzeyini etkilemiş olabileceği düşünülebilir.

6. KAYNAKLAR

1. KÖKSAL A.: Dağcılık Üzerine Kısa Bir Tarih, Takoz- Teknik Tırmanış Dergisi, İşkur Matbaacılık, Nisan-Haziran, Ankara, (18): 54-55, 2001
2. ERKAN N.: Yaşam Boyu Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998, 32-33
3. VOIGT D.: Spor Sosyolojisi, Kurtiş Matbaacılık, İstanbul, 1998, s. 94
4. CARR A.: Mountain Madness: Guided Mountaineering In New Zealand's Southern Alps, The Adventure Experience Paradigm And Non-Outdoor Leisure Pursuits, Department Of Tourism, University Of Otago, New Zealand, (1): 3-5, 1998
5. PONCHIA A., FATTORE C., TEMPESTA T., THIENE M., BIASIN R., AGOSTINI D.: The Risk For The Mountain-Goer, Clinica Cardiologica, Dipartimento Di Medicina Clinica e Sperimentale, Dipartimento Territorio e Sistemi Agro-Forestali - Padova, 1996
6. GÜRPINAR D.: Yüksek İrtifada Meydana Gelen Fizyolojik Değişiklikler, İzmir Dağcılık ve Doğa Sporları İhtisas Kulübü, Dağcılık ve Tırmanış Dergisi, Irmak Tasarım Matbaacılık, Yıl. 3, İzmir, Ekim, (6): 50, 2000
7. WALTON T.R., GOMOLLA A., MEURET A.E., ALPERS G.W., HANDKE E.M., WILHELM F.H.: High Altitudes, Anxiety, And Panic Attacks: Is There A Relationship?, Depression And Anxiety, (16): 51– 58, 2002
8. BOLMONT B., THULLIER F., ABRAINI J.H.: Relationships Between Mood States And Performances In Reaction Time, Psychomotor Ability, And Mental Efficiency During A 31-Day Gradual Decompression In A Hypobaric Chamber From Sea Level To 8848 m. Equivalent Altitude, Physiology and Behavior (71): 469-476, 2000

9. PIJPERS J.R., OUDEJANS R.D., HOLSHEIMER F., BAKKER F.C.: Anxiety–Performance Relationships In Climbing: A Process-Oriented Approach, Institute For Fundamental And Clinical Human Movement Sciences, Psychology of Sport and Exercise 4, (4): 283–304, 2003
10. FREIXANET M.G.: Personality Profile Of Subjects Engaged In High Physical Risk Sports, Journal of Sport Psychology, (10): 1087-1093, 1991
11. CLARKE C.: Fear And The Pain And Pleasure Of Mountaineering Department of Neurology, London, U.K.,1995, p. 86-87
12. BOLMONT B, ABRAINI H.J.: State-Anxiety And Low Moods: Evidence For A Single Concept, Univeritede Metz, Campus Bridoux, Avenue General Delestraint, France, 2001
13. JACK S.J., RONAN K.R.: Sensation Seeking Among High And Low Risk Sports Participants, Department Of Psychology, Personality and Individual Differences, Massey University, New Zealand, p. 1063-1083, 1998
14. GÜL A.: Dağcılık ve Dağcılıkta Kullanılan Malzemeler, Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mezuniyet Tezi, Gaziantep, 2001, s. 1-2
15. KURU E.: Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi Basımevi, Ankara, 2000, s. 14
16. Dağcılık Dergisi, T.C Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dağcılık Federasyonu Yayınları, 75. Yıl Özel Sayısı, 3: 21, 1999
17. ÜLKER İ.: Dağ Turizmi, T.C Turizm Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1992, s. 1- 25
18. GRAYDON D., HANSON K.: Mountaineering The Freedom Of The Hills, Swah Hill Press, 6. Baskı, İngiltere, 1997, p. 406-408, 442-444
19. TILTON B.: Doğada İlk Yardım El Kitabı, Fersa Matbaası, 1.Baskı, Kasım, 2000, s. 90-92

20. DOĞRU A.M.: Dağcılık ve Yüksek İrtifa, T.C Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dağcılık Federasyonu Yayınları, Ankara, 1989, (2): 71, 163
21. GÜNAY M., CİCİOĞLU İ.: Spor Fizyolojisi, Gazi Kitabevi, Baran Ofset, 1.Baskı, Ankara, 2001, s. 286-287
22. KARAKÜÇÜK S., MİRZA G.E.: Ophthalmological Effects of High Altitude, Sport Physiology, Ophthalmic Research, Acole Press, 2000, s. 32-40
23. ERGÜN Y.: Yüksek İrtifa Fizyolojisi ve Akut Dağ Hastalığı, Akgün Matbaası, Adana, 1996, s. 17-21
24. ERGEN E.: Egzersiz Fizyolojisi, 1.Baskı, Nobel Yayınevi, Temmuz, Ankara, 2002, s. 165-166
25. BEKTAŞ U.: İnsan Organizmasının Yüksek İrtifadaki Fizyolojik ve Patolojik Davranışı, Ankara, 2000, s. 12
26. ÖNER N.: Durumluluk, Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği, Doç. Tezi, Ankara, 1977
27. TUĞ B.: Türkiye Taekwondo Şampiyonasında Bayan ve Erkek Taekwondocuların Maç Öncesi Kaygı Durumlarının Birbirleriyle Karşılaştırılması, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitirme Tezi, s. 6-8, Kayseri, 2001
28. MAY R.: Meaning of Anxiety, National Press, NewYork, 1977, p. 205
29. SPIELBERGER C.D.: Anxiety as Emotional State, In. C.D., Spielberger(ed), Anxiety, Currents Trend in Theory and Research, Academic Press, NewYork, p. 23-24, 1972
30. SINGER R.N.: Motor Learning and Human Performance, Second Ed, M. Million Pub. Co., NewYork, 1975, s. 37-39

31. CÜCELOĞLU D.: İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1993, s. 277-278
32. AKANDERE M.: Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisinin Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gruplar Açısından İncelenmesi, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, s. 142-151, 1997
33. ROBERTS G.M.: Sporda Kaygı, Learning Experiences in Sport Psychology, U.K, 1986, s. 24-28
34. TAVACIOĞLU L.: Spor Psikolojisi, Bilişsel Değerlendirmeler, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999, s. 39-41
35. ROTELLA R., RAVIZZA K.: Cognitive Somatic Behavioral Interventions for Maximizing Gymnastic Performance, Presented at the Second Annual Preconvention Symposium of the Sport Sosychology, Boston, p. 12-13, 1980
36. SPIELBERGER C.D.: Theryan Research an Anxiety, In C.D., Spielberger (Ed), Anxiety and Behavior, NewYork, p. 3-7, 1966
37. KONTER E.: Spor Psikolojisi ve Futbol, Saray Medikal Yayıncılık, 1.Baskı, İzmir, s. 56-61, 1995
38. KONTER E.: Sporda Motivasyon, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, 1995, s.112-116
39. KONTER E.: Futbolda Süratin Teori ve Pratiği, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1997, s. 139-137
40. KONTER E.: Bir Lider Olarak Antrenör, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1996, s. 176-181
41. JONES G.: Stress and Anxiety, Sport Psychology, Self Help Guide, The Crowood Press, London, 1991, p. 43-46

42. RAPPORT H., KATKIN E.S.: Relationship Among Manifest Anxiety Response to Stress an Perception of Autonomic Activity, Journal of Consultin and Clinical Psychology, (38): 57-58, 1972
43. SHEEHAN E.: Kaygı Bozuklukları: Kaygı, Fobiler ve Panik Ataklar, Alfa Basım Yayın, 1. Baskı, İstanbul, 1999, s. 32-34
44. KUTER M., ÖZTÜRK F.: Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırzan Yayımevi, 2. Baskı, Ankara, 1999, 29-30, s. 64-67
45. LUEHR J.O.: Mental Toughness Training For Sport, The Stephen Greene Press, New York, 1986, 9-10
46. ANSHEL M.H.: Sport Psychology, From Theory To Practise, Publishers Scottsdale, Arizona, 1990, p. 55-56
47. GOULD D.: Applied Sport Psycology, Mayfield Publishing Company, California, 1986, p. 86-87
48. ALTINSOY T.: Dağcılıkta Psikoloji, Onbir Artı-Tırmanış Sporları ve Kültürü Dergisi, Mart Matbaacılık, Aralık-Haziran, Sayı: 5-6, Ankara, s. 68-72, 67, 2004
49. RAGLING J.S., MORGAN W.P.: Infulance Of Exercise An Quest Rest On State Anxiety On Blood Pressure, Medicine And Science In Sport and Exercise 19(5): 453-463, 1987
50. WILKERSON J.A.: Medicine For Mountaneering and Other Wilderness Activities, California, 1992, 11, 36-39, 49-55
51. İKİZLER C., KARAGÖZOĞLU C.: Sporda Başarının Psikolojisi, 3. Baskı, Alfa Basın Yayım Dağıtım, İstanbul, 1997, s. 67-68
52. MAHRUKİ N.: Bir Dağcının Güncesi, Yapı Kredi Yayınları, Altan Matbaacılık Ltd. Şti., 1. Baskı, İstanbul, 1995, 77-78

53. HOCKETT P.H.: Mountain Sickness: Prevention, Recognition and Treatment, American Alpine Club, NewYork, 1980, 11-12
54. YATMAN N.: Dağcılık; Temel ve Yaz Teknikleri, Sinan Ofset, Tipo Matbaası, 1. Baskı, Eğirdir, 1999, 31-32
55. KAĞAN S., KORUÇ Z., DEMİRHAN G.: Tırmanışlarda Farklı Yüksekliklere Bağlı Olarak Kaygı Düzeyinin Değişimi, II. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, İzmir, (2): 19, 2001
56. EGAN S., STELMACK R.M.: Personality Profile Of Subjects Engaged In High Physical Risk Sports, Personality and Individual Differences, (34): 1491–1494, 2003
57. SMITH K.: Türkiye'nin Dağları, Homer Kitabevi ve Yayıncılık Ltd. Şti., Yapım Ofset, 1. Baskı, İstanbul, 2001, s. 20, 95, 107, 118
58. GÜLŞEN Ö.F.: Süphan Dağı Tırmanış Kitapçığı: Rotalar, Haritalar, Krokiler, Fotoğraflar, Jeolojik Yapısı, Todosk Doğa Sporları Kulübü Eğitim Notları, Antalya, 2003
59. AYDEMİR Ö., KÖROĞLU E.: Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Hekimler Yayın Birliği, Medicographics Ajans ve Matbaacılık, Ankara, 2000, s. 153-155
60. RICHLET J.P.: Factors Involved In The Reduction Of Physical Performance by Exposure To Extreme Altitude: Operation Everest III, Comex'97, Science and Sports, France, 18: 11–15, 2003
61. SLANGER E., RUDESTAM K.E.: Motivation And Disinhibition In High Risk Sports: Sensation Seeking And Self-Efficacy, Journal Of Research In Personality 31, p. 355–374, 1997

62. NICOLAS M., THULLIER F.L., BOUQUET C., GARDETTE B., GORTAN C., JOULIA F., BONNON M., RICHALET J.P., THERME P., ABRAIN J.H.: An Anxiety, Personality And Altitude Symptomatology Study During A 31-Day Period Of Hypoxia In A Hypobaric Chamber (Experiment Everest-Comex 1997), France, Journal of Environmental Psychology (19): 407- 414, 1999
63. BOLMONT B., BOUQUET C., THULLIER F.: Relationships Of Personality Traits With Performance in Reaction Time, Psychomotor Ability, And Mental Efficiency During A 31-Day Simulated Climb Of Mount Everest In A Hypobaric Chamber, Percept Mot Skills., France, p. 1022-1030, 2001
64. FOREST N., CLARKE C.: Fear-And The Pain And Pleasure Of Mountaineering (2), Department of Neurology, London, p. 80-84, 2000
65. PONCHIA A., FATTORE C., TEMPESTA T., THIENE M., BIASIN R., AGOSTINI D., GIATA R.: The High Risk For The Mountain-Goer (2), Clinica Cardiologica, Dipartimento Di Medicina Clinica e Sperimentale Dipartimento Territorio e Sistemi Agro-Forestali , Padova, 2000
66. CARLINE J.D., LENTZ M.J., MACDONALD S.C.: Dağcılıkta İlk Yardım, Homer Kitabevi, 1.Baskı, İstanbul, 2001, s. 4-5
67. PETIET C.A., TOWNES B.D., BROOKS R.J., KRAMER J.H.: Neurobehavioral And Psychosocial Functioning Of Women Exposed To High Altitude In Mountaineering, , Psychology of Sport and Exercise, 67(2): 443-452, 1988
68. MISSOUM G., ROSNET E., RICHALET J.P.: Control Of Anxiety And Acute Mountain Sickness in Himalayan Mountaineers, Int J. Sports Med., (28): 37-39, 1992
69. PAMELA E.F.: Mood Cycles In 3- And 5-Week Outdoor Expeditions, Leisure Research Symposium, Cincinnati, p. 15-18, 1992

7. EKLER

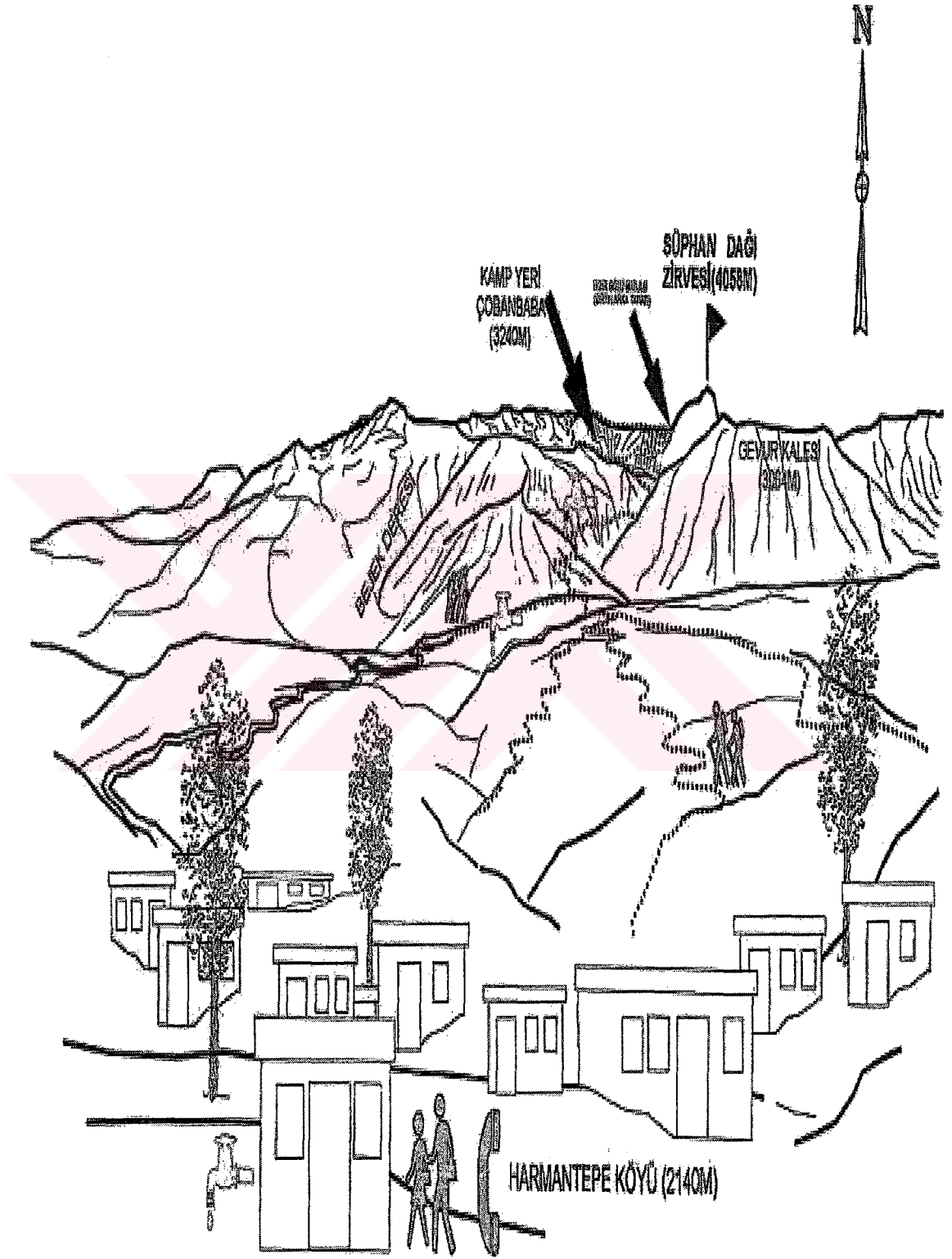
EK- 1 DURUMLULUK KAYGI ÖLÇEĞİ

- | | | | | |
|---|---------|-----------|---------|-------------|
| 1. Şu anda sakinim. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 2. Kendimi emniyette hissediyorum. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 3. Şu anda sinirlerim gergin. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 4. Pişmanlık duygusu içindeyim. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 5. Şu anda huzur içindeyim. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 6. Şu anda hiç keyfim yok. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 9. Şu anda kaygılıyım. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 10. Kendimi rahat hissediyorum. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 11. Kendime güvenim var. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 12. Şu anda sinirlerim bozuk. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 13. Çok sinirliyim. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 15. Kendimi rahatlamış hissediyorum. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 16. Şu anda halimden memnunum. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 17. Şu anda endişeliyim. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 19. Şu anda sevinçliyim. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |
| 20. Şu anda keyfim yerinde. | Hiç (1) | Biraz (2) | Çok (3) | Tamamen (4) |

EK – 2 SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

1. Genellikle keyfim yerindedir.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
2. Genellikle çabuk yorulurum.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
3. Genellikle kolay ağlarım.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
6. Kendimi dinlenmiş hissedirim.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
10. Genellikle mutluyum.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
13. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
15. Genellikle kendimi hüznümlü hissedirim.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
16. Genellikle hayatımdan memnunum.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
19. Akli başında ve kararlı bir insanım.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok Zaman (3) Hemen Her Zaman (4)

EK – 3 SÜPHAN DAĞI ÇIKIŞ ROTASI



Hazırlayan: Ömer Faruk GÜLŞEN

Topographic map of Süphan Dağı (Süphan Mountain) showing contour lines, peaks, and surrounding areas. The map includes labels for Süphan Dağı, Nis Dağı, and various locations like Harman Tepe, Aydınlı An, and Çaylı. A scale bar at the bottom indicates distances up to 3 km. The map is overlaid with a large red 'X' watermark.

53

ÖZGEÇMİŞ

22 Nisan 1974 yılında Gaziantep’te doğdu. İlk öğrenimini Akyol İlkokulunda, orta öğrenimini Yüzüncü Yıl Ortaokulunda, lise öğrenimini de Gaziantep Lisesinde yaptı. Daha sonra Gaziantep Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu İnşaat Bölümünü kazandı. Bu sırada çeşitli kulüpler ve eğitmenlerden dağcılık eğitimleri aldı.

Gaziantep Üniversitesi Meslek Yüksek Okulundan mezun olduktan sonra 1997 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunu kazandı. 2001 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunu; uzmanlık dalı olarak kort tenisi, yardımcı uzmanlık dalı olarak yüzme branşlarını alarak dördüncülükle bitirdi. Tenis(kort) branşında antrenör ve sporcu olarak görev yaptı. 2002 yılında Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans programına başladı.

Halen Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans öğrenimini sürdürmektedir.