

Yamaç Paraşütü Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yaşadıkları Duygusal Deneyimlerin Analizi: Nitel Bir Araştırma

Analysis of Emotional Experiences of Individuals Participating in Paragliding Activities: A Qualitative Research

*Ertuğrul ERTÜRK¹, Burhan ÖZKURT²

¹ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas, TÜRKİYE / ertugrul.erturk@yahoo.com / 0009-0000-1592-0422

² Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, TÜRKİYE / burhanozkurt@cumhuriyet.edu.tr / 0000-0001-9745-9624

* Corresponding author

Özet: Yamaç paraşütü, yalnızca fiziksel cesareti değil, aynı zamanda katılımcıların zihinsel ve duygusal sınırlarını zorlayan derin ve karmaşık bir deneyim sunan bir ekstrem spor dalıdır. Göklerde süzülme, yerçekimine meydan okumak ve bilinmeze cesurca atılmak, bireylerde yoğun ve karmaşık duygusal tepkilere yol açmaktadır. Bu çalışmada, yamaç paraşütüne katılan bireylerin bu deneyimle ilgili yaşadıkları duygusal tepkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nitel yöntemlerden olgu bilim (fenomenoloji) deseni ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile 2024 yılının yaz aylarında yamaç paraşütü deneyimi yaşamış olan 2 kadın ve 11 erkek, toplamda 13 katılımcıdan elde edilmiştir. Elde edilen veriler Microsoft Excel ile tablolastırılmış, betimsel ve içerik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Katılımcıların duygusal deneyimleri "Yamaç Paraşütü Deneyimi" teması altında, uçuş öncesi, uçuş sırası ve uçuş sonrası olmak üzere üç ana kategoriye ayrılmıştır. Her aşamada hem olumlu hem de olumsuz duygular yaşanmış; mutluluk, heyecan, huzur gibi duyguların yanı sıra korku, tedirginlik ve endişe gibi duygular gözlemlenmiştir. Bu duygusal tepkiler, belirli kodlarla sınıflandırılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, yamaç paraşütü deneyimi yaşayan bireylerin uçuşun her aşamasında hem olumlu hem de olumsuz duygusal tepkiler sergiledikleri görülmüş ve bu duyguların uçuş öncesi, sırası ve sonrasında farklılaştığı ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yamaç paraşütü, duygusal deneyimler, risk alma, heyecan arama, ekstrem sporlar.

Abstract: Paragliding is an extreme sport that offers not only physical courage but also a profound and complex experience that pushes the mental and emotional limits of the participants. Soaring in the skies, defying gravity and bravely venturing into the unknown cause intense and complex emotional reactions in individuals. In this study, it was aimed to examine the emotional reactions of individuals participating in paragliding about this experience. The research was conducted with a phenomenology design from qualitative methods. The data were obtained from 2 women and 11 men, a total of 13 participants, who had experienced paragliding in the summer of 2024, using a semi-structured interview technique. The data obtained were tabulated with Microsoft Excel and analyzed with descriptive and content analysis methods. The emotional experiences of the participants were divided into three main categories under the theme of "Paragliding Experience": before, during and after the flight. At each stage, both positive and negative emotions were experienced; emotions such as happiness, excitement, peacefulness as well as fear, uneasiness and anxiety were observed. These emotional reactions were analyzed by classifying them with certain codes. As a result of the research, it was observed that individuals who experienced paragliding exhibited both positive and negative emotional reactions at every stage of the flight, and it was revealed that these emotions differed before, during and after the flight.

Keywords: Paragliding, emotional experiences, risk taking, excitement seeking, extreme sports.

Received: 10.01.2025 / Accepted: 10.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1617484>

Citation: Ertürk, E., & Özkurt, B. (2025). Yamaç paraşütü etkinliklerine katılan bireylerin yaşadıkları duygusal deneyimlerin analizi: nitel bir araştırma, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14 (2), 141-160.

GİRİŞ

Duygular, insanın en derin gerçekliğini açığa çıkaran ve hayatına yön veren en güçlü içsel deneyimlerdir (Buckley, 2015; Çeçen, 2002; Reeve, 2024). Bizi harekete geçiren, seçimlerimizi etkileyen ve hedeflerimize ulaşmamızda belirleyici olan bu hisler, bazen günlük hayatın rutininde kaybolur. Ancak riskin ve belirsizliğin yoğun olduğu anlarda, duygular zirveye ulaşır. Bu noktada, ekstrem sporlar insanın korkuları ve arzularıyla yüzleştiği güçlü bir alan haline gelir. Adrenalin, korku, heyecan, özgürlük, risk ve başarı duyguları, bu sporların merkezinde yer alır (Brymer & Schweitzer, 2013; Musumeci, 2021; Şimşek, 2021). Ekstrem sporlar, sadece fiziksel dayanıklılığı değil, duygusal cesareti de sınar.

Ekstrem sporlar bireyleri alışılmışın dışına çıkmaya ve bilinmeyene adım atmaya teşvik eder. Yamaç paraşütü, bu sporların en eşsizlerinden biridir (Musumeci, 2021). Gökyüzüne yükselirken yerçekimine meydan okumak, bir yandan insanın korkularını tetiklerken, diğer yandan olağanüstü bir özgürlük hissi yaratır. Zirveden ilk adımı attığınız anda başlayan bu duygusal fırtına, rüzgarın sesini dinlerken ve yükseklerden dünyayı izlerken daha da güçlenir. Her irtifa değişikliği, katılımcıların içinde dalgalanan adrenalin seviyesini artırır (Ertürk & Özkurt, 2024; Soden, 2005). Bu, insanın sınırlı bir bedende, sınırsız bir özgürlüğü deneyimlediği nadir anlardan biridir. Birkaç saniyede, kişi dağın zirvesinden havalanır ve dünyaya yukarıdan bakmanın verdiği benzersiz bir bakış açısıyla

kendini hem fiziksel hem de duygusal olarak başka bir boyuta taşır (Goldstein, 2006). Yamaç paraşütü, yalnızca yerçekimine meydan okuma değil, bireyin korkularıyla, belirsizlikleriyle ve sınırlarıyla yüzleştiği derin bir deneyimdir. Havada süzülürken yaşanan her an, özgürlük ve korku arasında gidip gelen karmaşık duygularla doludur. Bu deneyim, insanın hem bedensel hem de ruhsal cesaretini test eder ve kişiye benzersiz bir içsel yolculuk sunar (Rankin, 2016).

Yamaç paraşütü, katılımcılara sunduğu bu benzersiz içsel yolculukla, yalnızca teknik beceriler ve fiziksel dayanıklılık gerektiren bir spor değil, aynı zamanda duygusal bir yolculuktur. Bu yolculuk, uçuşun her anında farklı duyguların ön plana çıktığı ve bireyin içsel dünyasıyla yüzleştiği bir süreçtir. Uçuş öncesinden başlayarak, uçuş sırasında ve uçuş sonrasına kadar geçen her an, bireyin korkuları, heyecanı, özgüveni ve içsel huzuru arasında gidip gelen bir deneyim sunar. Yamaç paraşütü deneyimi, birçok katılımcı için derin bir mutluluk ve özgürlük hissi yaratır (Ayazlar & Yüksel, 2018; Ertürk & Özkurt, 2024). İlk adımlarını attıkları andan itibaren, uçmanın verdiği o eşsiz his, insanın zihnini tüm korkulardan ve endişelerden arındırır. Gökyüzünde süzülme, sadece yerçekimine karşı koymak değil, aynı zamanda kendi sınırlarını aşmak anlamına gelir. Katılımcılar, rüzgarın yüzlerine vurduğu ve geniş bir ufka bakarken, bir kuş gibi özgür olmanın tadını çıkarır. Bu deneyim, gündelik hayatın sıradan telaşlarından

sıyrılma ve kişinin doğayla bütünleştiği bir yolculuğa dönüşür.

Öte yandan, bazıları için bu deneyim yoğun bir kaygı ve korku kaynağı olabilir. Yükseklik korkusu, kontrolü kaybetme endişesi ve bilinmeyene karşı duyulan korku, bazı bireyler için uçuş sürecini huzursuz ve stresli hale getirebilir (Rankin, 2016). Rüzgârın beklenmedik hareketleri, ani irtifa kayıpları veya türbülans, bu endişeyi daha da artırarak uçuşu güvensiz bir deneyim gibi hissettirebilir (Böck vd., 2024). Ayrıca mide bulantısı, baş dönmesi veya diğer fiziksel rahatsızlıklar, uçuşu katlanılması zor bir deneyime dönüştürebilir. Bu tür olumsuz tecrübeler, bazı bireyler için tekrarlamak istemeyecekleri bir deneyim olarak hatırlanabilir.

Her ne kadar yamaç paraşütü deneyiminin yoğun duygusal yönü çeşitli çalışmalarda (Musumeci, 2021; Şimşek, 2021; Ertürk & Özkurt, 2024) ele alınmış olsa da, bireylerin bu deneyim karşısında gösterdikleri farklı duygusal tepkileri bütüncül bir çerçevede inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Mevcut literatürde, uçuş öncesinden başlayarak uçuş sonrasına kadar uzanan süreçte yaşanan karmaşık duyguların (örneğin korku, heyecan, özgürlük hissi, kaygı) nasıl şekillendiği ve hangi faktörlerin bu duyguların olumlu veya olumsuz algılanmasına neden olduğu yeterince açıklanmamıştır. Bu boşluğu doldurmayı amaçlayan bu araştırma, yamaç paraşütü deneyiminin farklı aşamalarında yaşanan duygusal tepkilerin derinlemesine incelenmesini hedeflemektedir. Bu duygusal deneyimlerin analizi, bireylerin ekstrem sporlar gibi riskli ve heyecan verici etkinlikler karşısında verdikleri tepkileri anlamak açısından son derece önemlidir.

Bu çalışmada, yamaç paraşütüne katılan bireylerin bu deneyim sırasında yaşadıkları duygusal tepkilerin derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, bireylerin (ilk kez deneyimleyenler veya daha önce deneyimi olanlar) yamaç paraşütü deneyimini nasıl algıladıkları ve bu süreçte yaşadıkları duygusal tepkiler üzerine veriler sunmayı hedeflemektedir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Yamaç paraşütü deneyimi hakkındaki genel düşünceleriniz/görüşleriniz nelerdir?
2. Bu deneyim sırasında sizi en çok etkileyen ya da motive eden duygular ve durumlar nelerdir?
3. Yamaç paraşütü deneyimi sırasında yaşadığınız duygusal tepkiler nelerdir?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, katılımcı bilgileri, veri toplama araçları, süreçleri, sınırlılıklar, varsayımlar ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli: Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma, insanların deneyimlerini, algılarını ve duygularını derinlemesine anlamayı amaçlayan, esnek ve yorumlayıcı bir yaklaşımdır (Merriam, 2009; Yıldırım & Şimşek, 2018). Sayısal verilerle ifade edilemeyen veya istatistiksel yöntemlerle analiz

edilemeyen karmaşık insan davranışları ve deneyimleri, bu yaklaşımın merkezindedir. Katılımcıların yaşantılarını daha doğal bir şekilde ifade etmelerine olanak sağladığı için nitel yöntem tercih edilmiştir. Bu nedenle fenomenolojik desen tercih edilmiştir; bu yaklaşım sayesinde, yamaç paraşütü deneyimine ait öznel ve çok yönlü veriler toplanarak analiz edilmiştir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemine başvurulmasının en önemli nedeni, yamaç paraşütü deneyiminin öznel ve çok katmanlı bir olgu olmasıdır. Yüksek risk ve yoğun duygusal tepkiler barındıran bu deneyim, katılımcıların bireysel hikayeleri, duyguları ve düşüncelerini ayrıntılı bir şekilde incelemeyi gerektirir. Bu tür derinlemesine veriler, standart ölçme araçlarıyla elde edilemeyeceği için nitel yöntem kullanılması, araştırmanın amacına en uygun yaklaşımdır. Katılımcıların deneyimlerini kendi sözleriyle paylaşmaları sağlanmıştır. Araştırmada uygulanan spesifik nitel desen ise fenomenolojik desendir. Fenomenolojik desen, bireylerin öznel deneyimlerini ve bu deneyimlerin derinlemesine anlaşılmasını hedefleyen bir yaklaşımdır (Creswell, 2013). Bu desende, belirli bir olguyu deneyimleyen bireylerin, bu olguyu nasıl anlamlandırdığı ve hangi duygusal, psikolojik süreçlerden geçtiği incelenir (Smith & Osborn, 2008; Moustakas, 1994). Yamaç paraşütü gibi özgün bir olguya yüklenen anlamlar, korku, heyecan, risk algısı, özgürlük hissi gibi duygusal tepkiler fenomenolojik yaklaşımla ele alınır. Bu çalışmada, yamaç paraşütü deneyimi, yüksek risk içeren bir olgu olarak seçilmiş ve katılımcıların bu deneyime dair duygu ve düşünceleri bağlamında derinlemesine incelenmiştir. Araştırma, uçuş öncesi, sırası ve sonrasında ortaya çıkan duyguların bütüncül bir şekilde anlamlandırılmasına odaklanmıştır.

Araştırmanın Çalışma Grubu: Araştırma, yamaç paraşütü deneyimi yaşamış 13 katılımcı ile 2024 yılında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, 25 ile 55 yaş aralığında olup, farklı cinsiyet, meslek ve eğitim düzeylerine sahip bireylerden oluşmaktadır. Çoğunluğu erkek katılımcılardan oluşmakla birlikte, bu çeşitlilik, katılımcıların demografik özelliklerinin yamaç paraşütü deneyimiyle ilgili duygusal ve psikolojik tepkilerin şekillenmesinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu daha geniş bir perspektiften incelememize olanak sağlamıştır. Araştırma grubunun seçilmesinde "maksimum çeşitlilik örnekleme" tekniği kullanılmıştır. Bu teknik, katılımcıların yaş, cinsiyet, meslek ve eğitim düzeyi gibi temel demografik değişkenler açısından çeşitliliği dikkate alarak, olgusal bir fenomenin çok boyutlu yönlerini anlamayı amaçlar (Yıldırım & Şimşek, 2004). Bu sayede, yamaç paraşütü deneyimi ile ilgili farklı bakış açıları ve zengin veriler elde edilmiştir. Katılımcıların seçiminde temel kriter, en az bir kez yamaç paraşütü deneyimi yaşamış olmalarıdır. Bu kriteri karşılayan bireyler, demografik çeşitliliği yansıtan farklı yaş grupları, cinsiyetler ve mesleklerden seçilmiştir. Bu çeşitlilik, katılımcıların bireysel özellikleri ile yamaç paraşütü deneyimi arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde incelememize olanak tanıyacak ve böylece farklı duygusal ve psikolojik tepkilerin ortaya çıkış mekanizmalarını daha ayrıntılı bir şekilde analiz etmemizi sağlayacaktır.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Kod	Yaş	Cinsiyet	Meslek	Eğitim Durumu
K1	43	Erkek	Öğretmen	Lisans
K2	42	Erkek	Makine Mühendisi	Lisans
K3	50	Erkek	Doktor	Lisans
K4	40	Erkek	Serbest Meslek	Lisans
K5	46	Kadın	Hemşire	Lisansüstü
K6	55	Erkek	Öğretmen	Lisans
K7	47	Erkek	Serbest Meslek	Lisans
K8	48	Erkek	İlaç Mümessili	Lisans
K9	48	Erkek	Grafiker	Lisans
K10	25	Erkek	Ziraat Mühendisi	Lisans
K11	25	Erkek	Öğretmen	Lisans
K12	32	Kadın	Öğretmen	Lisansüstü
K13	40	Erkek	Akademisyen	Lisansüstü

Tabloya göre katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, yaş aralığının 25 ile 55 arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların %33'ü (4 kişi) 40-50 yaş aralığında yer almakta, %50'si (6 kişi) 40 yaş ve üzerinde bulunmaktadır. Katılımcıların %17'si (2 kişi) ise 25 yaş grubundadır. Cinsiyet dağılımında, katılımcıların %83'ünün (11 kişi) erkek olduğu, %17'sinin (2 kişi) ise kadın olduğu gözlemlenmiştir. Meslek gruplarına bakıldığında, katılımcıların %33'ü (4 kişi) öğretmen, %17'si (2 kişi) serbest meslek sahibi, %17'si (2 kişi) mühendis, %8'i doktor, %8'i ilaç mümessili, %8'i grafiker ve %8'i akademisyen olarak mesleklerini sürdürmektedirler. Eğitim durumları açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %83'ü (10 kişi) lisans mezunu, %17'si (2 kişi) ise lisansüstü eğitim almış bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu Yaş, Cinsiyet, Meslek, Eğitim Durumu kullanılmıştır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu: Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu, araştırma sorularına yanıt verebilecek şekilde tasarlanmış ve katılımcıların duygusal deneyimlerini anlamaya yönelik temel sorulardan ve alt sondalardan oluşmuştur. Görüşmelerde kullanılan sorular, açık uçlu olup, katılımcıların deneyimleri hakkında derinlemesine bilgi toplamaya yöneliktir. Görüşme formu şu sorulardan oluşmaktadır:

- *Yamaç paraşütü deneyimi hakkındaki genel düşünceleriniz/görüşleriniz nelerdir?*
 - *Alt Sorular (Sondalar): Bu deneyimi yaşama kararınızı nasıl verdiniz? ... Bu deneyimi genel olarak nasıl tanımlarsınız (örneğin; eğlenceli, korkutucu, heyecan verici)? ... Deneyiminizin en unutulmaz anı neydi?*
 - *Bu deneyim sırasında sizi en çok etkileyen ya da motive eden duygu ve durumlar nelerdir?*
 - *Alt Sorular (Sondalar): Uçuşun en unutulmaz anı hangisiydi ve bu anı yaşarken ne hissettiniz? ... Sizi yamaç paraşütü yapmaya yönlendiren temel duygu neydi? ... Uçuş sırasında en yoğun hissettiğiniz duygu neydi? Bunu nasıl açıklarsınız?*

• *Yamaç paraşütü deneyimi sırasında yaşadığınız duygusal tepkiler nelerdir?*

- *Alt Sorular (Sondalar): Uçuşun farklı aşamalarında (öncesi, sırası, sonrası) hangi duygular yoğun olarak yaşanmaktadır? ... Uçuş öncesi, sırası ve sonrasında hangi duygular ön plandaydı? Bu duygular sizi nasıl etkiledi? ... Bu süreçte hissettiğiniz en yoğun duyguları tarif edip açıklayabilir misiniz? ... Uçuş öncesi, sırasında ve sonrasında en yoğun hissettiğiniz duygular nelerdi ve bu duygular zaman içinde nasıl değişti? ... Uçuşun herhangi bir aşamasında sizi en çok zorlayan veya etkileyen bir olay veya durum yaşadınız mı? Bu olay/durum sizi nasıl etkiledi? Yaşadığınız duyguları detaylı bir şekilde tarif edebilir misiniz?*

Araştırma Sorularının Hazırlanması ve Görüşme Formunun Geliştirilmesi:

Araştırma soruları, yamaç paraşütü deneyimine ilişkin temel duygusal süreçleri anlamak amacıyla, literatürdeki benzer çalışmaların (Akbulut, Çelik, Ekin & Yetim, 2024; Arslan-Ayazlar, 2015; Şimşek, 2010; Varol, Aksu & Demirel, 2022; Hetland vd., 2018) incelenmesi ve bu çalışmalardan elde edilen bilgiler ışığında hazırlanmıştır. İlk aşamada, bireylerin yamaç paraşütü deneyimlerini farklı yönleriyle ele alan altı ana sorudan ve alt sondalardan oluşan bir görüşme formu taslağı oluşturulmuştur. Taslak formda, örneğin şu sorulara yer verilmiştir: “Uçuş sırasında endişe veya heyecan hissettiniz mi? Hangi duygular baskındı?” ve “Yamaç paraşütü yapmaya karar verdiğinizde ne hissettiniz?” ve benzeri sorulara yer verilmiştir. Ancak, uzman görüşleri doğrultusunda, soruların araştırmanın amacına uygunluğu, ifadelerin netliği ve katılımcıların sorulara kolayca yanıt verebilmesi açısından yeniden düzenlenmesi gerektiği değerlendirilmiştir. Uzmanlar, soruların daha açık ve anlaşılır bir şekilde ifade edilmesini, gereksiz tekrarların çıkarılmasını ve soruların sadeleştirilerek akıcı bir yapı kazandırılmasını önermiştir. Görüşme formunun uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla, yamaç paraşütü deneyimi yaşamış iki katılımcıyla bir pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sonucunda, soruların anlaşılabilirliği ve akışı değerlendirilmiş, bazı soruların ifade biçimi yeniden düzenlenmiş ve daha açıklayıcı hale getirilmiştir. Ayrıca, ihtiyaç duyulan noktalarda sorular, katılımcıların yanıtlarını derinleştirebilmek amacıyla alt sorularla desteklenmiştir. Pilot uygulama ve uzman görüşleri doğrultusunda, görüşme

formu son haliyle üç ana soruyu içerecek şekilde düzenlenmiştir. Nihai form, hem akademik uzmanların hem de katılımcıların geri bildirimleri dikkate alınarak oluşturulmuş ve araştırmanın amacı doğrultusunda en uygun yapıya ulaştırılmıştır.

Görüşme Süreci ve Etik Kurallar: Görüşmeler, katılımcılarla yüz yüze ve telefon aracılığıyla gerçekleştirilmiş, her biri ortalama 30-45 dakika sürmüştür. Katılımcıların kendilerini rahat ve özgür hissetmeleri amacıyla görüşmeler ses kaydına alınmış ve sonrasında yazılı dökümü yapılmıştır. Etik kurallar çerçevesinde, katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmış, araştırmanın amacı ve süreci hakkında ayrıntılı bilgilendirme yapılmış ve her katılımcıdan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Katılımcıların kimlikleri gizli tutulmuş, verilerin yalnızca bu araştırma kapsamında kullanılacağı taahhüt edilmiştir. Çalışma, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulu tarafından incelenerek E-99711239-050.04-494385 protokol numarası ile onaylanmıştır.

Sınırlılıklar ve Varsayımlar: Araştırma, nitel bir desene sınırlı olup, bulgular yalnızca katılımcıların öznel deneyimlerine dayanmaktadır. Sonuçların genelleştirilebilirliği, sınırlı örneklem büyüklüğü nedeniyle kısıtlıdır. Bununla birlikte, araştırmanın derinlemesine analiz yaklaşımı sayesinde yamaç paraşütü deneyimine ilişkin zengin ve ayrıntılı veriler elde edilmiştir. Araştırmada, katılımcıların deneyimlerini doğru ve samimi bir şekilde ifade ettikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Veri Analizi: Veri toplama süreci, görüşmelerin ses kaydıyla alınması ve ardından bu kayıtların yazılı dökümlerinin çıkarılması ile başlamıştır. Tüm görüşmeler, katılımcıların gizliliğini korumak amacıyla kodlanarak (K1, K2 vb.) kaydedilmiştir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar, görüşmelerden hemen sonra yazılı hale getirilmiş ve bu dökümler üzerinde analiz yapılmıştır. Görüşme metinleri, katılımcılara tekrar teyit ettirilmiş ve eksik ya da düzeltmek istedikleri kısımlar üzerine geri bildirim alınmıştır. Verilerin analizi, betimsel analiz ve içerik analizi yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Betimsel Analiz: Bu yöntemle, katılımcıların verdiği yanıtlar belirli bir çerçevede özetlenmiş ve bu yanıtlar doğrudan, katılımcıların ifade ettikleri biçimiyle aktarılmıştır. Betimsel analiz, katılımcıların deneyimlerinin açık ve anlaşılır bir şekilde sunulmasını sağlarken, bireylerin deneyimleri hakkında somut ve derinlemesine bilgi edinilmesine katkıda bulunmuştur (Yıldırım & Şimşek, 2018; Patton, 2002).

İçerik Analizi: İçerik analizi ise katılımcıların yanıtlarını daha ayrıntılı ve derinlemesine incelemeyi hedeflemiştir. Bu süreçte, veriler "uçuş öncesi", "uçuş sırası" ve "uçuş sonrası" şeklinde üç ana kategoriye ayrılmıştır. Her kategori içinde, katılımcıların yaşadığı olumlu ve olumsuz duygular ayrı ayrı kodlanmış ve tekrarlayan temalar ortaya çıkarılmıştır. İçerik analizi, katılımcıların deneyimlerine dair duygusal ifadelerin sistematik bir şekilde incelenmesine ve belirgin temaların oluşturulmasına olanak sağlamıştır (Krippendorff, 2004; Miles, Huberman & Saldaña, 2014).

Kavram Analizi: Kavram analizi, bir kavramın anlamını, kapsamını ve bağlamını derinlemesine incelemeyi amaçlayan bir yöntemdir. Bu yöntem, ele alınan kavramların yalnızca tanımını değil, aynı zamanda bu kavramların hangi koşullarda nasıl ortaya çıktığını ve bireylerin deneyimleri üzerindeki etkilerini anlamayı sağlar (Rahimi & Khatooni, 2024; Rogers, 2000; Tofthagen & Fagerström, 2010). Araştırma kapsamında, katılımcıların uçuş öncesi, sırası ve sonrasında ifade ettikleri duygusal tepkiler (örneğin, huzur, heyecan, korku gibi) kavram analizi yöntemi ile incelenmiştir. Bu süreçte, duyguların yalnızca bireysel tepkiler olarak ele alınmasıyla sınırlı kalınmamış, aynı zamanda bu duyguların yamaç paraşütü deneyimindeki bağlamsal ve psikolojik anlamları detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Bu yöntem, deneyimlerde sıkça tekrar eden ve öne çıkan duygusal temaların tanımlanması ve kavramsallaştırılmasında önemli bir rol oynamıştır. Örneğin, "huzur", "heyecan" veya "korku" gibi duyguların yalnızca birer ifade olmanın ötesinde, yamaç paraşütü deneyiminin duygusal dinamiklerini nasıl şekillendirdiği analiz edilmiştir.

Bu yöntemlerin birlikte kullanımı, hem verilerin betimlenmesi ve düzenlenmesine hem de bu verilerin içerik ve kavram düzeyinde analiz edilmesine olanak tanımıştır.

- *Betimsel analiz*, çalışmanın temel yapısını oluşturarak, katılımcıların ifadelerinin somut bir şekilde anlaşılmasını sağlamıştır.
- *İçerik analizi*, bu ifadeler arasındaki ilişkileri ortaya çıkararak daha geniş temalar ve örüntüler sunmuştur.
- *Kavram analizi* ise temaların arkasındaki teorik bağlamı ve duyguların anlamını detaylandırmıştır.

Bu bütüncül yaklaşım, araştırmanın bilimsel derinliğini artırmış ve yamaç paraşütü deneyiminin hem bireysel hem de bağlamsal boyutlarıyla anlaşılmasına önemli katkılar sağlamıştır. Her üç yöntem bir arada kullanılarak, katılımcıların yamaç paraşütü deneyimleri hem betimleyici bir şekilde ele alınmış hem de bu deneyimlerin duygusal ve psikolojik boyutları derinlemesine incelenmiştir. Betimsel analiz, verilerin düzenlenmesi ve tanımlanmasında; içerik analizi, belirgin temaların ve örüntülerin ortaya çıkarılmasında; kavram analizi ise bu temaların teorik bağlamda değerlendirilmesinde etkili olmuştur. Bu yöntemlerin birlikte kullanımı, araştırmanın çok boyutlu bir yaklaşımla yürütülmesine olanak tanımış ve elde edilen bulguların hem derinlemesine hem de sistematik bir şekilde sunulmasına yardımcı olmuştur. Bu araştırmada, nitel araştırmalar için geçerlik ve güvenilirlik sağlamak amacıyla Guba ve Lincoln (1994) tarafından önerilen dört ölçüt kullanılmıştır: inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilirlik ve teyit edilebilirlik. İnandırıcılık, görüşmelerin ses kaydına alınması ve yazılı dökümlerin katılımcılara onaylatılmasıyla sağlanmıştır (Arastaman, Öztürk-Fidan & Fidan 2018; Arslan, 2022). Güvenirlik, kodlama sürecinin iki bağımsız araştırmacı tarafından yapılması ve Cohen's Kappa katsayısı ile sağlanan yüksek uyum ($\kappa = 0.87$) ile elde edilmiştir. Teyit edilebilirlik, süreç boyunca alınan kararların belgelenmesi ve verilerin arşivlenmesiyle sağlanmıştır. Elde edilen bulgular, katılımcıların ifadelerine dayalı olarak güvenilir bir şekilde raporlanmıştır.

BULGULAR

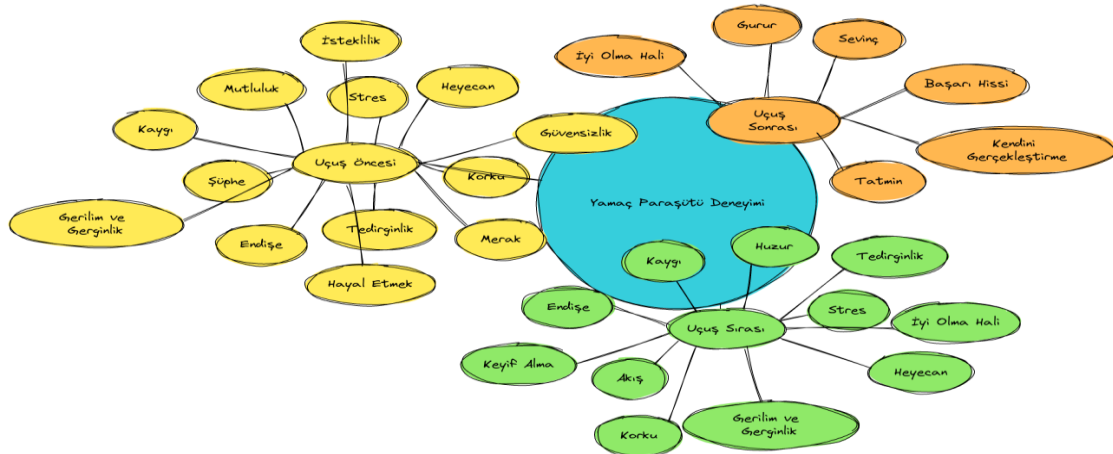
Bu bölümde araştırmaya ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Yamaç paraşütü deneyimi ile ilgili katılımcı görüşleri: tema, kategori ve duygusal kodlar tablosu

Tema	Kategori	Kodlar	F	Katılımcılar
Yamaç Paraşütü Deneyimi	Uçuş Öncesi	Mutluluk	8	K1, K2, K4, K6, K7, K9, K10, K11
		Tedirginlik	4	K3, K5, K7, K12
		Merak	6	K2, K4, K5, K6, K10, K11
		Şüphe	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Heyecan	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Korku	5	K1, K3, K5, K7, K11
		İsteklilik	5	K2, K4, K6, K9, K10
		Stres	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Kaygı	5	K1, K3, K5, K7, K11
		Gerilim/Gerginlik	4	K3, K5, K7, K12
	Uçuş Sırası	Güvensizlik	5	K2, K4, K6, K9, K10
		Endişe	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Hayal Etmek	5	K1, K3, K5, K7, K11
		Akış	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		İyi Olma Hali	5	K1, K3, K5, K7, K11
		Tedirginlik	4	K3, K5, K7, K12
		Huzur	4	K3, K5, K7, K12
		Korku	5	K2, K4, K6, K9, K10
		Gerilim/Gerginlik	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Endişe	5	K1, K3, K5, K7, K11
	Uçuş Sonrası	Heyecan	4	K3, K5, K7, K12
		Keyif Alma	5	K2, K4, K6, K9, K10
		Stres	3	K2, K5, K10
		Kaygı	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		İyi olma hali	5	K1, K3, K5, K7, K11
		Gurur	4	K3, K5, K7, K12
		Sevinç	4	K3, K5, K7, K12
		Tatmin	5	K2, K4, K6, K9, K10
		Başarı Hissi	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Kendini Gerçekleştirme	4	K6, K7, K10, K12

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların "Yamaç paraşütü deneyimi sırasında yaşadıkları duygusal tepkiler nelerdir?" sorusuna verdikleri yanıtlardan "Yamaç Paraşütü Deneyimi" başlıklı bir tema belirlenmiştir. Bu tema, katılımcıların uçuş öncesi, sırası ve sonrasında yaşadıkları çeşitli duygusal tepkileri ve süreçleri ele almaktadır. Bu tema altında, katılımcıların yamaç paraşütü deneyimlerini farklı aşamalarda yaşadıkları duygulara göre sınıflandırılmıştır. Bu Tema altında, her aşamada yaşanan duygular "Uçuş Öncesi", "Uçuş Sırası" ve "Uçuş Sonrası" olmak üzere üç ana kategoriye ayrılmıştır. Her bir kategori, katılımcıların bu süreçlerde yaşadıkları duygusal durumları ifade eden kodlar

içerir. Yamaç paraşütü deneyimi, katılımcılar için uçuş öncesi, sırası ve sonrasında birçok farklı duygusal durumu ortaya çıkarır. Tedirginlik, heyecan, korku, stres, kaygı, gerilim/gerginlik, endişe ve iyi olma hali gibi duygular, yamaç paraşütü deneyimi boyunca yaşanan benzer duygular olsalar da, her aşamada ortaya çıkış biçimleri ve yoğunlukları farklılık gösterir. Bu duygular her aşamada aynı şekilde yaşanmaz; her biri farklı duygusal yoğunluklarla kendini gösterir. Her bir süreçte bu duyguların yaşanma nedeni, yoğunluğu ve etkisi kendine özgü dinamiklere sahiptir. *Şekil 1'de* bu temalar, kategoriler ve kodlar görsel olarak sunulmuştur.



Şekil 1. Yamaç paraşütü deneyimine ilişkin tema, kategori ve kodlar

Uçuş öncesi, yamaç paraşütü deneyimine hazırlık yapılan ve katılımcıların ilk kez karşılaştıkları bu deneyimle ilgili farklı duygusal tepkiler verdiği aşamadır. Bu süreçte, katılımcılar henüz deneyimi yaşamadıkları için, neyle karşılaşacaklarını bilmedikleri bir belirsizlik duygusu hakimdir. Aynı zamanda, uçuşa katılma kararı alma aşaması olduğu için kararsızlık da bu dönemde yaygın bir duygudur. Hem olumlu (merak, heyecan) hem de olumsuz (tedirginlik, korku) duygular bir arada yaşanır. Uçuş Öncesi kategorisi altında, katılımcıların yaşadığı duyguları yansıtan “Mutluluk”, “Tedirginlik”, “Merak”, “Şüphe”, “Heyecan”, “Korku”, “İsteklilik”, “Stres”, “Kaygı”, “Gerilim/Gerginlik”, “Güvensizlik”, “Endişe” ve “Hayal Etmek” kodları belirlenmiştir.

Mutluluk, bireyin tatmin edici bir deneyim yaşama beklentisiyle ortaya çıkan pozitif bir duygudur (Diener, 1984). Uçuş öncesinde katılımcılar, uzun süredir bekledikleri bir deneyimi gerçekleştirecek olmanın coşkusunu ve heyecanını mutlulukla ifade etmişlerdir. Özgürlük hissiyle birleşen bu duygu, enerjik, neşeli ve sabırsız hissetmelerine neden olmuştur. Katılımcılar, bu deneyimi keşfetmenin verdiği keyfi vurgulamış ve uçuşun kendilerine unutulmaz bir an yaşatacağını belirtmişlerdir. Bu tür aktivitelerde mutluluk, bireylerin sınırlarını aşarak yeni bir deneyim kazanacak olmalarının yarattığı pozitif beklentiyle ilişkilidir (Hetland vd., 2018).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Gökyüzünde süzülme, uçuşa hazırlanırken bile beni çok mutlu ediyor. İlk kez böyle bir deneyim yaşayacağım için çok heyecanlıyım.” (K.2), “Daha önce hiç uçmamıştım, ama uçmadan önce bile bu deneyimin bana çok keyif vereceğini düşünüyorum, bu yüzden sabırsızlanıyorum.” (K.6), “Hazırlık sürecinde bile çok mutluydum. Uzun zamandır hayalini kurduğum bir deneyimdi ve sonunda gerçekleştireceğim için kendimi çok iyi hissediyorum.” (K.10)

Tedirginlik, bireyin belirsizlik ve kontrol edemeyeceği durumlar karşısında hissettiği huzursuzluk ve gerginlik duygusudur (Grupe & Nitschke, 2013). Uçuş öncesinde bazı katılımcılar, bilinmezlik duygusunun etkisiyle tedirginlik yaşamıştır. Özellikle ilk kez yamaç paraşütü yapacak bireylerde bu duygu daha belirgin hale gelmiş, yüksekten atlama fikrinin yarattığı belirsizlik ve kontrol kaybı endişesi tedirginliği artırmıştır. Güvenlik kaygıları, ekipmanların yeterliliği ve uçuş sırasında beklenmedik durumlarla karşılaşma ihtimali, bu duygunun temel sebepleri arasında yer almaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland, 2022).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş başlamadan önce içimde hafif bir tedirginlik vardı. Daha önce hiç bu kadar yüksekten atlamamıştım ve neler olacağını bilmiyordum.” (K.5), “Her şeyin planlandığı gibi olacağını biliyordum, ama yine de içimde bir huzursuzluk vardı. Acaba uçuş sırasında bir sorun çıkar mı diye düşünmeden edemedim.” (K.3), “Uçuş öncesinde ekipmanları kontrol ederken bile biraz gergindim. Yüksekten uçuş fikri heyecan vericiydi ama bir o kadar da tedirgin ediciydi.” (K.7)

Merak, bireyin bilinmeyen anlama, keşfetme ve öğrenme isteğinden doğan bilişsel ve duygusal bir süreçtir (Loewenstein, 1994). Uçuş öncesinde, özellikle ilk kez yamaç paraşütü yapacak bireylerde bu duygu belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır. Deneyimin nasıl hissedileceği, gökyüzünde süzülmenin nasıl olacağı ve uçuş sürecinde neler yaşanacağı gibi bilinmezlikler merakı artırmaktadır.

Risk alma eğilimi ve yeni deneyimlere açıklıkla bağlantılı olan merak, bireyin motivasyonunu güçlendiren temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Allman vd., 2009; Bufkin, 2022; Kocabay-Şener, 2016).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Gökyüzünde süzülmenin nasıl bir his olduğunu gerçekten çok merak ediyorum. Bu yüzden uçuşu sabırsızlıkla bekliyorum.” (K.4), “İlk defa yamaç paraşütü yapacağım ve nasıl bir deneyim olacağını bilmemek beni hem heyecanlandırıyor hem de meraklandırıyor.” (K.6), “Havalanınca çevremdeki manzarayı nasıl göreceğimi ve kendimi nasıl hissedeceğimi çok merak ediyorum. Uçuşa birkaç dakika kala aklımda hep bu sorular vardı.” (K.10)

Şüphe, bireyin bir durumun güvenliği veya doğruluğu konusunda kesin bir yargıya varamamasıyla ortaya çıkan bilişsel ve duygusal bir durumdur (Thagard, 2004). Yamaç paraşütü deneyiminde katılımcılar, uçuş öncesinde ekipmanların güvenilirliği, hava koşullarının uygunluğu ve kendi becerilerinin yeterliliği gibi konularda şüphe duymaktadır. Şüphe, uçuş öncesi hazırlık sürecinde katılımcıların kendilerini tamamen rahat hissetmelerini engelleyen bir belirsizlik duygusu olarak kendini göstermektedir. Özellikle bu deneyimi ilk kez yaşayacak bireylerde belirgin hale gelen şüphe, kontrolü kaybetme ve beklenmedik bir durumla karşılaşma endişesiyle birleşerek kaygıyı artırmaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland, 2022).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Ekipmanların gerçekten güvenli olup olmadığından emin olamadım. Uçuş öncesi kontroller yapılsa bile, içimde bir şüphe vardı.” (K.6), “İlk kez yapacağım için kendime güvenip güvenemediğimi bilemedim. Ya panik yaparsam diye düşündükçe şüphelerim arttı.” (K.12), “Uçuş sırasında kontrolü kaybedersem ne yapacağımı bilmiyordum, bu yüzden kendime güven konusunda biraz şüphe yaşadım.” (K.5)

Heyecan, bireyin yeni, bilinmez veya risk içeren bir durum karşısında gösterdiği güçlü duygusal tepkidir (Zuckerman, 2007). Uçuş öncesinde katılımcıların en yoğun hissettiği duygulardan biri olmuş, adrenalin ve özgürlük hissiyle birleşerek coşku ve beklenti artırmıştır. Pozitif bir enerji kaynağı olarak, katılımcıları uçuşa hazırlamış ve motive etmiştir. Beklentiler ve belirsizlik, bu duygunun yoğunluğunu artırırken, uçuş sürecinde kontrol kazanıldıkça heyecan daha keyifli bir deneyime dönüşmüştür (Buckley, 2016; Zuckerman, 2007; Zhou vd., 2020). Özellikle ilk kez yamaç paraşütü yapacak bireylerde daha baskın olan heyecan, uçuşun başlamasıyla birlikte yerini özgürlük hissine bırakmıştır.

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuşa hazırlanırken kalbim hızlı hızlı atıyordu. Gökyüzüne çıkmak ve oradan aşağıya bakmak fikri beni inanılmaz heyecanlandırdı. Sanki dünyayı tepeden görecektim.” (K.3), “Uzun zamandır bu anı bekliyordum ve sonunda yamaç paraşütü yapacak olmanın verdiği heyecanı hissettim. Kendimi çok canlı ve enerjik hissettim, adeta sabırsızlanıyordum.” (K.7), “Yükseğe çıkmak ve havada süzülme düşüncesi beni uçuş öncesinde bile çok heyecanlandırdı. Sanki büyük bir maceraya atılıyormuşum gibi hissediyordum.” (K.12)

Korku, bireyin gerçek veya algılanan bir tehdit karşısında verdiği yoğun duygusal ve fizyolojik tepkidir (Öhman, 2008). Özellikle ilk kez uçacak bireylerde, bilinmeyene

duyulan endişe, kontrolü kaybetme korkusu ve yüksekliğe bağlı çekinceler bu duyguyu tetikleyebilir. Katılımcılar, yükseklik, kontrolü kaybetme ve beklenmedik bir durumla karşılaşma ihtimali nedeniyle korku hissettiklerini belirtmişlerdir. Uçuş öncesinde bilinmeyenle yüzleşme ve kontrol kaybetme endişesi baskın olurken, uçuş sırasında ise fiziksel dengenin korunamaması gibi unsurlar korkunun devam etmesine neden olmuştur. Ancak bazı katılımcılarda, uçuşun başlamasıyla birlikte korku genellikle azalmakta ve yerini özgüven ve tatmine bırakmaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013; Buckley, 2016).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Yüksekten atlama fikri beni gerçekten korkutuyordu. Ya düşersem diye düşünmeden edemedim." (K.3), "Uçuş öncesinde korkumu yenmeye çalıştım, ama yüksekliğin düşüncesi bile içimde bir ürperti yaratıyordu. Bir şeyler ters giderse ne yaparım diye çok endişelendim." (K.7), "Aslında çok heyecanlıydım ama içimde hep bir korku vardı. Özellikle uçuşun başında kontrolü kaybedersem diye düşündükçe tedirgin oldum." (K.11)

İsteklilik, bireyin yamaç paraşütü deneyimine katılma konusunda duyduğu güçlü içsel motivasyon ve heyecandır (Deci & Ryan, 1985). Katılımcılar için bu duygu, uçuş öncesinde en sık ifade edilen olumlu duygular arasında yer almıştır. İsteklilik, bireyin keşfetme arzusu, risk alma eğilimi ve içsel güdülenmeyle bağlantılı olup, macera sporlarında önemli bir motivasyon kaynağı olarak görülmektedir (Deci & Ryan, 1985; Brymer, 2010). Özgürlük hissi, yeni bir deneyim kazanma isteği ve sınırlarını aşma arzusu, istekliliği artıran temel faktörler arasında yer almaktadır (Brymer, 2010).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uzun zamandır yamaç paraşütü yapmayı istiyordum. Nihayet bu fırsatı bulduğum için çok istekliyim ve sabırsızlanıyorum. Bir an önce havalanmak istiyorum." (K.6), "Gökyüzünde süzülme fikri beni hep heyecanlandırdı. Bu yüzden uçuş öncesinde çok istekliydim; ne yapmam gerektiğini öğrenmeye ve bu deneyimi yaşamaya hazırdım." (K.9), "Hazırlıklar yapılırken bile içimde büyük bir istek vardı. Yüksğe çıkmak ve havada süzülme için çok hevesliydim, bu yüzden uçuş anı gelsin diye sürekli saatime bakıyordum." (K.9)

Stres, bireyin tehdit veya belirsizlik algıladığında ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik tepkiler bütünüdür (Lazarus & Folkman, 1984). Uçuş öncesinde, katılımcılar arasında sıkça ifade edilen olumsuz duygulardan biri olmuştur. Belirsizlik, yükseklik korkusu ve kontrol kaybı düşüncesi, stresin temel tetikleyicileri olarak öne çıkmıştır. Katılımcılar, uçuş anı yaklaştıkça stres seviyelerinin arttığını ancak uçuş başladıktan sonra bu duygunun azaldığını belirtmişlerdir. Ekstrem sporlar gibi yoğun deneyimlerde, stresin sürecin kontrol edilmesiyle yerini daha olumlu duygulara bıraktığı gözlemlenmiştir (Demircioğlu, 2023; Hornby & diğ., 2024).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş öncesinde bir yandan çok heyecanlıydım ama diğer yandan da sürekli güvenlik prosedürleri hakkında düşünmek beni strese soktu. Ekipmanların yeterince güvenli olup olmadığına dair kafamda hep bir soru işareti vardı." (K.5),

"Ne kadar hazırlık yaparsam yapayım, uçuş öncesi stresimi engelleyemedim. Ya bir şey ters giderse diye düşünmekten kendimi alamıyordum ve bu yüzden oldukça gergindim." (K.10), "Ekipmanları giyerken bile ellerim terliyordu, o kadar stresliydim ki. Uçuşu gerçekten istiyordum ama ya bir şeyler ters giderse diye düşünmeden edemiyordum." (K.10)

Kaygı, bireyin gelecekte meydana gelebilecek olası tehditlere karşı duyduğu sürekli endişe ve huzursuzluk hissidir (Spielberger, 1983). Uçuş öncesinde, katılımcılar tarafından yoğun şekilde deneyimlenen olumsuz duygular arasında yer almıştır. Özellikle ilk kez yamaç paraşütü yapacak bireylerde, bilinmezlikten kaynaklanan kaygı daha baskın hissedilmiştir. Uçuş sırasında neler olacağı, ekipmanların güvenliği ve kendini kontrol edebilme becerisi gibi faktörler, kaygının temel nedenleri olmuştur. Katılımcılar, uçuş anına yaklaştıkça kaygının fiziksel belirtilerini de yaşadıklarını dile getirmiştir. Kalp çarpıntısı, mide rahatsızlıkları ve ellerin terlemesi gibi semptomlar, kaygının bedensel yansımaları olarak öne çıkmıştır. Bununla birlikte, uçuşun başlamasıyla birlikte kaygı düzeyinin azaldığı belirtilmiştir. Ekstrem sporlar gibi yoğun deneyimlerde, uçuş öncesinde kaygı genellikle "beklenmedik bir şey olur mu?", "uçuş güvenli mi?" gibi düşüncelerle şekillenirken, uçuş sırasındaki kaygı daha çok anlık fiziksel uyarılarla bağlantılıdır (Brymer & Schweitzer, 2013; Hanin, 2007).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş öncesinde sürekli 'Ya bir şeyler ters giderse?' diye düşünüyordum. Bu düşünce aklımdan çıkmadığı için kendimi çok kaygılı hissettim." (K.7), "Uçuş başlamadan önce içimde sürekli bir kaygı vardı. Ya beklenmedik bir rüzgar çıkarsa ya da kontrolü kaybedersem diye düşündükçe bu kaygı iyice büyüdü." (K.11), "Kalkış anını düşünmek bile beni kaygılandırıyor. Kontrolü kaybetmekten korkuyorum ve bu yüzden uçmadan önce sürekli ne olacağını kafamda kuruyorum. Bu kaygıyı atlatmak zor oldu." (K.8)

Gerilim, bireyin stres ve belirsizlik karşısında yaşadığı zihinsel ve fiziksel gerginlik durumudur (Lazarus, 1991). Uçuş öncesinde, katılımcılar bilinmezlik ve kontrol kaybetme endişesi nedeniyle yoğun bir gerilim hissetmişlerdir. Bu duygu, özellikle deneyimi ilk kez yaşayacak bireylerde daha belirgin olmuştur. Katılımcılar, uçuş öncesi süreçte vücutlarının kasıldığını, nefes alışverişlerinin hızlandığını ve odaklanmada zorluk çektiklerini ifade etmişlerdir. Gerilim, kalkış anına yaklaştıkça artmış, ancak uçuş başladıktan sonra birçok katılımcıda azalmaya başlamıştır. Bu duygu, bireyin tehlike veya bilinmezlik karşısında gösterdiği doğal bir tepkidir ve ekstrem sporlar gibi yüksek risk içeren durumlarda daha belirgin hale gelmektedir (Brymer & Schweitzer, 2013; Demircioğlu, 2023; Hetland, 2022).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş öncesinde hazırlıklar tamamlanırken içimde sürekli bir gerilim hissi vardı. Sanki her an bir şeyler ters gidebilir gibi hissettim ve bu yüzden rahatlayamadım." (K.5), "Kalkış anı yaklaştıkça daha da gerginleştim. Yükseklik korkum olmasa bile, kendimi tam olarak hazır hissetmiyordum ve bu da beni çok gerdi." (K.12), "İçimde bir huzursuzluk ve gerginlik vardı, özellikle uçağın kalkışa hazırlanması

sırasında bu his çok yoğunlaştı. O an bir adım geri atmak istedim ama aynı zamanda devam etmek istiyordum.” (K3)

Güvensizlik, bireyin bir durum veya çevresel koşullar karşısında yeterli kontrolü sağlayamayacağına dair hissettiği şüphe ve endişe durumudur (Qian vd., 2022; Maslow, 1943). Katılımcılar, yamaç paraşütü ekipmanlarının güvenilirliği, hava koşullarının ani değişimi ve kendi yetkinlikleri konusunda güvensizlik hissettiklerini ifade etmişlerdir. Uçuş öncesinde, ekipmanların sağlamlığı, hava koşullarının değişkenliği ve kişisel yeterlilik konularında yaşanan bu duygu, özellikle ilk kez yamaç paraşütü yapacak bireylerde daha baskın olmuştur. Güvensizlik, deneyimin kontrol edilemez olduğu düşüncesiyle birleşerek tedirginlik ve kaygıyı da artırmıştır. Bununla birlikte, uçuşun başlamasıyla birlikte bu duygu azalma eğilimi göstermiş, bireyler paraşütün işleyişine ve pilotlarına güven duymaya başlamışlardır (Bilag vd., 2024; Güzel & Cengiz, 2023; Hornby & diğ., 2024).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş öncesi ekipmanların gerçekten güvenli olup olmadığı konusunda hep bir güvensizlik hissediyordum. İstedığınız kadar kontrol edin, yine de içim rahat etmiyordu.” (K6), “Pilotun tecrübesine dair pek bilgi sahibi olamadığım için biraz güvensiz hissettim. Onunla uçağımı düşündükçe bu güvensizlik daha da arttı.” (K4), “Hava koşulları çok ani değişiyormuş gibi geldi ve bu durum beni tedirgin etti. Bu yüzden uçuş öncesi sürekli güvensizlik hissi yaşıyordum; rüzgâr biraz sertleştiğinde içimde hemen bir korku oluştu.” (K9)

Endişe, bireyin belirsizlik veya potansiyel tehditler karşısında hissettiği huzursuzluk ve tedirginlik duygusudur (Barlow, 2000). Katılımcılar, uçuş öncesinde bilinmezlik, ekipman güvenliği ve uçuş sırasında kontrolü kaybetme ihtimali gibi faktörlerden kaynaklanan yoğun bir endişe yaşamışlardır. Özellikle ilk kez deneyimleyen bireylerde, uçuş süreciyle ilgili yeterli bilgiye sahip olmamak ve beklenmedik durumlarla karşılaşma ihtimali, endişe düzeyini artırmıştır. Endişe, uçuş başlamadan önce en yüksek seviyeye ulaşmış, ancak uçuş ilerledikçe katılımcıların çevreye uyum sağlamasıyla azalmaya başlamıştır. Yamaç paraşütü gibi ekstrem sporlar, bireyleri belirsizlik içeren durumlarla karşı karşıya bırakır ve bu belirsizlik, endişeyi artıran önemli bir faktör haline gelir (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland vd., 2018; Hetland, 2022).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş öncesinde sürekli olarak uçuş sırasında neler olabileceğini düşünüyordum. Ya bir anda rüzgâr değişirse ya da kontrolü kaybedersem diye endişelendim.” (K7), “Kendimi ne kadar hazır hissetsem de, içimde hep bir endişe vardı. Özellikle ekipmanlarla ilgili bir sorun çıkarsa ne yaparım diye düşünmekten kendimi alamıyordum.” (K10), “Uçuş başlamadan önce kafamda sürekli kötü senaryolar dönüyordu. Ya yanlış bir hareket yaparsam ya da hava beklenmedik bir şekilde değişirse diye çok endişeliydim.” (K3)

Hayal etmek, bireyin gelecekte yaşayacağı bir deneyimi zihinsel olarak canlandırması ve olası senaryolar üzerine düşünmesi süreci olarak tanımlanır (Taylor vd., 1998). Uçuş öncesinde katılımcılar, gökyüzünde süzülmenin nasıl bir his olacağını, manzaranın nasıl görüneceğini ve uçuş sürecinin nasıl ilerleyeceğini hayal etmişlerdir. İlk kez uçacak bireylerde bu duygu daha belirgin olup, bilinmezlik ve beklenti ile birleşerek heyecanı artırmıştır. Bazı katılımcılar, uçuşun keyifli anlarını hayal ederek motive olurken, bazıları ise kontrolü kaybetme veya teknik aksaklık ihtimali üzerine düşündükçe tedirginlik yaşamıştır. Hayal etme süreci, bireyin deneyime zihinsel olarak hazırlanmasını sağlayarak stres ve kaygıyı azaltıcı bir etki yaratabilir. Ancak bazı katılımcılar için bu süreç, korku ve tedirginliği artıran bir unsur haline de gelebilmektedir. Özellikle ekstrem sporlar gibi yüksek duygu yoğunluğu içeren deneyimler öncesinde, hayal etmek motivasyonu artıran veya kaygıyı etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmiştir (Brymer & Schweitzer, 2013; Zhou vd., 2020; Taylor vd., 1998).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş öncesinde sürekli kendimi gökyüzünde süzülürken hayal ediyordum. O rüzgârı yüzümden hissetmenin nasıl bir şey olacağını düşündükçe heyecanlanıyordum.” (K1), “Gözlerimi kapatıp, uçuş sırasında göreceğim manzaraları hayal ettim. Yukarıdan denizi ve dağları görmek inanılmaz olurdu diye düşündüm. Bu hayaller beni gerçekten motive etti.” (K11), “Kendimi uçuşun en güzel anında, tamamen özgür hissettiğim bir anda hayal ettim. O anın nasıl olacağını kafamda canlandırdıkça içimdeki mutluluk daha da arttı.” (K5)

Uçuş sırası, yamaç paraşütüyle havalandıkları andan itibaren katılımcıların uçuş deneyimi boyunca hissettikleri duyguları yansıtır. Uçuşun başlamasıyla birlikte, önceden yaşanan belirsizlik ve kararsızlık gibi duygular yerini anlık duygusal tepkilere bırakır. Bu aşamada katılımcılar, uçuş deneyiminin getirdiği fiziksel ve duygusal etkilerle baş başa kalır. Uçuş sırasında yaşanan duygular, katılımcının kişisel tepkilerine bağlı olarak değişir; bazıları için bu deneyim rahatlatma ve huzur getirirken, diğerleri için yoğun heyecan ya da korkuya yol açabilir. Bu aşama, yamaç paraşütü deneyiminin en gerçekçi ve somut haliyle hissedildiği andır ve katılımcıların duygusal tepkileri çok çeşitlidir. Bu süreçte, katılımcılar farklı içsel ve dışsal uyarılara tepki verir ve birçok farklı duygusal durumu bir arada deneyimler. Hem olumlu hem de olumsuz duygular bu aşamada yoğun şekilde hissedilir. Uçuş sırası kategorisi altında, katılımcıların yaşadığı farklı duygusal durumları yansıtan “Akış”, “İyi Olma Hali”, “Tedirginlik”, “Huzur”, “Korku”, “Gerilim”, “Endişe”, “Heyecan”, “Keyif Alma”, “Stres” ve “Kaygı” kodları belirlenmiştir.

Akış, bireyin tamamen o ana odaklanarak zaman algısını yitirdiği ve çevresel faktörlerden soyutlandığı özel bir bilinç durumudur (Csikszentmihalyi, 1990). Katılımcılar, uçuş sırasında gökyüzünde süzülmenin verdiği eşsiz hisle tamamen deneyime odaklanarak zamanın nasıl geçtiğini fark etmediklerini ve bu anın bitmesini istemediklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, bireyin hem zihinsel hem de fiziksel olarak rahatladığı, kendini özgür ve hafif hissettiği bir deneyim olarak tanımlanmıştır. Akış yaşayan katılımcılar, uçuş boyunca dış dünyadan tamamen koparak yalnızca

süzülmenin keyfine odaklanmış, tüm endişe ve kaygılarından arınmışlardır (Arslan-Ayazlar, 2015). Özellikle kontrol hissinin güçlendiği ve uçuşun akıcı şekilde ilerlediği anlarda, katılımcılar bu deneyimi en yüksek tatmin ve farkındalık seviyesinde yaşamışlardır.

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş sırasında kendimi tamamen rüzgarın akışına bıraktım. O an ne bir kaygım ne de başka bir düşüncem vardı, sadece uçuşa odaklanmışım. Zamanın nasıl geçtiğini bile fark etmedim.” (K6), *“Gökyüzünde süzülürken her şey durdu sanki; sadece ben ve uçuş vardı. Akışın içinde kaybolmak inanılmaz bir deneyimdi, kendimi tamamen özgür hissettim.”* (K10), *“Kendimi öyle bir kaptırmışım ki, sanki rüzgarın bir parçası oldum. Zihnimde başka hiçbir şey yoktu, sadece o anın tadını çıkardım.”* (K3)

İyi olma hali, bireyin kendini fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak dengede, huzurlu ve tatmin olmuş hissettiği bir durumdur (Diener, 1984). Katılımcılar, uçuş sırasında özgürlük hissinin ve doğayla bütünleşmenin etkisiyle kendilerini hafif, rahat ve mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Uçuş sürecinde stres, kaygı ve korku gibi olumsuz duyguların azalması, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine katkı sağlamıştır. Gökyüzünde süzülme, çevreyi yukarıdan izlemek ve rüzgârın etkisini hissetmek, katılımcılarda büyük bir huzur ve dinginlik yaratmıştır. Özellikle beklenen risklerin gerçekleşmemesi ve kontrol hissinin güçlenmesi, iyi olma halini destekleyen temel faktörler arasındadır. Bazı katılımcılar, bu deneyimi sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda zihinsel olarak yenilenme ve rahatlama sağlayan bir süreç olarak değerlendirmiştir. Uçuşun keyifli ilerlemesiyle birlikte iyi olma hali daha da güçlenmiş ve bu duygu uçuş sonrasında da devam etmiştir. Ekstrem sporlar ve rekreasyonel aktiviteler, bireylerin psikolojik iyi olma hallerini artırarak kendilerini daha tatmin olmuş hissetmelerine katkı sağlamaktadır. Özellikle doğa ile iç içe gerçekleştirilen açık hava aktiviteleri, zihinsel rahatlama ve stresin azalmasıyla doğrudan ilişkilidir (Pomfret vd., 2023; Eskiler vd., 2019; MacIntyre vd., 2019).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçarken içimde tarif edemediğim bir huzur vardı. Kendimi o kadar rahat ve mutlu hissettim ki sanki bütün stresim uçup gitmiş gibiydi. Bu iyi olma hali bana çok iyi geldi.” (K.1), *“Gökyüzünde süzülme inanılmaz bir histi. Kendimi çok canlı ve enerjik hissettim, sanki her şey yolundaydı ve dünyadaki hiçbir şey beni rahatsız edemezdi.”* (K.5), *“Uçuş sırasında kendimi çok özgür hissettim; tüm kaygılarım yok oldu. O an orada olmak, sadece rüzgarı hissetmek ve manzarayı izlemek bana gerçekten çok iyi geldi.”* (K.11)

Tedirginlik, bireyin belirsizlik veya potansiyel riskler karşısında hissettiği hafif huzursuzluk ve gerginlik durumudur (Grupe & Nitschke, 2013). Uçuş sırasında, özellikle ilk kez deneyimleyen katılımcılar, havada süzülmenin getirdiği bilinmezlik, paraşütün kontrol edilmesi gerekliliği ve ani rüzgâr değişimleri gibi etkenler nedeniyle tedirginlik hissetmişlerdir. Bu duygu, uçuş öncesi tedirginlikten farklı olarak ani fiziksel uyarılarla ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, uçuş başlamadan önce yaşadıkları beklentisel kaygıyı aşsalar da, havada süzülme esnasında

karşılaştıkları beklenmedik durumlar nedeniyle kısa süreli bir tedirginlik yaşamışlardır. Özellikle paraşütün sallanması, hava akımlarının değişmesi ve yüksekliğin daha belirgin hale gelmesi, bu tedirginliği artıran faktörler arasında yer almıştır. Ancak, katılımcıların büyük bir bölümü uçuş sürecine alışıkça ve ortamı daha iyi kavradıkça bu tedirginliğin azaldığını ve yerini huzur, özgüven ve keyif alma hissine bıraktığını belirtmiştir. Yamaç paraşütü gibi yüksek duygu yoğunluğu içeren ekstrem sporlar, bireylerde başlangıçta tedirginlik yaratsa da, uçuş sırasında bu duygunun kontrol duygusu ve deneyime alışma süreciyle birlikte azalma eğiliminde olduğu görülmektedir (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland, 2022; Hetland vd., 2018). Bu nedenle tedirginlik, uçuşun başında ortaya çıkan, ancak deneyimin ilerlemesiyle azalan geçici bir duygusal tepki olarak değerlendirilmektedir.

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“...Uçuş sırasında paraşüt aniden hafifçe sallandığında içimde büyük bir tedirginlik hissettim. Acaba her şey yolunda mı diye sürekli düşünmeye başladım.” (K3), *“...Rüzgarın beklenmedik şekilde sertleşmesi beni çok tedirgin etti. Kontrolü kaybetme korkusu yüzünden bir süre rahatlayamadım.”* (K7), *“Havada süzülürken bir an için aşağıya baktım ve çok yüksekte olduğumu fark edince tedirgin oldum. Sanki kontrolü kaybedebilmişim gibi hissettim.”* (K.10)

Huzur, bireyin kendini zihinsel ve fiziksel olarak rahat, dengede ve güvende hissettiği bir duygusal durumdur (Fredrickson, 2001). Uçuş sırasında bu duygu, rüzgârın hafif esintisi, gökyüzünde süzülmenin verdiği özgürlük ve doğayla bütünleşmenin sağladığı dinginlikle ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, uçuşun başından itibaren huzur hissettiklerini belirtirken, bazıları için bu duygu tedirginlik ve kaygının azalmasıyla birlikte güçlenmiştir. Özellikle kontrol hissinin artması, bireylerin korkularından uzaklaşarak huzuru daha derin hissetmelerine olanak tanımıştır. Uçuş sırasında sessizliğin, geniş perspektifin ve yerçekiminden bağımsız hareket etmenin bireylere içsel bir dinginlik sunduğu ifade edilmiştir. Manzarayı yukarıdan izlemek ve doğayla tam bir uyum içinde olmak, bireylerin zihinsel olarak rahatlamalarını ve stresten arınmalarını sağlamıştır. Bazı katılımcılar, uçuş sırasında hissettikleri huzuru sadece o ana özgü olmadığını, iniş sonrasında da kendilerini zihinsel olarak yenilenmiş ve rahatlamış hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, ekstrem sporların yalnızca fiziksel değil, psikolojik iyi oluşu da desteklediğini göstermektedir (Buckley, 2012; Hornby vd., 2024; Özdedeolu, 2020).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş sırasında gökyüzünde süzülürken içimde tarif edilemez bir huzur vardı. Sanki tüm dünya durdu ve sadece ben, rüzgâr ve manzara kaldı.” (K.3), *“Yükseklerde süzülürken hissettiğim huzuru kelimelere dökmek zor. Aşağıdaki dünyayı izlemek ve sadece rüzgârın sesini duymak bana çok iyi geldi.”* (K.5), *“Uçuşun ortasında, her şey çok sessiz ve sakinleşti. Kendimi hiç bu kadar huzurlu hissetmemiştim. Sanki zihnimdiki tüm düşünceler kayboldu.”* (K.7)

Korku, bireyin algılanan veya gerçek bir tehdide karşı verdiği yoğun duygusal ve fizyolojik tepki olarak tanımlanır (Öhman, 2008). Yamaç paraşütü deneyiminde korku, hem uçuş öncesinde hem de uçuş sırasında yaygın olarak yaşanan duygular arasındadır. Ancak, bu iki aşamada korkunun ortaya çıkış biçimi ve nedenleri farklıdır. Uçuş öncesi korku, bilinmezlik ve belirsizlikten kaynaklanırken, uçuş sırası korku doğrudan fiziksel koşullar ve beklenmedik durumlar tarafından tetiklenmektedir. Özellikle rüzgârın yön değiştirmesi, paraşütün ani hareketleri veya irtifa kaybı gibi faktörler, uçuş sırasında korkunun daha yoğun hissedilmesine neden olmuştur. Bununla birlikte, bazı katılımcılar korkuyu sadece olumsuz bir duygu olarak değil, aynı zamanda heyecan ve adrenalinle birleşerek deneyimi daha yoğun ve unutulmaz kılan bir unsur olarak değerlendirmiştir. Özellikle kontrol hissini güçlenmesiyle birlikte, korkunun zamanla azaldığı ve yerini özgüvene bıraktığı gözlemlenmiştir (Brymer & Schweitzer, 2013; Buckley, 2016).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş sırasında ani bir türbülans oldu ve o an gerçekten korktum. Kontrolü kaybedeceğimden endişelendim ve kalbim çok hızlı atmaya başladı." (K.4), "Başlangıçta her şey yolundaydı, ama irtifa hızla değişmeye başladığında içimi bir korku kapladı. Aşağı bakmak gerçekten ürkütücüydü." (K.6), "Rüzgârın yön değiştirdiği bir an vardı ve o an tam anlamıyla korktum. Acaba düşer miyim diye düşündüm ve bir süre kendimi toparlamakta zorlandım." (K.9)

Gerilim, bireyin kontrol kaybı, ani tehdit veya beklenmedik durumlarla karşılaştığında hissettiği stres ve zihinsel baskı durumudur (Lazarus, 1991). Yamaç paraşütü uçuşu sırasında gerilim, özellikle ani hava değişimleri, paraşütün beklenmedik hareketleri ve kontrol hissini azalmasıyla tetiklenmiştir. Uçuş öncesinde yaşanan belirsizlik ve hazırlık sürecindeki gerginlik, uçuş sırasında fiziksel ve anlık tepkilere dayalı bir gerilime dönüşmüştür. Bazı katılımcılar için bu durum, uçuş sırasında dikkatli olmalarını sağlayan bir unsur olarak değerlendirilirken, bazıları içinse deneyimin keyif alınmasını zorlaştırarak stresi artıran bir faktör olmuştur. Uçuş süreci kontrol altına alındıkça ve katılımcılar ortama uyum sağladıkça, gerilim genellikle azalmış ve yerini daha olumlu duygular almıştır (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland, 2022; Hetland vd., 2018).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş sırasında aniden rüzgârın yön değiştirmesi beni çok gerdi. Paraşüt bir an için sarsıldı ve içimde büyük bir gerilim hissettim; sanki bir şeyler ters gidebilirdi." (K.3), "Yükseklik arttıkça kendimi daha gergin hissetmeye başladım. Etrafımdaki manzara muhteşemdi ama yine de içimde sürekli bir gerilim vardı, sanki kontrolü kaybedebilmişim gibi." (K.6), "Paraşütün tam olarak doğru şekilde hareket edip etmediğini anlamaya çalışırken çok gerildim. Rüzgâr biraz sert estiğinde bile kendimi hemen gerginleştirdim ve kaslarım kasıldı." (K.10)

Endişe, uçuş sırasında katılımcıların bilinmezlik ve olası riskler karşısında hissettikleri huzursuzluk ve belirsizlik duygusudur (Barlow, 2000). Uçuş öncesi endişe, bilinmezlik, güvenlik kaygıları ve kişisel yeterlilikle ilgili düşüncelerden kaynaklanırken, uçuş sırası endişe, kontrol

kaybı korkusu ve beklenmedik durumlarla tetiklenmektedir. Özellikle yüksek irtifada süzülme sırasında hava koşullarının değişme ihtimali, paraşütün kontrolünü kaybetme korkusu ve beklenmedik teknik aksaklıklar endişeyi artıran temel unsurlar arasında yer almıştır. Bazı katılımcılar, uçuş sorunsuz ilerlese bile 'ya bir şeyler ters giderse?' düşüncesini aklından çıkaramadıklarını belirtmişlerdir. Ancak uçuş ilerledikçe, çevresel koşullara uyum sağlandıkça ve kontrol hissi arttıkça endişe genellikle azalmış ve yerini daha olumlu duygular almıştır (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland, 2022).

Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş sırasında sürekli olarak bir şeylerin ters gitme ihtimalini düşündüm. Rüzgâr aniden yön değiştirdiğinde içimde bir endişe dalgası yükseldi." (K.5), "Yükseklik gerçekten büyüleyiciydi ama aynı zamanda beni endişelendirdi. Uçuşun ortasında, acaba paraşüt tam olarak kontrol altında mı diye düşünmeden edemedim." (K.7), "Başlangıçta her şey yolundaydı ama paraşüt biraz savrulunca endişelendim. Kendimi tamamen rahat bırakmam gerektiğini biliyordum ama bunu başaramadım." (K.11)

Heyecan, bireyin yeni, bilinmez veya risk içeren bir durum karşısında gösterdiği güçlü duygusal ve fizyolojik tepkidir (Zuckerman, 2007). Heyecan hem uçuş öncesinde hem de uçuş sırasında yoğun olarak yaşanır; ancak uçuş öncesinde daha çok beklenti ve bilinmezlikten kaynaklanan bir coşku şeklinde, uçuş sırasında ise fiziksel deneyimle birleşen yoğun bir duygu durumu olarak ortaya çıkmaktadır (Buckley, 2016; Zuckerman, 2007; Zhou vd., 2020). Uçuş sırasında heyecan, katılımcıların en yoğun şekilde hissettikleri duygular arasında yer almıştır. Katılımcılar, havalanma anında güçlü bir coşku hissettiklerini ve yeryüzünü yukarıdan izlerken duydukları hayranlıkla birlikte heyecanlarının daha da arttığını ifade etmişlerdir. Özellikle gökyüzünde süzülme anının verdiği özgürlük hissi, adrenalin ve doğayla iç içe olmanın yarattığı büyüleyici deneyim, bu duygunun keyif verici bir deneyime dönüşmesini sağlamıştır (Brymer & Schweitzer, 2013).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Havalandığım an inanılmaz bir heyecan yaşadım. Kendimi o kadar özgür ve canlı hissettim ki, tüm bedenim adeta enerji doluydu. Yükseklerde süzülme öyle bir heyecan verdi ki anlatamam. Adrenalin damarlarımda hissediyordum ve bu uçuşum en güzel kısmıydı." (K.3), "Gökyüzünde süzülme başladığında kalbim hızla atmaya başladı. O anın heyecanı anlatılamaz, kendimi bir kuş gibi hissettim." (K.7), "Uçuş sırasında her şey o kadar güzeldi ki, heyecandan nefesimi tutmuşum. Yükseklikteki manzara, rüzgârın sesi... Tüm bu anlar beni bambaşka bir boyuta taşıdı." (K.10)

Keyif alma, bireyin bir etkinlik veya deneyim sırasında hissettiği haz, tatmin ve memnuniyet duygularını içeren bir duygusal durumdur. Bireyin deneyimden hoşnut olmasını, motivasyonunun artmasını ve sürece devam etmesini destekleyen temel faktörlerden biridir (Abuhamdeh, 2021; Scanlan vd., 1993; Özkurt vd., 2022). Uçuş sırasında, katılımcıların en yoğun hissettiği duygular arasında yer almıştır. Özgürlük hissi, büyüleyici manzara ve doğayla

bütünleşme, katılımcılar için unutulmaz bir deneyim yaratmıştır. Rüzgârın hafif esintisini hissetmek, geniş gökyüzü manzarasını izleyerek süzülme ve anın tadını çıkarmak, uçuşun en keyif verici unsurları olarak öne çıkmıştır. Ayrıca, uçuşun akıcı, dengeli ve kontrol edilebilir olması, bu keyif duygusunu daha da artırarak katılımcıların rahatlamasına ve süreci kaygıdan uzak bir şekilde deneyimlemesine katkı sağlamıştır. Keyif alma, uçuş deneyiminin en tatmin edici ve belirleyici duygularından biri olarak değerlendirilmiştir (Şahin, 2014).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş sırasında her şeyi geride bırakıp sadece gökyüzünün ve rüzgarın tadını çıkardım. O anın verdiği keyfi kelimelerle tarif etmek çok zor." (K.4), "Manzara inanılmazdı, süzülürken etrafımdaki güzellikleri izlemekten büyük bir keyif aldım. O an sanki dünyanın tepesindeydim ve her şey bana ait gibiydi." (K.6), "Rüzgarın yüzümü okşadığı, ayaklarımın boşlukta olduğu anlarda kendimi o kadar iyi hissettim ki... Uçmak gerçekten bana müthiş bir keyif verdi." (K.9)

Stres, bireyin tehdit edici, zorlayıcı veya belirsiz bir durum karşısında hissettiği gerginlik ve fizyolojik uyarılma durumudur (Lazarus & Folkman, 1984). Yamaç paraşütü deneyiminde stres, hem uçuş öncesinde hem de uçuş sırasında farklı dinamiklerle ortaya çıkmaktadır. Uçuş öncesinde stres, zihinsel belirsizlik, beklenti ve kaygılarla ilişkiliyken, uçuş sırasında ise fiziksel deneyimlerin ve ani çevresel değişimlerin etkisiyle tetiklenmektedir. Katılımcılar, uçuşun başında vücutlarının gerildiğini, kalp atışlarının hızlandığını ve nefeslerinin sıklaştığını ifade etmişlerdir. Özellikle hava koşullarının beklenmedik değişimi, paraşütün hareketleri ve irtifa değişiklikleri, uçuş sırasındaki stresin temel nedenleri olmuştur. Ancak, uçuş ilerledikçe ve bireyler sürece uyum sağladıkça, stresin yerini genellikle rahatlatma ve keyif alma duygusuna bıraktığı belirtilmiştir. Ekstrem sporlar bağlamında stres, bireyin risk algısıyla doğrudan ilişkilidir ve deneyimin yoğunluğunu belirleyen önemli bir duygusal tepkidir (Demircioğlu, 2023). Bazı katılımcılar için stres, deneyimin doğal bir parçası olurken, bazıları içinse heyecan ve dikkat seviyelerini artıran bir faktör haline gelmiştir (Brymer & Schweitzer, 2013).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşun başında her şey çok güzel gidiyordu ama paraşüt aniden sallanmaya başladığında çok stres oldum. Kontrolü kaybetmekten korktum ve o an gerçekten rahat değildim." (K.2), "Rüzgârın sert estiği anlarda kendimi çok stresli hissettim. Ne yapmam gerektiğini düşündükçe daha da gerildim ve uçuşun keyfini çıkaramadım." (K.5), "Havadayken bir an kontrolü kaybeder gibi oldum ve kalbim hızla çarpmaya başladı. O an vücudum tamamen stres altındaydı ve kendimi toparlamakta zorlandım." (K.10)

Kaygı, bireyin bilinmezlik ve belirsizlik karşısında hissettiği sürekli huzursuzluk ve endişe duygusudur (Spielberger, 1983). Yamaç paraşütü deneyiminde kaygı, uçuşun farklı aşamalarında değişkenlik göstermiştir. Uçuş öncesinde, risk algısı, güvenlik endişesi ve bireyin kendine olan güveni kaygıyı tetiklemiş; katılımcılar, özellikle ekipman yeterliliği ve kendi becerileri konusunda endişe duymuştur. Uçuş sırasında ise ani irtifa değişimleri, rüzgarın yön değiştirmesi

ve kontrol kaybı korkusu kaygıyı artıran başlıca faktörler olmuştur. İniş aşamasında ise, yere güvenli temas etme endişesi ve çevresel faktörler kaygının yeniden yükselmesine neden olmuştur. Bazı katılımcılar için kaygı, uçuş boyunca devam eden bir duygu olurken, bazıları uçuş ilerledikçe ve deneyime alışıkça bu duygunun azaldığını belirtmiştir. Kaygı, stres, korku, tedirginlik ve şüphe gibi duygularla ilişkilidir ancak bunlardan farklı olarak daha genel ve sürekli bir endişe hali şeklinde ortaya çıkmaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013; Çalık, Gürsoy & Saruhan, 2021; Martinho vd., 2024).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş boyunca içimde sürekli bir kaygı vardı. Her şey yolunda gidiyor gibiydi ama yine de acaba bir sorun çıkarsa diye düşünmekten kendimi alamadım." (K.3), "Yükseklerde süzülme çok güzeldi ama içimde hep bir kaygı vardı. Ya paraşüt düzgün çalışmazsa ya da rüzgâr beklenmedik bir şey yaparsa diye sürekli endişelendim." (K.6), "Uçuş sırasında bir an olsun rahatlayamadım, sürekli tetikteydim ve başıma kötü bir şey gelecekmış gibi bir kaygı hissi vardı. O yüzden bu deneyimi tam anlamıyla keyifle yaşayamadım." (K.12)

Uçuş sonrası, yamaç paraşütü deneyiminin tamamlanmasının ardından katılımcıların hissettikleri duyguları kapsar. Uçuş bittiğinde katılımcılar, yaşadıkları bu benzersiz deneyimi değerlendirmeye başlarlar ve bu değerlendirme süreci farklı duygusal tepkilere yol açabilir. Uçuş sonrası, genellikle bir rahatlatma ve tatmin aşaması olarak kabul edilir, ancak deneyimin nasıl geçtiğine bağlı olarak duygusal tepkiler değişkenlik gösterebilir. Uçuş sonrası kategorisi altında, yamaç paraşütü deneyiminin tamamlandığı, katılımcıların uçuşu bitirdikten sonra yaşadıkları duygusal süreçleri yansıtan "İyi Olma Hali", "Gurur", "Sevinç", "Tatmin" ve "Başarı Hissi", "Kendini Gerçekleştirme" kodları belirlenmiştir.

İyi olma hali, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan dengede, huzurlu ve tatmin olmuş hissettiği bir durumdur (Diener, 1984). Bu kavram, yalnızca mutluluk veya anlık olumlu duygularla sınırlı kalmayıp, bireyin yaşamdan aldığı genel tatmin, psikolojik dayanıklılık ve olumlu duyguların sürekliliği ile ilişkilidir (Ryff & Keyes, 1995). Katılımcılar, uçuş sırasında özgürlük hissi, doğayla bütünleşme ve adrenalin deneyimi sayesinde kendilerini son derece hafif, rahat ve mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Özellikle uçuş sürecinde korku ve kaygının azalması, bireylerin iyi olma halini güçlendiren temel faktörler arasında yer almıştır. Gökyüzünde süzülme, çevreyi yukarıdan izlemek ve rüzgârın etkisini hissetmek, katılımcılarda derin bir huzur duygusu yaratmıştır. Bu deneyim, katılımcılar için yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda zihinsel rahatlatma ve stresin azalmasını sağlayan bir süreç olarak değerlendirilmiştir. Ekstrem sporlar, bireylerin psikolojik iyi olma hallerini artırarak kendilerini daha tatmin olmuş ve dengeli hissetmelerine katkı sağlayabilmektedir (Brymer vd., 2020). Özellikle doğa ile iç içe gerçekleştirilen açık hava aktiviteleri, zihinsel rahatlatma ve stresin azalmasıyla doğrudan ilişkilidir (Pomfret vd., 2023; Eskiler vd., 2019).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşu tamamladıktan sonra kendimi inanılmaz derecede rahatlamış hissettim. Sanki bütün stresim uçup gitmişti ve

sadece uçmanın verdiği keyif kalmıştı. Bu deneyim bana çok iyi geldi.” (K.1), “Uçuş sonrası kendimi çok iyi hissediyordum, sanki her şeyi başarmış gibi bir tatmin duygusu vardı içimde. Bir süre gökyüzüne bakarak uçuşu düşündüm ve bu his gerçekten çok huzur vericiydi.” (K.5), “Yere indiğimde kendimi fiziksel olarak çok hafif ve mutlu hissettim. Tüm korkularım geride kaldı ve bu deneyimi yaşadığım için gerçekten çok iyi hissettim. Sanki yenilenmiş gibiydim.” (K.11)

Gurur, bireyin belirli bir başarıya ulaşması, kişisel sınırlarını aşması veya zorlukları yenmesi sonucunda hissettiği tatmin ve özsaygı duygusudur (Tracy & Robins, 2007). Gurur, insan doğasında temel bir motivasyon kaynağı olup, bireyin kendine duyduğu güveni, özsaygısını ve kişisel gelişimini destekleyen önemli bir psikolojik faktördür (Tangney, 1999). Katılımcılar, yamaç paraşütü deneyimini başarıyla tamamlamanın verdiği kişisel zafer ve özgüven artışıyla gurur hissettiklerini belirtmiştir. Uçuş öncesindeki korku ve kaygılara rağmen bu deneyimi gerçekleştirebilmek, katılımcıların kendilerini daha güçlü ve cesur hissetmelerini sağlamıştır. Özellikle yükseklik korkusunu yenmek veya cesaret gerektiren bir aktiviteyi tamamlamak, gurur duygusunu pekiştiren unsurlar arasında yer almıştır. Uçuş sonrası gurur duygusunun daha da pekiştiği, bu hissin başarı ve özgüvenle birleşerek bireylerin kişisel gelişimine katkı sağladığı ifade edilmiştir. Gurur, bireyin özsaygısını artıran ve gelecekte benzer deneyimlere katılma motivasyonunu güçlendiren önemli bir psikolojik faktördür (Williams & DeSteno, 2008). Ekstrem sporlar, bireylerin fiziksel ve zihinsel sınırlarını test etmelerine olanak tanıyarak, başarı duygusunu ve gururu pekiştiren deneyimler sunmaktadır (Kerr & Mackenzie, 2012; Brymer & Oades, 2009).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşu tamamladıktan sonra kendimi inanılmaz derecede gururlu hissettim. Kendi korkularımı yenmiş ve bunu başarmıştım, bu bana kendimle ilgili çok şey öğretti." (K.3), "İlk defa bu kadar yüksekte uçtum ve sonunda yere indiğimde büyük bir gurur duydum. Bu deneyimi yaşamak cesaret gerektiriyordu ve ben bunu başardım." (K.7), "Uçuş sırasında bazı zorluklar yaşadım ama iniş yaptığımda kendime duyduğum gurur tarifsizdi. Kendimi hiç bu kadar güçlü hissetmemiştim." (K.12)

Sevinç, bireyin olumlu bir deneyim yaşaması sonucunda hissettiği yoğun mutluluk ve coşku durumudur (Fredrickson, 2001). Katılımcılar, yamaç paraşütü deneyimini başarıyla tamamlamanın, gökyüzünde süzülmenin getirdiği özgürlük hissinin ve doğayla bütünleşmenin kendilerinde büyük bir sevinç yarattığını ifade etmişlerdir. Uçuşun ardından heyecan ve endişenin yerini, deneyimin keyfini çıkarabilmenin getirdiği içsel tatmin duygusu almıştır. Sevinç, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen temel duygulardan biridir ve ekstrem sporlar gibi yüksek duygu yoğunluğu içeren aktivitelerde daha güçlü hissedilmektedir. Yamaç paraşütü gibi deneyimler, bireylerde korku ve kaygıyı azaltırken, başarı ve özgürlük hissiyle birleşerek sevinç duygusunu pekiştirmektedir (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland vd., 2018).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşu tamamladığimde içimde büyük bir sevinç hissettim. Gökyüzünde olmak harikaydı, ama yere indiğimde bu deneyimi başarıyla tamamladığım için çok mutluydum. Yüzümden gülümseme eksik olmadı." (K.3), "Yere indiğim anda sevinçten havalara uçuyordum. Hayatım boyunca böyle bir şey yapabileceğimi hiç düşünmemiştim ve bunu başarmak beni inanılmaz mutlu etti." (K.6), "İniş yaptığımda içimi tarifsiz bir sevinç kapladı. Uçmak, manzaranın tadını çıkarmak ve bütün bu deneyimi yaşamak gerçekten büyük bir keyifti. Kendimi uzun zamandır bu kadar mutlu hissetmemiştim." (K.10)

Tatmin, bireyin yaşadığı deneyimin beklentilerini karşılaması veya aşması sonucunda hissettiği memnuniyet ve doyum duygusudur (Oliver, 1997). Yamaç paraşütü deneyiminde tatmin duygusu, bireyin uçuş öncesinde yaşadığı kaygı ve belirsizliğin, uçuş sürecindeki olumlu deneyimler ve başarı hissiyle yerini rahatlamaya bırakmasıyla ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, uçuşu tamamladıktan sonra özgürlük hissi, heyecan ve cesaretlerinin ödüllendirildiğini hissettiklerini belirtmişlerdir. Uçuşun başarılı bir şekilde tamamlanması, katılımcıların kendine duyduğu güveni artırarak, gelecekte benzer deneyimlere katılma isteğini güçlendirmiştir (Hetland & Vittersø, 2012).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşu tamamladığimde içimde büyük bir tatmin hissi vardı. Tüm o endişelerime rağmen bunu yapabildim ve bu beni gerçekten çok memnun etti." (K.4), "Uçuş öncesinde biraz çekinmişim, ama yere indiğimde büyük bir tatmin duydum. Kendimi cesur ve başarılı hissettim, bu deneyim bana çok şey kattı." (K.6), "İnişten sonra hissettiğim tatmin duygusunu kelimelere dökmek zor. Bu deneyimi yaşamak büyük bir heves ve kararlılık gerektiriyordu ve ben bunu gerçekleştirdiğim için kendimi çok iyi hissettim." (K.9)

Başarı hissi, bireyin kendi sınırlarını aşarak belirli bir hedefi gerçekleştirmesi sonucunda ortaya çıkan kişisel yeterlilik ve gurur duygusudur (Bandura, 1997; Ryan & Deci, 2000). Uçuş öncesinde korku, endişe veya kaygı yaşayan katılımcılar için, yamaç paraşütünü başarıyla tamamlamak kendini kanıtlama ve özgüven kazanma açısından önemli bir dönüm noktası olmuştur. Özellikle uçuş öncesinde yüksek stres yaşayan bireyler, uçuş sonrası bu sürecin üstesinden geldiklerini görmekten büyük bir tatmin ve özgüven kazanımı elde etmişlerdir. Katılımcılar, uçuş sırasında ve sonrasında yaşadıkları kontrol duygusu, fiziksel zorluklarla baş etme ve bilinmeze karşı cesaret göstermenin kendilerini daha güçlü hissetmelerine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Bu duygu, bireylerin yalnızca ekstrem bir spor deneyimlemesi değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sınırlarını aşarak kendilerine duydukları güveni pekiştirmeleri açısından önemlidir ve öz güvenlerini artırarak gelecekteki benzer deneyimlere katılma motivasyonlarını güçlendirmektedir (Ryan & Deci, 2000; Şimşek, 2010).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşun sonunda kendimi inanılmaz bir başarı hissiyle dolmuş hissettim. Yükseklik korkumu yenip bunu başarmış

olmak, benim için çok büyük bir adımdı.” (K3), “Yamaç paraşütü yapmak cesaret gerektiriyordu ve ben bunu başardım. Uçuşun sonunda kendimi inanılmaz derecede güçlü ve başarılı hissettim. Sanki kendi sınırlarımı zorlayarak bir zafer kazanmış gibiydim.” (K5), “Uçuşu tamamladıktan sonra içimde büyük bir başarı hissi vardı. Kendimi zorluklarla baş edebilen, cesur biri gibi hissettim. Bu duygu, uçuşun en güzel anlarından biriydi.” (K12)

Kendini gerçekleştirme, bireyin yeteneklerini en iyi şekilde kullanarak içsel hedeflerine ulaşmasıyla ortaya çıkan varoluşsal farkındalık ve tatmin duygusudur. Doğrudan bir duygu değil, daha çok bilişsel ve motivasyonel bir süreçtir. Bireyin hedeflerine ulaşması, engelleri aşması veya kendini geliştirmesi, kendine duyduğu saygıyı artırarak pozitif duyguların yoğunlaşmasına neden olur (Maslow, 1943). Katılımcılar, uçuş öncesinde hissettikleri korku, kaygı ve belirsizliği aşarak uçuşu tamamladıktan sonra kendilerini daha güçlü, cesur ve özgüvenli hissettiklerini ifade etmişlerdir. Yamaç paraşütü deneyimi, yalnızca bir ekstrem sporun fiziksel yönlerini deneyimlemekten öte, bireyin kendi sınırlarını aşarak içsel gelişimini desteklediği bir süreç olarak değerlendirilmiştir. Katılımcılar, bu deneyimin kişisel gelişimlerine katkı sağladığını, cesaretlerini artırdığını ve hayatlarının diğer alanlarında daha kararlı adımlar atmalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Kendini gerçekleştirme, bireyin hayalini kurduğu bir deneyimi gerçeğe dönüştürmesiyle ortaya çıkan tatmin edici bir farkındalık hâlidir. Özellikle bireyin sınırlarını aşarak yeni bir beceri kazanması, korkularını yenmesi ve "Bunu yapabildim!" diyerek içsel bir başarı hissi yaşaması kendini gerçekleştirme sürecinin en güçlü göstergelerindendir (Immonen v., 2018).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Bu uçuşu hep hayal etmiştim ve sonunda gerçekleştirdim. Kendimi hiç bu kadar güçlü ve özgür hissetmemiştim. Sanki içimde bir şey tamamlandı, gerçekten kendimi gerçekleştirmiş gibi hissettim.” (K2), “Yamaç paraşütü yapmak benim için bir hayaldi ve bunu başardıktan sonra içimde büyük bir tatmin ve kendini gerçekleştirme duygusu oluştu. Kendi potansiyelim keşfettim.” (K9), “Uçuş sonrası yaşadığım mutluluk, sadece bu deneyimi tamamlamaktan değil, kendimi gerçekten ifade edebilmekten kaynaklandı. Kendimi aşmak ve hayalimi gerçekleştirmek bana çok iyi geldi.” (K7)

TARTIŞMA

Bu araştırma, yamaç paraşütü deneyimi sırasında katılımcıların yaşadıkları duygusal tepkileri analiz etmeyi amaçlamaktadır. Bulgular, bu deneyim boyunca katılımcıların farklı yoğunluklarda ve çeşitlilikte duygusal tepkiler ortaya koyduğunu göstermektedir. Araştırma verileri, yamaç paraşütü deneyiminin hem olumlu hem de olumsuz duyguları tetiklediğini, bu duyguların yoğunluk ve tür açısından farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırmanın bulguları, "Yamaç Paraşütü Deneyimi" teması altında kategoriler ve kodlar şeklinde yapılandırılmıştır. Deneyim süresince katılımcıların yaşadıkları duygusal tepkiler, "uçuş öncesi", "uçuş sırası" ve "uçuş sonrası" olmak üzere farklı süreçlerde incelenmiş ve her aşama belirli kodlarla detaylandırılmıştır. Bu kodlar, yamaç paraşütü

deneyiminin çok boyutlu bir duygusal süreç olduğunu ortaya koyarak, katılımcıların deneyimleri sırasında hissettikleri duygusal durumların çeşitliliğini ve yoğunluğunu anlamaya yardımcı olmuştur. Araştırmada, yalnızca katılımcıların anlık duygusal tepkilerinin değil, aynı zamanda yamaç paraşütü deneyimine ilişkin genel algı ve düşüncelerinin de anlaşılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, görüşme sürecinde katılımcılara açık uçlu sorular yöneltilmiş ve bu sorular aracılığıyla, yamaç paraşütü deneyimi sırasında yaşadıkları duyguların çeşitliliği ile bu duyguların uçuşun farklı aşamalarında (uçuş öncesi, sırası ve sonrası) nasıl şekillendiği incelenmiştir.

Mevcut literatürde yamaç paraşütü deneyimi sırasında yaşanan duygusal tepkileri inceleyen çalışmaların sınırlı olması, bu çalışmanın tartışma bölümünün yazımını zorlaştırmıştır. Özellikle, spesifik bulguların yeterince desteklenmediği bir bağlamda, elde edilen sonuçların daha geniş bir literatür çerçevesinde konumlandırılması güç hale gelmektedir. Bununla birlikte, bu sınırlılık araştırmanın özgünlüğünü ve önemini vurgulamak için bir fırsat sunmaktadır. Yamaç paraşütü gibi ekstrem sporlar, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamak adına önemli bir alan teşkil etmekte ve bu tür faaliyetlerin duygusal tepkiler üzerindeki etkilerinin incelenmesinin, psikolojik ve sosyolojik açıdan çeşitli çıkarımlar sunabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, bu araştırmanın bulguları, benzer spor dallarındaki duygusal deneyimlerin incelenmesine yönelik bir temel oluşturabilir ve alanında yapılacak yeni çalışmalara yön verebilir. Araştırma bulguları, yamaç paraşütü deneyiminin katılımcılar için çok yönlü bir duygusal süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Deneyimin farklı aşamalarında yaşanan duygusal tepkiler, bireylerin bu tür ekstrem spor etkinlikleri sırasında hissettikleri karmaşık duyguları anlamak açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Özellikle uçuş öncesi, sırası ve sonrasındaki duyguların çeşitliliği, bu sürecin sadece fiziksel bir deneyim olmadığını, aynı zamanda güçlü bir duygusal etkileşimi de içerdiğini göstermektedir.

Uçuş öncesi dönemde katılımcıların yaşadığı duygusal tepkilerin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve bu duyguların çeşitli nedenlere dayandığı görülmektedir. Uçuş öncesi kategorisi altında, katılımcıların yaşadığı duyguları yansıtan “Mutluluk”, “Tedirginlik”, “Merak”, “Şüphe”, “Heyecan”, “Korku”, “İsteklilik”, “Stres”, “Kaygı”, “Gerilim/Gerginlik”, “Güvensizlik”, “Endişe” ve “Hayal Etmek” kodları belirlenmiştir. Uçuş öncesi dönemde katılımcıların yaşadığı duygusal tepkilerin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve bu duyguların çeşitli nedenlere dayandığı görülmektedir. İlk olarak, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporlar, doğal olarak belirsizlik ve risk içeren aktiviteler olmaları nedeniyle katılımcılarda kaygı, korku ve tedirginlik gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013; Ceylan & Sukan, 2016; Hornby & diğ., 2024). Bu durum, insanların bilinmeyen bir deneyime katılma isteği ile birlikte gelen doğal bir tepki olarak değerlendirilebilir (Akbulut, Çelik, Ekin & Yetim, 2024). Yamaç paraşütü deneyimi gibi ekstrem sporlar, katılımcılarda yalnızca adrenalin ve heyecan arayışını değil, aynı zamanda özgürlük ve kendini gerçekleştirme isteğini de tetiklemektedir. Şahin’in (2014) yamaç paraşütü katılımcılarının motivasyonlarını incelediği

çalışması, bu tür sporlara yönelimin sağlıklı yaşamı destekleme, özgürlük hissi kazanma ve eğlence arayışı gibi motivasyonlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, yamaç paraşütü katılımcılarının uçuş öncesinde hissettikleri merak, heyecan ve özgürlük arayışı gibi duygular, Şahin'in bulgularıyla uyumlu görünmektedir ve bu sporun bireylerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal ihtiyaçlarını karşılayan bir araç olarak algılandığını göstermektedir.

Ayrıca, uçuş öncesinde katılımcıların yaşadığı mutluluk ve heyecan gibi olumlu duygular, yamaç paraşütü deneyiminin heyecan verici ve özgürleştirici doğasından kaynaklanmaktadır. Ekstrem sporlar, katılımcılara özgürlük hissi verirken, aynı zamanda adrenalinin yükselmesine ve dolayısıyla heyecan duygusunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Özdedeoğlu, 2020; Şimşek, 2010; Walin, 2012). Bu eğilim, bireylerin heyecan ve risk arayışının doğal bir sonucu olarak yorumlanabilir. Saçlı ve Kahraman (2019), yamaç paraşütü katılımcılarının heyecan arayışı nedeniyle bu tür aktivitelere yöneldiğini bulmuşlardır. Mevcut araştırmadaki katılımcıların uçuş öncesi ve sırasında yaşadıkları heyecan, Saçlı ve Kahraman'ın bulgularını destekler niteliktedir.

Merak duygusu da uçuş öncesindeki tepkileri şekillendiren önemli bir faktördür. Katılımcılar, yamaç paraşütü deneyiminin ne tür bir his uyandıracaklarını bilmediklerinden, bu belirsizlik ve merak duygusu onlarda daha fazla heyecan ve istek oluşturabilir (Barut, Demir, Balıkaya & Çifçi, 2019). Bu durum, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların yalnızca korku değil, aynı zamanda bir "keşif ve yenilik arayışı" da sunduğunu ortaya koymaktadır. Musumeci'nin (2021) ekstrem sporların "özgürlük hissi" yarattığı yönündeki bulguları da bu sonuçları desteklemektedir. Son olarak, uçuş öncesi yaşanan stres ve kaygı, genellikle aktiviteye katılma kararı alma aşamasındaki içsel çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Katılımcılar, bu tür bir deneyime katılmanın getireceği sorumluluk ve sonuçlar üzerine düşünürken, hem olumlu hem de olumsuz duygular bir arada yaşanmasına neden olabilir (Bahadır, Yoka & Yoka, 2023; Hornby & diğ., 2024; Özdedeoğlu, 2020). Bu bağlamda, uçuş öncesi duyguların çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve çeşitli içsel ve dışsal faktörlerin etkisiyle şekillendiği sonucuna varılmaktadır. Bu duygusal tepkilerin her biri, yamaç paraşütü deneyiminin genel algısını ve katılımcıların bu deneyime olan yaklaşımlarını etkilemektedir. Yamaç paraşütü deneyimi gibi ekstrem sporlar, katılımcılarda yalnızca adrenalin ve heyecan arayışını değil, aynı zamanda özgürlük ve kendini gerçekleştirme isteğini de tetiklemektedir. Şahin'in (2014) yamaç paraşütü katılımcılarının motivasyonlarını incelediği çalışması, bu tür sporlara yönelimin sağlıklı yaşamı destekleme, özgürlük hissi kazanma ve eğlence arayışı gibi motivasyonlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, yamaç paraşütü katılımcılarının uçuş öncesinde hissettikleri merak, heyecan ve özgürlük arayışı gibi duygular, Şahin'in bulgularıyla uyumlu görünmektedir ve bu sporun bireylerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal ihtiyaçlarını karşılayan bir araç olarak algılandığını göstermektedir.

Literatürde, yamaç paraşütü ve benzeri ekstrem sporların katılımcılara sağladığı duygusal deneyimlere dair çeşitli

çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Willig (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışma, ekstrem sporların bireyler üzerindeki psikolojik ve deneyimsel etkilerini incelemektedir. Çalışmada, ekstrem sporların yalnızca risk alma davranışı olarak değil, aynı zamanda bireylerin anlam arayışları ve kendini keşfetme süreçleri kapsamında değerlendirildiği vurgulanmaktadır. Hornby diğ., (2024) ise ekstrem sporların katılımcılar üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Bu araştırmada, ekstrem sporların bireylerin özgüvenini artırarak yaşam doyumunu destekleyici bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Zhou, Chlebosz, Tower & Morris (2020)'un çalışması, ekstrem sporlar ve fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını araştırarak, katılımcıların bu tür sporları seçme nedenlerini anlamaya yönelik yeni motivasyon boyutları tanımlamaktadır. Bu motivasyonlar, yamaç paraşütü deneyiminde yaşanan kaygı ve korkunun yanı sıra, katılımcıların uçuş öncesi hissettikleri mutluluk ve heyecanla paralellik göstermektedir. Varol, Aksu & Demirel (2022)'in araştırması, katılımcıların özellikle sosyalizasyon ve doğayla bütünleşme gibi nedenlerle yamaç paraşütüne katıldığını ortaya koymaktadır. Bu durum, katılımcıların uçuş öncesi ve sonrası yaşadıkları duygusal tepkileri daha da anlamlı hale getirmektedir. Ayrıca, Şimşek (2010)'in çalışması, ekstrem sporlara katılımın kişisel özgürlük arayışı ve psikolojik tatmin ile yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak, uçuş öncesi dönemde yaşanan çok boyutlu duygusal tepkilerin, ekstrem sporların doğasından kaynaklanan belirsizlik ve risk algısıyla şekillendiği, olumlu ve olumsuz duyguların bir arada deneyimlendiği görülmektedir. Bu bulgular, mevcut literatürle uyumlu olarak, yamaç paraşütü deneyiminin katılımcılar üzerinde derin bir etki yarattığını ortaya koymaktadır.

Uçuş sırası, katılımcıların yamaç paraşütü deneyiminin en yoğun ve gerçekçi hissedildiği aşamadır. Bu süreçte, katılımcılar, belirsizlik ve kararsızlık duygularının yerini anlık duygusal tepkilere bırakmasıyla birlikte, yoğun bir deneyim yaşamaktadır. Yamaç paraşütü gibi ekstrem bir sporda, uçuş sırasında yaşanan duyguların çeşitliliği, katılımcının kişisel tepkilerine ve durumun doğasına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Araştırma bulgularında "Akış", "İyi Olma Hali", "Tedirginlik", "Huzur", "Korku", "Gerilim", "Endişe", "Heyecan", "Keyif Alma", "Stres" ve "Kaygı" gibi kodlar belirlenmiştir. Bu kodlar, uçuş sırasında katılımcıların hissettikleri karmaşık duygusal durumu yansıtmaktadır. Örneğin, bazı katılımcılar için bu deneyim huzur ve keyif getirirken, diğerleri için yoğun heyecan veya korku gibi duygular ortaya çıkabilmektedir. Çalık, Gürsoy ve Saruhan'ın (2021) çalışması, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların katılımcılar üzerinde oluşturduğu fizyolojik etkileri ele alarak, bu sporların adrenalin ve kortizol gibi hormonlardaki değişimlere yol açtığını ortaya koymaktadır. Çalışmalarında, uçuş öncesi ve sonrası hormonal seviyelerin, özellikle ilk kez uçan katılımcılarda artış gösterdiği ve deneyimli pilotlarda daha dengeli bir düzeyde seyrettiği belirtilmektedir. Bu durum, ekstrem spor deneyiminin katılımcılarda başlangıç aşamasında artan bir stres ve heyecan yarattığını, fakat tecrübe kazandıkça bu tepkilerin daha kontrollü hale geldiğini göstermektedir. Bu durum, yamaç paraşütü deneyiminin sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda derin bir duygusal etkileşim

sunduğunu göstermektedir. Clough, Mackenzie, Mallabon & Brymer (2016), bu duygusal etkileşimi “psikolojik dayanıklılık” ve “kendini keşfetme” bağlamında ele alarak ekstrem sporların bireylerde derin tatmin sağladığını belirtmiştir.

Yapılan araştırmalar, uçuş sırasında yaşanan duygusal tepkilerin çok boyutlu olduğunu ortaya koymaktadır. Hetland & Vittersø (2012)'nin çalışmasında, ekstrem sporlar sırasında katılımcıların yoğun korku, heyecan ve tatmin duygularını nasıl deneyimledikleri incelenmiştir. Bu çalışma, yamaç paraşütü gibi yüksek riskli aktivitelerde yaşanan duygusal dalgalanmaların, sporcuların motivasyonları ve spora devam etme bağlılıkları üzerindeki etkilerini göstermektedir. Uçuş sırasında hissedilen heyecan, katılımcıların spora olan bağlılıklarını artırmakta ve deneyimlerini daha anlamlı hale getirmektedir (Musumeci, 2021). Ayrıca, Miesel & Potgieter (2003)'ün araştırması, yüksek riskli sporlarda sporcuların korkularını nasıl yönettiklerini ve bu süreçte yaşadıkları "zirve deneyimleri"nin önemini vurgulamaktadır. Uçuş esnasında katılımcıların korku ve heyecan duyguları ile başa çıkma stratejileri geliştirdikleri görülmektedir. Bu bulgular, yamaç paraşütü deneyiminde katılımcıların hissettikleri yoğun duygusal tepkilerin, kişisel gelişim ve öz güven artırma açısından ne kadar kritik olduğunu ortaya koymaktadır (Clough, Mackenzie, Mallabon & Brymer, 2016). Kerr & Mackenzie (2012), macera sporlarına katılımın sadece heyecan arayışından ibaret olmadığını, aynı zamanda kişisel gelişim ve doğa ile bağ kurma gibi çok yönlü motivasyonların da etkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, uçuş sırasında katılımcıların hissettikleri duygusal durumlar, yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bireylerin içsel dünyalarıyla etkileşim içinde olmalarını sağlamaktadır. Arslan-Ayazlar (2015)'in çalışması, yamaç paraşütü deneyiminin "akış" teorisi bağlamında nasıl deneyimlendiğini incelemektedir. Katılımcıların uçuş sırasında yaşadığı zorluk-beceri dengesi ve yoğun odaklanma gibi unsurlar, uçuş anındaki duygusal yoğunluğu artırmakta ve katılımcıların deneyimlerini derinleştirmektedir (Ceylan & Sukan, 2016). Bu süreç, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların katılımcılara sunduğu duygusal zenginliği ve derin tatmin hissini desteklemektedir. Sonuç olarak, yamaç paraşütü deneyimi, katılımcıların uçuş sırasındaki karmaşık duygusal durumlarını ve bu durumların kişisel gelişim üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir fırsat sunmaktadır. Uçuş sırasında yaşanan bu duygusal tepkiler, katılımcıların yalnızca fiziksel bir aktiviteyle sınırlı kalmadıklarını, aynı zamanda duygusal ve psikolojik süreçlerle zenginleşen bir deneyim yaşadıklarını göstermektedir. Bu bulgular, literatürdeki mevcut araştırmalarla paralellik göstermekte ve ekstrem sporların derin duygusal ve psikolojik etkilerini ortaya koymaktadır.

Uçuş sonrası, katılımcıların yamaç paraşütü deneyimini değerlendirmeye başladıkları ve yaşadıkları duygusal süreçlerin yoğunlaştığı bir aşamadır. Bu süreçte, katılımcılar genellikle bir rahatlama ve tatmin hissi yaşarken, deneyimin nasıl geçtiğine bağlı olarak sevinç, gurur ve kendini gerçekleştirme gibi olumlu duygular da ortaya çıkabilir. Araştırma bulgularında "İyi Olma Hali", "Gurur", "Sevinç", "Tatmin", "Başarı Hissi" ve "Kendini Gerçekleştirme" gibi kodlar belirlenmiştir. Bu bulgular, yamaç paraşütü

deneyiminin tamamlanmasının ardından katılımcıların duygusal durumlarının ne kadar olumlu olabileceğini göstermektedir. Yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların ardından yaşanan bu olumlu duygusal tepkiler, bireylerin deneyimlerini anlamlandırmalarının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Katılımcılar, zorlu bir deneyimi başarıyla tamamlamanın getirdiği duygusal tatmini yaşamakta ve bu durum, özsaygılarını artırmaktadır. Uçuş sonrasındaki bu olumlu duygular, bireylerin yeni deneyimlere açık olma ve bu tür aktiviteleri tekrar gerçekleştirme motivasyonlarını artırabilir.

Şimşek (2010)'in araştırmasında, ekstrem spor katılımcılarının deneyimledikleri tatmin duygusu ve özsaygı ile olan ilişkileri ortaya konmuştur. Bu çalışma, uçuş sonrası katılımcıların özgüvenlerini artırdıklarını ve bu durumun yeni deneyimlere olan motivasyonlarını güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, Willig (2008) tarafından yapılan çalışmada, ekstrem sporların sağladığı özgüven artışı ve içsel tatminin, bireylerin kendilerini gerçekleştirme süreçleri üzerindeki olumlu etkileri detaylandırılmıştır. Uçuş sonrasında katılımcılar, bu tür aktivitelerin sunduğu özgürlük hissini yanı sıra, zorlukları aşmanın verdiği gurur ile kendilerini daha güçlü ve mutlu hissettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, Musumeci (2021)'nin çalışması, ekstrem sporların sağladığı yüksek duygusal yoğunluğun katılımcılarda bağımlılık yapıcı bir etkisi olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda, yamaç paraşütü deneyiminin ardından katılımcıların hissettiği tatmin ve sevinç, onların tekrar bu deneyimi yaşama isteğini artırmaktadır. Kerr & Mackenzie (2012), macera sporlarının bireylerde özgüven geliştirdiği ve bu süreçte sağlanan sosyal bağların da önemli olduğunu belirtmektedir. Uçuş sonrası yaşanan bu olumlu duygular, katılımcılar arasında sosyal etkileşimleri ve destek sistemlerini güçlendirebilir. Demirhan & diğerleri (2014), uçuş sonrası bireylerin kendilerini daha sağlıklı ve güçlü hissettiklerini, bu durumun da yaşam doyumlarını artırdığını tespit etmiştir. Katılımcıların yamaç paraşütü deneyiminin ardından yaşadıkları olumlu duygular, bireysel gelişimleri destekleyici niteliktedir. Ek olarak, Brymer & Gray (2009), ekstrem sporların doğa ile kurulan bağı güçlendirdiğini ve bu süreçte bireylerin kendilerini tanıma yolculuğuna çıktıklarını ifade etmektedir. Allman & arkadaşlarının (2009) çalışması da benzer bulgular sunmaktadır; BASE jumping gibi ekstrem sporlarda katılımcılar, zorlu bir aktiviteyi tamamlamanın ardından güçlü bir tatmin ve başarı hissi yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu duygu, katılımcılarda kendilerini kanıtlama ve kişisel güçlenme duygularını harekete geçirerek, sporun kendilerine sunduğu psikolojik faydaları desteklemektedir. Bu noktada, Miesel & Potgieter (2003), ekstrem sporlarda yaşanan zirve deneyimlerinin bireylerin içsel tatminine katkı sağladığını ve katılımcıların duygusal güçlenmelerine olanak tanıdığını ileri sürmektedir. Hornby & arkadaşlarının (2024) sistematik incelemesinde, ekstrem sporların katılımcılara sadece fiziksel değil, aynı zamanda derin psikolojik bir tatmin sağladığı ve sporun doğası gereği riskli deneyimlerin katılımcıların kendilerini aşma ve başarı duygularını

beslediği ifade edilmektedir. Hornby ve arkadaşlarının araştırmasında ortaya koyduğu bu bulgular, mevcut çalışmada yamaç paraşütü sonrası elde edilen tatmin ve mutluluk gibi olumlu duygularla paralellik göstermektedir. Uçuş sonrasındaki bu duygusal süreçler, Clough & diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada da ele alınmış ve ekstrem sporların bireylere duygusal dayanıklılık kazandırdığı, psikolojik sağlamlığı artırdığı ve kişisel gelişim süreçlerine katkı sağladığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Arslan-Ayazlar'ın (2015) araştırmasında da yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların bireylerde yoğun bir "akış" durumu ve sonrasında derin bir tatmin sağladığı ortaya konulmuştur. Bu tatmin duygusu, katılımcılara fiziksel sınırlarını aşma ve kendilerini aşma deneyimi sunarken, özgüvenlerini artırmakta ve kendini gerçekleştirme sürecine katkı sunmaktadır. Demircioğlu'nun (2023) yamaç paraşütü katılımcılarının motivasyonlarını incelediği araştırma, katılımcıların bu deneyimi bir özgürleşme, rahatlatma ve kendini ifade etme aracı olarak gördüğünü ortaya koymuştur. Çalışmamızdaki uçuş sonrası "rahatlatma" ve "tatmin" duyguları, Demircioğlu'nun bulgularını desteklemektedir. Martinho & arkadaşlarının (2024) ekstrem spor katılımcılarının psikolojik özellikleri üzerine yaptıkları derleme çalışması, ekstrem sporların katılımcılarda özgüven artışı ve kişisel gelişim üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu öne sürmektedir. Mevcut çalışmada katılımcıların uçuş sonrasında hissettiği "gurur" ve "kendini gerçekleştirme" duyguları bu bulgularla örtüşmektedir. Kaplan & Ardahan'ın (2011) doğa sporları yapan bireylerin katılım nedenlerine yönelik çalışmasında da, katılımcıların doğayla bütünleşme, stres atma, sağlık üzerinde olumlu etkiler ve sosyal çevre oluşturma gibi motivasyonlarla bu sporlara yöneldiği belirtilmiştir. Bu, ekstrem sporların katılımcıların genel iyilik halini desteklediği yönündeki araştırma bulgularını da destekler niteliktedir. Ek olarak, Şimşek (2016) çalışmasında geliştirilen Ekstrem Spor Katılım Ölçeği'nde, ekstrem sporların bireylere kendilerini tanıma, sosyal çevrelerinde daha güçlü bir konum edinme ve topluma kendilerini kabul ettirme fırsatları sunduğu vurgulanmıştır. Mevcut çalışmadaki uçuş sonrası tatmin ve başarı hissi, bireylerin sosyal kabul ve içsel tatmin arayışı ile uyumlu olup, ekstrem sporların katılımcılar üzerinde güçlü duygusal etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, uçuş sonrası katılımcıların doğayla bütünleşme hissi, onların ruhsal tatmin düzeylerini artırmaktadır. Sonuç olarak, uçuş sonrası katılımcıların deneyimlediği olumlu duygular, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların bireyler üzerindeki çok boyutlu etkilerini göstermektedir. Bu duygular, katılımcıların özsaygılarını artırmakta ve yeni deneyimlere açık olma motivasyonlarını güçlendirmektedir. Yamaç paraşütü deneyimi, sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda duygusal bir keşif süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bulgular, literatürdeki mevcut araştırmalarla uyumlu olup, ekstrem sporların sağladığı psikolojik faydaları ortaya koymaktadır.

Sonuç

Bu araştırma, yamaç paraşütü deneyimine katılan bireylerin yaşadıkları duygusal deneyimleri uçuş öncesi, uçuş sırası ve uçuş sonrası olmak üzere üç farklı aşamada incelemiştir. Araştırma bulguları, yamaç paraşütü deneyiminin bireylerde karmaşık, çok boyutlu ve yoğun duygusal tepkilere yol açtığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, her aşamada farklı duygular deneyimlemiş ve bu duyguların yoğunluğu bireysel algılar ve uçuşun dinamiklerine göre şekillenmiştir. Uçuş öncesinde belirsizlik, kaygı ve heyecan gibi karışık duygular öne çıkarken, uçuş sırasında huzur, korku, akış ve keyif alma gibi deneyimler yaşanmıştır. Uçuş sonrası ise rahatlatma, gurur ve kendini gerçekleştirme gibi olumlu duyguların öne çıktığı bir süreç olmuştur. Araştırma sonuçları, yamaç paraşütü deneyiminin yalnızca bir spor etkinliği değil, aynı zamanda bireylerin duygusal dünyasında derin ve kalıcı etkiler yaratan anlamlı bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların, bireyler için fiziksel olduğu kadar duygusal bir deneyim sunduğunu ve bireylerin sınırlarını keşfetme, korkularını aşma ve kendini gerçekleştirme fırsatı sunan anlamlı bir deneyim olduğunu göstermektedir.

Öneriler

Bu araştırma, yamaç paraşütü deneyimine katılan bireylerin duygusal süreçlerini nitel bir yaklaşımla ele almıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, araştırma yöntemlerini genişleterek karma ya da nicel tasarımlar kullanabilir. Örneğin, farklı ekstrem spor türleri (dalış, kaya tırmanışı, rafting gibi) üzerinde çalışılarak duygusal süreçlerin bu sporlarla benzerlikleri ve farklılıkları incelenebilir. Araştırmalar, yalnızca duygusal faktörlere odaklanmakla sınırlı kalmayıp, motivasyonel ya da psikolojik faktörleri ele alarak bu unsurların yamaç paraşütü deneyimindeki rolünü derinlemesine inceleyebilir. Ayrıca, yamaç paraşütü katılımcılarının yaş gruplarına, cinsiyetlerine veya deneyim seviyelerine göre duygusal tepkilerinde farklılık olup olmadığını anlamaya yönelik karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir. Farklı kültürlerden katılımcıların yamaç paraşütü deneyimlerini karşılaştırarak, kültürel bağlamın duygusal süreçler üzerindeki etkisi derinlemesine incelenebilir. Bu tür çalışmalar, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların evrensel yönleri ile kültüre özgü farklılıklarını ortaya koyabilir. Bu öneriler, ekstrem sporların bireylerin duygusal ve psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir ve bu alandaki literatüre katkı sunabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 22.11.2024 tarihli ve E-99711239-050.04-494385 sayılı Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Abuhamdeh, S. (2021). On the relationship between flow and enjoyment. In C. Peifer & S. Engeser (Eds.), *Advances in flow research* (pp. 155–169). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_6
- Akbulut, O., Çelik, T., Ekin, Y., & Yetim, A. Ç. (2024). A research on Fethiye Babadag commercial tandem paragliding participants within the scope of experiential tourism. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 47, 100806. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2024.100806>
- Allman, T. L., Mittelstaedt, R. D., Martin, B., & Goldenberg, M. (2009). Exploring the Motivations of BASE Jumpers: Extreme Sport enthusiasts. *Journal of Sport & Tourism*, 14(4), 229–247. <https://doi.org/10.1080/14775080903453740>
- Arastaman, G., Fidan, İ. Ö., & Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37–75. <https://doi.org/10.23891/efdyu.2018.61>
- Arslan, E. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 395–407. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1116878>
- Ayazlar, R. A. (2015). Flow phenomenon as a tourist experience in paragliding: A qualitative research. *Procedia Economics and Finance*, 26, 792–799. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(15\)00845-X](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(15)00845-X)
- Ayazlar, R. A., & Yüksel, A. (2018). Flow Experience in Paragliding: Effects on Experience and Life Satisfaction. *Tourism Analysis*, 23(4), 461–473. <https://doi.org/10.3727/108354218X15391984820396>
- Bahadır, Z., Yoka, O., & Yoka, K. (2023). Yamaç paraşütçülerindeki heyecan arayışının, yaralanma kaygısı ve özgüven ile ilişkisi. *Sportive*, 6(2), 1–17. <https://doi.org/10.53025/sportive.1313325>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247–1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Barut, İ. A., Demir, A., Ballıkaya, E., & Çiftçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumu ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2602-4756), 137–145.
- Bilag, C. N. M., Covita, M. S., Ferrer, P. K. E., Pariñas, A. J., Seangoy, A. P. M., & Tagayo, M. Y. (2024). Safety and security of paragliding as a recreational activity. *Ignatian International Journal for Multidisciplinary Research*, 2(7), 711–732.
- Böck, H., Appel, P. B., Eisenmann, L. M., Kaiser, L., & Riener, A. (2024). Exploring Turbulence Impact on Passenger Experience in Urban Air Mobility: Insights from a Virtual Reality Study. In *2024 IEEE Intelligent Vehicles Symposium (IV)* (pp. 3114–3119). IEEE. <https://doi.org/10.1109/IV55156.2024.10588742>
- Brymer, E. (2010). Risk taking in extreme sports: A phenomenological perspective. *Annals of Leisure Research*, 13(1-2), 218–238.
- Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., & Schweitzer, R. (2020). Editorial: Understanding extreme sports: A psychological perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 3029. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03029>
- Brymer, E., & Gray, T. (2009). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9(2), 135–149.
- Brymer, E., & Oades, L. G. (2009). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(1), 114–126.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of health psychology*, 18(4), 477–487.
- Brymer, E., Schweitzer, R., & Brymer, S. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 865–873. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.07.004>
- Buckley, R. C. (2012). Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: resolving the risk recreation paradox. *Tour. Manag.* 33, 961–970. doi: 10.1016/j.tourman.2011.10.002
- Buckley, R. C. (2015). Autoethnography helps analyse emotions. *Front. Psychol.* 6:209. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00209
- Buckley, R. C. (2016). Qualitative analysis of emotions: fear and thrill. *Front. Psychol.* 7:1187. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01187
- Bufkin, A. R. (2022). *Adrenaline, fear or curiosity? Exploring individuals' motivations to engage in adventure tourism* (Master's thesis). Indiana University.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial.
- Çalık, D. S., Gürsoy, R., & Saruhan, E. (2021). Evaluation of the psychological and hormonal parameters in paragliding. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 34, 15–23. <https://doi.org/10.18276/cej.2021.2-02>
- Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi* [Doktora Tezi].
- Ceylan, M., & Sukan, H. D. (2018). Analyzing extreme sports perceptions of university students. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 7(2), 145–149. <https://doi.org/10.21275/ART20179918>
- Clough, P., Mackenzie, H. S., Mallabon, L., & Brymer, E., (2016). Adventurous physical activity environments: A mainstream intervention for mental health. *Sports Medicine*, 46(7), 963–968. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0503-3>
- Creswell, J. W. (2013). *Steps in conducting a scholarly mixed methods study*.
- Demircioğlu, A. (2023). Yamaç paraşütü etkinliğine katılanların motivasyonlarının incelenmesi: Fethiye örneği. *Spor Ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 1–14.
- Demirhan, G., Aşçı, H. F., Kangalgil, M., & Saraçbaşı, O. (2014). Üniversite öğrencilerinin ekstrem sporlara ilişkin risk ve çekicilik algıları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25, 11–22.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Ertürk, E., & Özkurt, B. (2024). Ölüdeniz'den Kaçkarlar'a: Türkiye'de yamaç paraşütünün serüveni. In E. Konca & R. Yıldız (Eds.), *Sporda çok boyutlu yaklaşımlar* (ss. 1–35). Fenomen Yayıncılık. ISBN 978-625-6470-96-5.

- Eskiler, E., Yıldız, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.218>
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Goldstein, D. S. (2006). *Adrenaline and the inner world: an introduction to scientific integrative medicine*. JHU Press.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin ve Y. S. Lincoln (Ed.). *Handbook of Qualitative Research* (s. 105-117). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Güzel, R., & Cengiz, G. (2023). Sinop İli Yamaç Paraşütü Potansiyelinin Destinasyon Özellikleri ve Turizm Deneyimleri Açısından Değerlendirilmesi. *Turizm Akademik Dergisi*, 10(2), 231-250.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 55-73). Human Kinetics.
- Hetland, A. (2022). Feeling and thinking about It are two different things: how to capture momentary emotions of extreme sports in the field. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1290.
- Hetland, A., & Vittersø, J. (2012). The feelings of extreme risk: Exploring emotional quality and variability in skydiving and base jumping. *Journal of Outdoor Recreation*, 35(2), 154.
- Hetland, A., Vittersø, J., Oscar Bø Wie, S., Kjølstrup, E., Mittner, M., & Dahl, T. I. (2018). Skiing and thinking about it: Moment-to-moment and retrospective analysis of emotions in an extreme sport. *Frontiers in psychology*, 9, 971.
- Hornby, O., Roderique, D. G., Heirene, R., Thorkildsen, E., Bradbury, S., Rowlands, I., Goodison, E., Gill, J., & Shearer, D. (2024). What factors explain extreme sport participation? A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1403499>
- Immonen, T., Brymer, E., Davids, K., Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2018). An ecological conceptualization of extreme sports. *Frontiers in psychology*, 9, 1274.
- Kaplan, A., & Ardahan, F. (Eds.) (2012). *Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği*.
- Kerr, J. H., & Mackenzie, S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 649-657.
- Kocabey Şener, N. (2016). Eğlencenin gözetleme hâli ya da eğlence endüstrisinde “görünen” ve “gören” olmak. *TRT Akademi*, 1(1), 52-70.
- Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Loewenstein, G. (1994). The psychology of curiosity: A review and reinterpretation. *Psychological Bulletin*, 116(1), 75-98.
- MacIntyre, T. E., Walkin, A. M., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., Donnelly, A. A., & Warrington, G. (2019). An exploratory study of extreme sport athletes' nature interactions: From well-being to pro-environmental behavior. *Frontiers in Psychology*, 10, 1233. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01233>
- Martinho, D. V., Gouveia, É. R., Field, A., Ribeiro, A., Ordoñez-Saavedra, N., Pereira, F., Braz, D. S., Rebelo, A., & Sarmento, H. (2024). Psychological traits of extreme sport participants: A scoping review. *BMC Psychology*, 12(1), 2-17. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02047-3>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation: revised and expanded from qualitative research and case study applications in education*. The Jossey-Bass Higher and Adult Education Series.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. sage.
- Mielse, E. M., & Potgieter, R. J. (2003). The experience of fear in high-risk sport. *Journal of Sport Psychology*, 25, 49-56.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Musumeci, G. (2021). Why would you choose to do an extreme sport? *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(3), 1-3. <https://doi.org/10.3390/jfmk6030065>
- Oliver, R. L. (1997). *Satisfaction: A behavioral perspective on the consumer*. McGraw-Hill.
- Osborn, M., & Smith, J. A. (2008). The fearfulness of chronic pain and the centrality of the therapeutic relationship in containing it: An interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 5(4), 276-288.
- Öhman, A. (2008). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 709-728). The Guilford Press.
- Özdedeoğlu, B. (2020). *Ekstrem sporlara katılan bireylerin aktivitelerine katılım nedenlerinin araştırılması* [Doktora tezi Ankara Üniversitesi].
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Altın, Y. (2022). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 91-98.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Pomfret, G., Sand, M., & May, C. (2023). Conceptualising the power of outdoor adventure activities for subjective well-being: A systematic literature review. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 42, 100641. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2023.100641>
- Qian, S., Liu, Y., & Chen, Y. (2022). Leader humility as a predictor of employees' feedback-seeking behavior: The intervening role of psychological safety and job insecurity. *Current Psychology*, 41, 1348-1360. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00663-x>
- Rahimi, S., & Khatooni, M. (2024). Saturation in qualitative research: An evolutionary concept analysis. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 6, 100174. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100174>

- Rankin, L. (2016). *The Fear Cure: Cultivating Courage as Medicine for the Body, Mind, and Soul*. Hay House, Inc. (1st ed.).
- Reeve, J. (2024). *Understanding motivation and emotion*.
- Rogers, B., 2000. Concept analysis: an evolutionary view. *Concept development in nursing foundations, techniques and applications*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saçlı, Ç., & Kahraman, C. Ö. (2019). Açık alan rekreasyonu olarak yamaç paraşütü etkinliğine katılanların motivasyonları ve etkinlik memnuniyetlerinin belirlenmesi: Arsuzfest örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(4), 1249–1269. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.498463>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric exercise science*, 5(3), 275–285.
- Soden, G. (2005). *Defying gravity: Land divers, roller coasters, gravity bums, and the human obsession with falling*.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Şahin, H. M. (2014). Investigating the motivations and expectations of individuals interested in paragliding. *The Anthropologist*, 18(3), 949–957. <https://doi.org/10.1080/09720073.2014.11891628>
- Şimşek, K. Y. (2016). Examination of the validity and reliability of extreme sports participation scale. *Journal of Sport Sciences*, 7(1), 48–66.
- Şimşek, K. Y. (2010). Türk ekstrem sporcularının spora katılım güdülleri üzerine nitel bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 107–118.
- Şimşek, H., & Yıldırım, A. (2004). Turkey: innovation and tradition in balancing change and tradition in global education reform, 153–185.
- Tangney, J. P. (1999). The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 541–568). John Wiley & Sons.
- Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation, and coping. *American Psychologist*, 53(4), 429–439. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.4.429>
- Thagard, P. (2004). What is doubt and when is it reasonable? *Canadian Journal of Philosophy Supplementary Volume*, 30, 391–406. <https://doi.org/10.1080/00455091.2004.10717611>
- Toftagen, R., & Fagerström, L. M. (2010). Rodgers' evolutionary concept analysis—a valid method for developing knowledge in nursing science. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(1), 21–31. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2009.00743.x>
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Emerging insights into the nature and function of pride. *Current Directions in Psychological Science*, 16(3), 147–150. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00493.x>
- Varol, F., Aksu, H. S., & Demirel, M. (2022). Destinasyonların açık alan rekreasyon potansiyelinin yamaç paraşütü ekseninde değerlendirilmesi. *Tourism and Recreation*, 4(1), 13–23. <https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1079252>
- Walın, A. (2012). Extreme sports: are they worth the risk? *J First-Year Stud Res Writ* 3690.
- Williams, L. A., & DeSteno, D. (2008). Pride and perseverance: The motivational role of pride. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 1007–1017. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.1007>
- Willig, C. (2008). A phenomenological investigation of the experience of taking part in 'extreme sports'. *Journal of Health Psychology*, 13(5), 690–702. <https://doi.org/10.1177/1359105307082459>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zhou, L., Chlebosz, K., Tower, J., & Morris, T. (2020). An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 51(1), 56–76. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1627175>
- Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. Washington, DC: American Psychological Association.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

Paragliding is an extreme sport that offers not only physical courage but also a profound and complex experience that pushes the mental and emotional limits of the participants. Soaring in the skies, defying gravity and bravely venturing into the unknown cause intense and complex emotional reactions in individuals. This study aims to examine the emotional reactions of individuals participating in paragliding during these experiences.

Research Problems

This study aims to examine in depth the emotional reactions of individuals who participate in paragliding during this experience. The research aims to provide data on how individuals perceive the paragliding experience and the emotional reactions they experience in this process. In line

with this purpose, answers to the following questions were sought:

1. What are your general thoughts/opinions about the paragliding experience?
2. What are the emotions and situations that affect or motivate you the most during this experience?
3. What emotional reactions did you experience during the paragliding experience?

Literature Review

Emotions are the most powerful inner experiences that reveal the deepest reality of human beings and guide their lives (Reeve, 2024; Çeçen, 2002). These feelings, which mobilize us, influence our choices and are decisive in achieving our goals, sometimes get lost in the routine of daily life. However, in moments of intense risk and

uncertainty, emotions reach their peak. At this point, extreme sports become a powerful space where people confront their fears and desires. Adrenaline, fear, excitement, freedom, risk and success are at the center of these sports (Musumeci, 2021; Şimşek, 2021). Extreme sports test not only physical endurance but also emotional courage.

Extreme sports encourage individuals to step out of the ordinary and step into the unknown. Paragliding is one of the most unique of these sports (Musumeci, 2021). Defying gravity as you ascend into the sky triggers one's fears while creating an extraordinary sense of freedom. This emotional storm, which begins the moment you take the first step from the summit, grows stronger as you listen to the sound of the wind and watch the world from high above. Each change in altitude increases the level of adrenaline surging through the participants (Soden, 2005; Ertürk & Özkurt, 2024). This is one of those rare moments when one experiences unlimited freedom in a limited body. In a few seconds, one takes off from the top of the mountain and feels both physically and emotionally overcome by the unique perspective of looking at the world from above.

Methods

In this section, information about the research design, participant information, data collection tools, processes, limitations, assumptions, and data analysis are given. The research was conducted with a phenomenology design from qualitative methods. The data were collected from 2 women and 11 men, 13 participants in total, who had paragliding experience in the summer of 2024, using the semi-structured interview technique. The data obtained were tabulated with Microsoft Excel and analyzed by descriptive analysis, content analysis, and concept analysis methods. A semi-

structured interview form was used as a data collection tool. The interview form was designed to answer the research questions and consisted of questions aimed at understanding the emotional experiences of the participants. The questions used in the interviews were open-ended and aimed to collect in-depth information about the participants' experiences. Descriptive analysis provided a structured summary of participants' statements, content analysis identified recurring themes and emotional patterns, and concept analysis explored the theoretical and psychological meanings of these emotions.

Result and Conclusions

This study examined the emotional experiences of individuals participating in paragliding at three different stages: pre-flight, during flight and post-flight. The findings of the study reveal that paragliding experience causes complex, multidimensional and intense emotional reactions in individuals. Participants experienced different emotions at each stage and the intensity of these emotions was shaped by individual perceptions and the dynamics of the flight. Before the flight, mixed emotions such as uncertainty, anxiety and excitement were prominent, while during the flight, experiences such as peace, fear, flow and enjoyment were experienced. After the flight, positive emotions such as relaxation, pride and self-realization were prominent. The results of the study reveal that the paragliding experience is not only a sporting activity, but also a meaningful process that creates deep and lasting effects on the emotional world of individuals. These findings suggest that extreme sports such as paragliding offer an emotional as well as a physical experience for individuals, and that it is a meaningful experience that offers individuals the opportunity to explore their limits, overcome their fears, and achieve self-actualization.