

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Murat Can OKTAY

İLK DEFA DENEME DALIŞI YAPAN BİREYLERİN SÜREKLİ VE DURUMLUK  
KAYGI DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2017

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Murat Can OKTAY

İLK DEFA DENEME DALIŞI YAPAN BİREYLERİN SÜREKLİ VE DURUMLUK  
KAYGI DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Danışman

Doç. Dr. Mustafa YILDIZ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2017

**Akdeniz Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Murat Can OKTAY'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan	: Doç. Dr. Hakan Salim ÇAĞLAYAN	(İmza)
Üye (Danışmanı)	: Doç. Dr. Mustafa YILDIZ	(İmza)
Üye	: Doç. Dr. Hasan ŞAHAN	(İmza)

Tez Başlığı: İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Sürekli ve Durumluk Kaygı  
Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 10/03/2017

Mezuniyet Tarihi : 23/03/2017

(İmza)  
Prof. Dr. İhsan BULUT  
Müdür

## AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

...../...../ 2017

İmza

**Murat Can OKTAY**

## İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ .....	iii
KISALTMALAR LİSTESİ .....	iv
ÖZET .....	v
SUMMARY .....	vi
ÖNSÖZ .....	vii
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### DALIŞ SPORU (SCUBA)

1.1 Dalış ile İlgili Temel Kavramlar .....	4
1.1.1 Dalışın Tanımı .....	4
1.2 Dalışın Tarihçesi .....	6
1.3 Dalış İçin Ülkemizdeki Gereklilikler .....	8
1.4 Sertifika Gerektirmeyen İlk Dalış Deneyimi: Deneme - Tanıtım Dalışı (Try - Discovery Dive) .....	8
1.5 Dalışın Amaca Göre Kullanım Alanları .....	9
1.5.1 Ticari Dalış (Sanayi Dalışı) .....	9
1.5.2 Teknik / Bilimsel Dalış .....	10
1.5.3 Rekreatyonel (Eğlence / Hobi Amaçlı) Dalış .....	10
1.6 Dalış Sporuna ve Sağlık Kaygıları .....	11
1.7 Dalışa Engel Sağlık Durumları .....	13
1.8 Dalış Sporuna ve Kronik Hastalıklar .....	14

### İKİNCİ BÖLÜM

#### KAYGI KAVRAMI

2.1 Kaygı .....	16
2.2 Kaygıya İlişkili Kavramlar .....	19
2.2.1 Uyarılmışlık .....	19
2.2.2 Stres .....	19
2.2.3 Kaygı ve Korku .....	22
2.3 Kaygının Türleri .....	22
2.3.1 Sürekli Kaygı .....	23
2.3.2 Durumluk Kaygı .....	24

2.3.3 Somatik (Bedensel) Kaygı .....	25
2.3.4 Bilişsel Kaygı .....	26

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMAYA DAHİL OLAN BİREYLERE SÜREKLİ VE DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİNİN UYGULANMASI

3.1 Araştırmanın Modeli .....	28
3.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	28
3.3 Problem Cümlesi.....	28
3.4 Alt Problemleri .....	28
3.5 Hipotezleri .....	29
3.6 Evren ve Örneklemi .....	29
3.6.1 Varsayımlar .....	30
3.6.2 Sınırlılıklar .....	30
3.7 Veri Toplama Araçları .....	30
3.7.1 Kişisel Bilgi Formu .....	30
3.7.2 RSTC Formu (Recreational Scuba Training Council) .....	30
3.7.3 Spielberger Sürekli ve Durumluk Kaygı Ölçeği .....	31
3.8 Veri Toplama Yöntemi .....	31
3.9 Verilerin Analizi .....	32
<b>SONUÇ .....</b>	<b>35</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>41</b>
<b>EK 1- Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>51</b>
<b>EK 2- Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) .....</b>	<b>52</b>
<b>EK 3- Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ) .....</b>	<b>53</b>
<b>EK 4- RSTC Form (Recreational Scuba Training Council).....</b>	<b>54</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>55</b>

**TABLolar LİSTESİ**

Tablo 3.1 İlk Defa Deneme Dalışı Yapacak Olan Kişilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	29
Tablo 3.2 İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Cinsiyetleri Bakımından Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları.....	32
Tablo 3.3 İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Yaşları Bakımından Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları.....	32
Tablo 3.4 İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Gelir Düzeyleri Bakımından Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları.....	33
Tablo 3.5 İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Medeni Durumları Bakımından Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları.....	33
Tablo 3.6 İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Yüzme Bilme Durumları Bakımından Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları .....	34

**KISALTMALAR LİSTESİ**

AKT	: Aktaran
ATM	: Atmosfer Basıncı
DH	: Dekompresyon Hastalığı
DKÖ	: Durumluk Kaygı Ölçeği
MT	: Metre
SAS	: State Anxiety Scale
SCUBA	: Aletli Dalış
SKÖ	: Sürekli Kaygı Ölçeği
TAS	: Trait Anxiety Scale
TSSF	: Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu
VB.	: Ve Benzeri
VD.	: Ve Diğerleri



## ÖZET

Bu araştırma deneme dalışı yapan kadın ve erkek bireylerin çeşitli değişkenlere göre sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini belirleyip incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini 2015 yılında Antalya Kaş bölgesinde faaliyet gösteren bir dalış merkezine dalış için gelen deneme dalıcıları oluşturmaktadır. Basit tesadüfi yöntemle seçilip araştırmaya dahil edilen bu kişiler 150 si Erkek 150 si ise Kadın olmak üzere toplam 300 kişiden oluşmaktadır. Deneme dalışı yapan bireylerin dalış öncesi ve sonrası kaygı seviyelerini ölçmek adına Spielberger, Gorsuch ve Luschene, (1970) tarafından geliştirilmiş olan Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ) kullanılmıştır.

Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Çalışma non-parametrik istatistik yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Buna göre; bağımsız gruplarda (2 grup) ortalamalar arasındaki farkın değerlendirilmesi için Mann Whitney U istatistik yöntemi kullanılmıştır.

İkiden fazla grubun olduğu non-parametrik karşılaştırmalarda ise Kruskal-Wallis istatistiksel analiz yöntemi kullanılmıştır. Bulgularda kadınların erkeklere göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri yüksek çıkmıştır. 17-24 yaşındaki bireylerin en yüksek kaygı seviyesine sahiptir, yaş ilerledikçe kaygı seviyesi azalmaktadır.

Medeni durumlara bakıldığında, Evliler bekarlardan daha az kaygıya sahiptir. Gelir seviyesi arttıkça kaygı seviyesinin azaldığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı Düzeyi, Sürekli Kaygı, Durumluk Kaygı, Deneme Dalışı.

**SUMMARY**  
**AN ASSESSMENT OF STATE AND TRAIT ANXIETY LEVELS OF INDIVIDUALS**  
**WHO HAVE TRY DIVE FOR THE FIRST TIME THROUGH VARIOUS**  
**VARIABLES**

This study aims to determine and compare state and trait anxiety levels according to different variables of male and female individuals who have tried to try dive for the first time. The sampling of the study consists of try divers who went to a dive center in Antalya, Kas in 2015. The number of these people, who were included in this study through a simple random sampling technique was 300, 150 of whom were males and 150 of whom were females. In order to measure the anxiety levels of these people before and after dive, Trait Anxiety Scale (TAS) and State Anxiety Scale (SAS) developed by Spielberger, Gorsuch, and Lushene, (1970) were employed.

Adaptation into Turkish, validity and reliability studies were all conducted by Oner and Le Compte (1983). The study was also assessed using non-parametric statistical methodology. So; Man Whitney U Test was used so as to assess the difference between the mean values of the independent groups (2 groups).

Kruskal Wallis statistical analysis method was used in non-parametric comparisons among groups more than two. In the findings the state and trait anxiety levels of women were higher than those of men. Also individuals between 17-24 age were found to have the highest state and trait anxiety levels and the older they are, the lower their anxiety levels are.

Regarding their marital status, the married ones had lower anxiety levels than the singles. It can also be proposed that the higher the income is the lower the anxiety levels are.

**Keywords:** Level of Concern, State Anxiety, Continual Anxiety, Try Dive.

## ÖNSÖZ

Bu araştırmanın tüm aşamalarında desteğini ve iyi niyetini hep derinden hissettiğim, bana yüksek lisans eğitimim süresince kararlılığı, rol model duruşu ve cesaretiyle ilham kaynağı olan çok kıymetli danışmanım Sayın Doç. Dr. Mustafa YILDIZ' a

Yüksek lisans sürecimin başlangıcından sonuna dek ihtiyacım olan her konuda yardıma hazır olduğunu bildiğim, her zaman kapısını öğrencilerine açık tutan Sayın Yüksekokul Müdürüm Doç. Dr. Hasan ŞAHAN' a

Araştırma süresince istatistik analizleri kısmında yardımını ve bilgi birikimini esirgemeyen arkadaşım Bahadır ERDOĞAN' a

Akademik eğitim hayatım süresince ve bu tezin İngilizce çevirileri kısmında yardımını hep hissettiğim Sayın Hocam Devrim ARDIÇ' a

Karşılaştığım zorlukları aşmam için her zaman manevi desteklerini içten hissettiğim Sevgili Aile Fertlerime,

Yüksek lisans eğitimim süresince yardımlaşma ve grup çalışması bilinciyle birlikte bir çok engeli beraber aştığım Sevgili Sınıf Arkadaşlarıma...

Sonsuz Teşekkürlerimi Sunarım.

**Murat Can OKTAY**

**Antalya, 2017**

## GİRİŞ

Günümüzde insanlar iş ve gündelik hayatlarında artan rekabet koşulları ve ‘global’ şartlar gereği kendilerini bir koşturmacanın içerisinde bulmaktadırlar. Bu durumdan ne kadar şikayet de edilse alttan yetişen nesle verilen öğütler hep daha başarılı bir eğitim hayatı, ‘hep daha yüksekleri hedefleyen bir kariyer’ ve sonucunda daha iyi yaşam standartlarını içermektedir. Bu durum beraberinde insanoğlunu bitmek tükenmek bilmeyen bir doyumsuzluk, mutsuzluk ve sonucunda devam eden bir kaygı sarmalının içine hapsetmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990: 35).

Spor günümüzde insanlar için önemini arttırmış, fiziksel yararı ve iyi olma haline katkısı geniş kitlelerce kabul görmüş ve temelleri sağlamlaşmış bir sosyal yapı haline almıştır. Spor fiziksel yararlarının haricinde bir sosyalleşme aracı olarak da kişilere ruhsal olarak ciddi katkılar sunmaktadır. Spor, bilimsellik ilkelerine uyarak yapılan kısa orta ve uzun dönem planlamaları ile önemli bir sektör haline alarak gelişmeye devam etmektedir. Spor bir sağlık bakımından gayet önemli olan düzenli egzersizde bulunma alışkanlıklarının kazanımını elde etmek olarak açıklanabilir (Açıkada ve Ergen, 1990: 35).

Egzersiz; hiper (yüksek) tansiyon, şeker hastalığı, fazla kilo, kolesterol ve hareketsizlik gibi risk etkenlerini ortadan kaldırmada önemli roller üstlenir. Zihnin berraklaşması ve ruhsal olarak pozitif hissetmeye ciddi katkılar sunar. Stresi, kalp hastalıklarını, damar tıkanıklarını ve kanseri önler. Kemik ve kas kaynaklı oluşan hastalıklara olumlu etkiler yapar. Kan basıncının düşürülmesinde ve vücutta meydana gelen toksit elementlerin vücuttan dışarıya atılmasına yardımcı olur (Filiz ve Demir, 2004: 112).

Sporun ve fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra ruh sağlığı açısından yararları da bilinmektedir” (Karakaya vd., 2006: 162-166).

Sporda, insanoğlunun sahip olduğu sınırları zorlayan bir özellik söz konusudur. Sportif faaliyetlerde birçok diğer bilim dalından yararlanmak gerekir (Muratlı, 1976: 15).

Sporla uğraşan kişilerin birincil amacı kişinin bedensel olarak sağlığını geliştirmek ve bunun devamında fizyolojik direnç sağlamaktır. Sporun bunun yanında psikolojik faydaları olarak da kişinin özgüven kazanması ve eğer yarışmacı ise uğraştığı branşta üst düzey performans elde etmesi sonucu hissedeceği olumlu ruh hali sayılabilir (Bilge vd., 2000: 102).

Donanımlı dalış; Uluslararası literatürde ‘Scuba’ yani ‘Self Contained Underwater Breathing Apparatus’ olarak bilinir. Scuba sistemi Su altında bağımsız ve taşınabilen bir tüpte taşıdığımız basınçlı hava ve / veya gazların ortam basıncına regüle edilerek solunmasını

sağlayan sistemdir ([http://www.tr.wikipedia.org/wiki/Sualti\\_sporları](http://www.tr.wikipedia.org/wiki/Sualti_sporları), erişim tarihi: 20.06.2016). Scuba dalışı açık ve kapalı devre olmak üzere 2'ye ayrılır (Koca, 2015:20-65).

Scuba dalışı, yüzeyden bağımsız olarak bulunulan derinlikteki ortam basıncına uygun basınçta hava / gaz solunmasına ve bu sayede de sualtında daha uzun süre kalınabilmesine olanak sağlayan donanımlarla yapılan dalıştır. Deneme dalışı ise Yasal prosedürde yer aldığı şekliyle “Keşif Dalışı Uzmanlığı” belgesine sahip bir “dalış eğitmeni eşliğinde” maksimum “5 metre” derinliğe kadar yapılan ve süre olarak “20-25 dakika aralığında süren” bir dalış türüdür. Dalış öncesinde kişilere deneme dalışı süresince yapmaları gerekenler ve yapmamaları gerekenler ortalama 15 dakikalık bir bilgilendirme toplantısı ile aktarılır ve kafalardaki soru işaretleri çözümlenir (<http://dalisadair.blogspot.com.tr/> erişim tarihi: 09.09.2016).

Deneme dalışlarında her bir eğitmen bir deneme dalıcısı ile ilgilenir. Ülkemizde tüm sualtı sporlarının uygulanması ve denetimi için yetkili kılınan kurum TSSF (Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu)'dir. TSSF ülkemizde tüplü dalış için “yasal yaş sınırını” 15 olarak belirlemiştir. Deneme dalışında dalıcının üzerine giydiği denge yeleği vasıtasıyla tüm yüzerlik kontrolü dalış eğitmeninde olduğu için scuba dalışına ilk adım olarak tanımlanabilmektedir. Kişiler bu dalış aktivitesi süresince sporun kendi içindeki heyecanı, dinamizmi ve renkliliği tecrübe ederler. Dalış sporunun temelde ekstrem bir spor olması da yapılan aktivitenin standart bir aktiviteden çok “farklı” bir tecrübe olarak nitelendirilmesine zemin hazırlar. Kişiler esasen bu süreçte iç dünyalarında çok çeşitli süreçlerden geçmektedirler. Ekstrem sporların karakterinde de olduğu üzere kişiler “o an” ı yaşama” ayrıcalığını yaşarken kendilerine güvenleri ve kaygı düzeyleri de doğal olarak değişkenlik gösterecektir. Literatürde bu spor branşı hakkında kişilerin psikolojik durumlarına etkisi hakkında yeterli kaynak yok denecek kadar azdır. Konunun bu araştırılmaya dahil edilmesi de literatürdeki zenginliğin oluşturulması bakımından önem arz etmektedir (Koca, 2015:20-65).

Kaygı kelimesinin sözlük anlamlarına bakacak olursak “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa”, “güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşamayacak gibi gözüküğü durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu” veya “kötü bir şey meydana gelecekmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve kaynağı belirsiz gerginlik hissiyatı” olarak karşımıza çıkmaktadır. (<http://www.tdk.gov.tr/>, erişim tarihi: 18.06.2016).

Gelecekte meydana hangi olayların geleceğini bilememek insanlar için kaygıya sebep olan en önemli nedenlerden bir tanesidir. Olayların içeriğinde bulunan bilinmezlik durumu kaygı ve korkuyu genelde birbirinden ayırır çünkü kişinin kaygı duyması için ortada net bir

sebepler veya tanımlanabilen bir gerekçe olması her zaman gerekemeyebilir. Kaygı aslında insan yaşamı için genelde olumsuz etkenleri bünyesinde barındırır (Cüceloğlu, 1996: 35).

İnsanların yaşam kalitelerine ve mutluluk düzeylerine direkt etkileri bulunun kaygı durumunun en az indirilmesi için öncelikle bu duruma sebep olan etmenlerin tanınırlığının artırılması, değişkenler ile arasındaki bağın ortaya çıkarılmaya çalışılması gereklidir. Bu nedenle spor bilimleri açısından bakıldığında, yapılan aktivitelerin kişilerin kaygı durumlarında nasıl etkiler uyandırdığı araştırılmaya değer bir husustur (Cüceloğlu, 1996: 35).

Kaygı, kavramı Spielberg tarafından durumluk kaygı (State Anxiety) ve sürekli kaygı (Trait Anxiety) olmak üzere iki şekilde ele alınmıştır. Durumluk kaygı, çevre şartlarını bağlı bir stres nedeniyle kendini gösteren ve genelde mantıki nedenlerle alakalı olan, diğer kişilerce de nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici koşullarla alakalı bir kaygı çeşididir. (Öner ve Le Compte, 1998: 1-3).

Sürekli kaygı ise “stres yaratan durumun tehlikeli olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal reaksiyonların artması ve süreklilik kazanması olarak tanımlanabilir” (Naderi vd., 1994: 261).

Bu araştırmanın birincil amacı hayatlarında daha önce tüplü dalış sporunu denememiş bireylerin bu sporu yapmadan önceki sürekli kaygı düzeyleri ve bu sporu yaptıktan sonraki durumluk kaygı düzeylerini belirlemektir. Bir diğer amaç ise doğal olarak, bu psikolojik etkilenmenin boyutlarını uygulanan ölçeklerle farklı değişkenlere göre kendi içinde yorumlamaktır.

Ayrıca; araştırmaya dahil olan katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu ve yüzebilme becerisi gibi değişkenler dikkate alındığında katılımcıların deneme dalış aktivitesi ile sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri arasındaki farkın karşılaştırılması araştırmanın alt amaçlarının oluşturmaktadır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### DALIŞ SPORU (SCUBA)

#### 1.1 Dalış ile İlgili Temel Kavramlar

##### 1.1.1 Dalışın Tanımı

Dalış insanların suyun altına inmek suretiyle yaptıkları bir aktivitedir. Sportif olan ve olmayan türleri mevcuttur. Dalış kendi içindi iki temel disiplin temelinde ayrılır. Bunlardan ilki ‘‘Serbest Dalış’’ denilen ve kişinin yanına herhangi bir sualtı soluma aygıtı almadan gerçekleştirdiği dalışlardır. Dalış yapan kişi bu dalış türünde nefes tutarak dalışını gerçekleştirir. Bu nefes tutma süresini arttırmak için çeşitli nefes ve vücut alıştırmaları yapılır. Diğer temel dalış disiplini ise sualtında solumamızı sağlayan yardımcı materyal destekleriyle icra edilen ve literatürde ‘‘Tüplü Dalış’’ veya ‘‘Donanımlı Dalış’’olarak geçen dalıştır. Uluslararası literatürde ise ‘‘Scuba’’ yani ‘‘Self Contained Underwater Breathing Apparatus’’olarak karşımıza çıkmaktadır (Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Başkanlığı, 2008: 1-3).

İlk temel dalış çeşidi olan Serbest Dalış kendi içinde Statik ve dinamik ana başlıklarıyla ikiye ayrılır. Statik serbest stil de bir gözlemci eşliğinde nefeslenilir. 3 saniye nefes alıp 1 saniye tutulur ve 5 saniye boyunca nefes verilir. Dalıcı bu döngüyü hazır hissedene kadar tekrarlar ve derin bir nefes alıp kafasının üçte ikisi suda olacak şekilde yüzüstü su yüzeyine yatarak nefes tutmaya başlar. Yanı başında hazır bekleyen gözlemci ise süreyi kontrol eder ve kısa aralıklarla(tercihen 15-30 saniye) statik halde nefes tutan dalıcının sırtına tıklayıp okey işareti alır ve hedeflenen süreye ulaşana kadar devam edilir. Dinamik serbest stil ise belli bir uzunlukta yatay şekilde nefes tutup ilerleyerek veya bir kılavuz ipi eşliğinde aşağıya dikey şekillerde gerçekleştirilir. Dünyada profesyonel spor boyutuyla yarışmaları düzenlenen ve en yaygın olarak karşımıza çıkan dalı şekilleri serbest stil statik ve serbest stil dinamik apnea (nefes tutularak) yapılan dalışları kapsayan terimdir. (<https://www.padi.com/> erişim tarihi: 13.11.2016).

Statik ve dinamik serbest dalış kendi içerisinde yapıma biçimine göre alt başlıklara ayrılır. 1992’de Fransa’da kurulan AIDA (Association Internationale pour le Développement de l’Apnée – Uluslararası Serbest Dalış Geliştirme Birliği), dünyada serbest dalış hakkında söz sahibi kurumlardan bir tanesidir ve serbest dalış biçimlerini 8 kategoriye ayırır.

- Paletsiz Sabit Ağırlık: Dalıcı, palet ya da ip gibi kendisine itiş kuvveti sağlayan destekleyici bir malzeme olmadan dalışını gerçekleştirir. Batabilmek için

kullandığı ağırlıkla yüzeye geri döner, suyun altında ağırlığını atmaz. Dalıcı yalnızca kas gücünü kullanır, uygulanması en zor serbest dalış disiplini budur.

- Sabit Ağırlık: Dalıcı, palet veya monopalet(tek parça palet) kullanabilir. Dalışa ve yükselmeye başlamak için yalnızca birer kez referans ipini (yüzeyden dibe doğru şamandıra ve ağırlıklarla sabitlenmiş gergin ip) tutup kendini çekebilir. Dalışa başladığı ve yüzeye çıktığı ağırlığı aynıdır.
- Paletsiz Dinamik Apnea: Uzunluğu minimum 25 metre olan bir havuzda yapılır. Dalıcı, yatay biçimde tek nefeste gidebileceği maksimal mesafeyi kat etmeye çalışır. Dalıcı Palet dahil bir destek materyali kullanmaz.
- Paletli Dinamik Apnea: Paletsiz dinamikte tek farkı palet kullanılmasıdır. Ancak kol çekişlerinin kullanılması yasaktır.
- Statik Apnea: Açık deniz ya da havuzda yapılabilir. Dalıcı suda hareketsiz kalarak en uzun süre nefesini tutmaya çalışır. Vücut yüzeyde ya da suyun altında olabilir.
- Serbest İniş: Dalıcı palet kullanmaz. Halihazırda yüzeyden dibe sarkıtılan referans ipini çekip kendine itiş gücü oluşturur.
- Değişken Ağırlık: Bu disiplinde ise dalıcı, bir ağırlık sistemi ile (asansör sistemi) dalış başlar. İnmeyi planladığı derinliğe ulaşmasının hemen ardından bu ağırlıktan kurtulur ve yüzeye doğru desteksiz olarak yükselişe geçer.
- Limitsiz: Dalıcı, Değişken Ağırlık kategorisindeki benzer bir kızak (asansör) desteğiyle inişine başlar, istediği bir yöntemle çıkar. Çıkış bir balonla da olabilir. Limitsiz, mutlak derinlik esasına dayanır, daha derine inmek üzerine planlanır (<http://www.dalalim.com/> erişim tarihi: 18.02.2017).

İkinci temel dalış disiplini ise sualtına indikten sonra orada solunum yapmamızı sağlayan ekipmanlarla yaptığımız “tüplü (donanımlı)” dalıştır. Sualtında bize soluma imkanı veren sistemler sayesinde sualtındaki hareket alanımız ciddi oranda yükselir. Serbest dalışta olduğunun aksine tüplü dalışta sualtında kalabilmek için kendi vücut sınırlarımızı zorlamamız gerekmez. Sahip olduğumuz ekipmanlar bize bu desteği sağlar. Tüplü dalış veya diğer adıyla donanımlı dalış, sıkıştırılmış hava ve gaz karışımlarını silindirik çelik veya alüminyum tüp içerisinde tutarak, su altında da nefes alınabilmesine olanak sağlayan düzeneklerin kullanıldığı bir dalış çeşididir (<http://www.dalalim.com/> erişim tarihi: 18.02.2017).

Sualtı ile tanışmak için soluma destekli sistemler, nefes tutarak yapılan dalışlara göre düşünüldüğünde yeni başlayan kişiler için daha cesaretlendirici bir dalış türüdür. Kişiler sualtı canlılarını, dip yapısını, mercan ve resif oluşumlarını veya çeşitli nedenlerden dolayı batmış



veya sualtı turizmine kazandırılması amacıyla batırılmış olan batıkları görmek amacıyla bu dalış aktivitelerine katılmaktadır. Bu dalış çeşidi sayesinde suyun altında ortalama bir insanın nefes tutarak kalabileceğinden çok daha uzun süre kalınabilmesinin yanında kişiye geniş bir gözlem ve hareket özgürlüğü sağlanmaktadır (Özbek, 2014: 30).

“Tüplü dalış kişinin doğal yapısına uymayan, büyüleyici güzellikteki bir çevrede kısa süre için de olsa yaşamını idame ettirmesini gerektiren fiziksel ve ruhsal dayanıklılık isteyen bir spordur” (Berkem, 2001: 41).

Tüplü dalış doğası gereği içeriğinde belli riskler barındıran bir spor türüdür. Dalış olayını baştan sona diğer aktivitelerden ayıran şey ise insanoğlunun herhangi bir aygıt kullanmadan soluması ve yaşaması için gerekli koşullara sahip olmayan su ortamında uygulanıyor olmasıdır. Tüplü dalış, içeriğine ve yapısına ve yapıldığı ortam koşulları göz önünde bulundurulduğunda riskli sporlar arasında kabul edilmektedir ve ekstrem bir spor olarak değerlendirilebilir (Pederson, 1977: 56).

## 1.2 Dalışın Tarihçesi

Üzerinde yaşadığımız dünyada çok eski yıllardan beri insanoğlu keşfe açık olmuştur. Bu bazen hayatta kalmanın veya barınmanın bir zarureti olduğu gibi bazen de daha geniş alanlarda yeni yaşam alanları oluşturmak ve neslini devam ettirmek için keşifler yapma gereği duymuştur. İnsanoğlu her ne kadar kara parçaları üzerinde yaşamını idame ettirmek zorunda olsa da bazen ihtiyacı olan besin veya farklı bir kaynak suyun altında ve derinlerde bulunmuştur. Bu nedenle insanoğlu suyun altına inip ihtiyacı olanı almak için çeşitli yöntemleri zamanla keşfetmiş ve bu yöntemleri zenginleştirme yoluna gitmiştir. Bu bilgiler dünyanın farklı noktalarındaki taşlara oyulmuş motiflerden ve benzeri arkeolojik kalıntılardan elde edilebilmektedir. Tarihte ilk dalışın kesin olarak ne zaman yapıldığı bilinmemektedir. M.Ö. 4500-3200 yıllarında sünger, mercan ve gıda toplamak amacıyla insanların serbest dalış yaptığına dair arkeolojik bulgular mevcuttur. M.Ö. 1194-1184 yıllarında serbest dalcılardan Truva savaşlarında faydalandığı bilinmektedir. Serbest dalış, bilinen en eski dalış çeşidi olmasına rağmen bu dalış, türünde insanlar fizyolojik yapıları gereği su altında ancak birkaç dakika kalabilmektedir. İnsanların sualtına merakına ve macera duygusuna bu kısa süreler yetmediğinden insanlar zamanla sualtında daha uzun süre kalmanın ve daha rahat ve hızlı hareket etmenin yöntemlerini aramışlardır (Akçin, 2015: 5).

M.Ö. 900'lü yıllara ait bir Asur kabartmasında bir balonun, suda yüzerliği ayarlamak için kullanıldığı gösterilmiştir. M.Ö. 384-322 yıllarında Aristo dalgıçlarda görülen kulak zarı perforasyonunu ve bu hasarın neden-sonuçlarını tarif etmiştir. M.Ö. 1. yüzyılda sualtına çeşitli

nedenlerle batmış malları kurtarmaya yönelik ticari dalgıçlığın Akdeniz limanlarında yaygınlaştığı görülmektedir. Milattan önce dalışın oldukça yaygınlaşmış olduğu bilinmesine rağmen, dalgıcın sualtında uzun süre kalmasını sağlayacak hava destek sistemleri henüz keşfedilmemiştir. Milattan sonra 77 yılında Romalı tarihçi Plinius, “Historia Naturalis” isimli kitabında askeri dalgıçların yaptıkları bir dalış esnasında soluma borusu yardımıyla (Şnorkelle) yüzeyden soluyarak dalış yaptıklarını tarif etmiştir (Acott, 1999: 98-109).

Günümüzde şnorkel dediğimiz bu dalış donanımının kullanımı sığ dalışlarla sınırlı kalmıştır, çünkü dalgıçlar yarım metreden daha derine indiğinde solunum kaslarının gücü yüzeydeki havayı akciğerlere çekmeye yetmemiştir (Edmons, 2013: 1-4).

1500’lü yıllara gelindiğinde Leonardo Da Vinci’nin çeşitli dalış sistemleri taslakları çizdiğini fakat bunların pratikte kullanılmadığını görmekteyiz. 1500-1800 yılları arasında sualtında dakikalar yerine saatlerce kalma olanağı sağlayan dalış çanı sistemleri geliştirilmiştir. İlk dalış çanları büyük boyutlarda, içinde dalgıcın birkaç saat soluyabileceği hava olan sistemler olarak dizayn edilmiş ve kullanılmıştır. Kullanılabilir ilk dalış çanının 1531’de yapıldığı bilinmektedir. İlk dalış çanları büyük boyutlarda oldukları için zamanla kullanım zorlukları ortaya çıkmıştır (U.S Navy, 2008: 25).

Dalış çanları sualtı projelerinde güvenli bir şekilde kullanılmasına rağmen dalgıçların sualtında hareket kabiliyetini kısıtlamıştır. Bu durum insanları farklı dalış donanımı aramaya sevk etmiştir. 18.Yüzyıldan itibaren bazı araştırmacılar tarafından çeşitli sert başlıklı dalış kıyafetleri tasarlanmış ve geliştirilmiştir. 1774’te Freminet sert bir başlık ve hava destek sistemi ile 15 metreye bir saat süren bir dalış yapmıştır. Bu dalış donanımında, dalgıcın kafasındaki sert başlıkla üzerindeki esnek giysi birbirlerine sıkıca kilitlemiş ve dalgıca su geçirmeyen bir ortam oluşturulmuştur. Hava desteği, sert başlıkla bağlantılı olan yüzeydeki bir hava pompası veya kompresörden sağlanmıştır (Aydın, 1988: 40).

1800’lü yılların sonlarına gelindiğinde 50 metreyi geçen dalışlar yapılmaktaydı fakat dekompresyon hastalığı (DH) dalgıçlarda kaygı verici hasarlara neden olmaya başladı. 1889’da Woir, hastalığa yakalanan işçileri basınç odasına benzer bir yapı içinde tedavi etti ve ölüm oranını %1,6’ya düşürmeyi başardı. 20. yüzyılın başında Haldane, matematiksel hesaplamaları kullanarak ilk dekompresyon tablosunu oluşturuldu (Acott, 1999: 98-109).

Öte taraftan dalgıçların ekipmanları da revizyona uğradı, sert başlıklı kıyafetlerin ağırlığının fazla olması, dalgıcın hareketlerini kısıtlaması ve dalış başlığının gürültü yapması gibi dezavantajlarının olması insanları tekrardan yeni donanım arayışına teşvik etti ve günümüzde kullandığımız standart neopren dalış elbiselerinin ilk adımları atılmış oldu.

1943'e gelindiğinde Jacques Cousteau ve Emile Gagnon tarafından regülatörün geliştirilmesi ile günümüzde dünyadaki en yaygın dalış türü olan SCUBA (Self Contained Underwater Breathing Apparatus) keşfedilmiş oldu. İnsanlar geliştirilen bu dalış ekipmanları ve dekompresyon tabloları sayesinde daha derinlerde daha uzun süreler kalmayı başarmış oldular. Fakat dalışlarda kullanılan hava içeriğindeki nitrojen (azot), dalış derinliğini ve süresini sınırlayan bir etken olarak bilim adamlarının karşısına çıktı. Nitrojenin kısmi basıncı arttıkça narkotik etki göstermeye başlamış, derinlik sarhoşluğu olarak da bilinen nitrojen narkozu (azot narkozu) dalışlarda hayatı tehdit eden bir durum ortaya çıkmıştır. Dalış tabloları kullanılarak yapılan bu dalışlarda sportif limitler ve bu limitleri aşan dekompresyon beklemeli (sportif olmayan) dalış limitlerini belirlenmiş ve sportif dalış derinliklerini aşan dalışlara göre nitrojenin yerine helyum ve hidrojen gibi farklı gazlar kullanılmıştır. Günümüzde dalışlarda ileri derecede gelişmiş hava sistemleri, tablolar ve ekipmanlar kullanılmakta ve bu konudaki araştırmalar bilimsel düzlemde devam etmektedir (Akçin, 2015: 7).

### **1.3 Dalış İçin Ülkemizdeki Gereklilikler**

Dalış tüm dünya denizlerinde çeşitli şekillerde ihtiyaca, araştırmaya veya eğlenceye yönelik yapılmakta olan bir aktivitedir. Ülkemizde sportif anlamda ve eğitmen eşliğinde bir deneme dalışı gerçekleştirebilmek için 14 yaşını doldurmuş olmak ve sağlık açısından herhangi bir engel durumuna sahip olmamak gerekir. Bu yaş grubu kız veya erkek olarak değişmez. Kişinin fiziksel olarak erken gelişme evresine girmesi de bu süreçte belirleyici değildir. Deneme dalışı yapmak için yüzme biliyor olmak "zaruri" değildir fakat sertifika programları için yüzme biliyor olmak şartı bulunmaktadır (Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu, 2013: 4-6).

### **1.4 Sertifika Gerektirmeyen İlk Dalış Deneyimi: Deneme - Tanıtım Dalışı (Try - Discovery Dive)**

Dalıcı olmak için karar verdikten sonra ilk yapılması gereken şey bu konuda yetkin bir eğitim kurumu bulup uluslararası kriterleri de gözeterek eğitim almaktır fakat dalış yapabileceğinden emin olmayan ve önce daha yüzeysel olarak deneyip nasıl bir şey olduğunu tecrübe etmek isteyenler için eğitim almadan deneme dalışı uygun seçenek olabilir.

Deneme dalışı öncesinde kişinin su altında ihtiyaç duyabileceğiniz beceriler kademeli bir biçimde öğretilir ve yapacağı dalışla alakalı bir örnek video izletilir veya sözlü olarak bir bilgilendirme sunumu yapılır. Ardından deneme dalışı konusunda federasyon (TSSF) veya federasyonun akredite olarak kabul ettiği bir sistem tarafından uzmanlığı belge ile tasdik

edilmiş bir dalıcı ile birlikte en fazla 5 metre derinlikte dalış tecrübesi yaşanır. Kişilere 5 metre fazla sığ olarak geldiğinde ise bu derinlikte geçirilecek 20 dakika hatırlatılır, unutulmamalıdır ki canlılık genelde su yüzeyine yakın yerlerde artış gösterir. Sanılanın aksine daha derinlerde daha fazla çeşitlilik olduğu doğru değildir. Daha derinlerde daha büyük yaşam formları ve balık çeşitleri olabilir fakat canlılığın artışı güneş ışığının daha rahat ulaştığı ve su sıcaklığının daha ılıman olduğu nispeten sığ derinliklerde canlılık derinlere oranla artış göstermektedir. Deneme dalışı ile bir çok deniz canlısını doğal yaşam ortamlarında da görmek mümkündür (<http://dalisadair.blogspot.com.tr>, erişim tarihi: 09.09.2016).

26993 sayılı Resmi Gazetede yayınlanan Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Donanımlı Dalış Yönetmeliğine göre deneme dalışı (tanıtım dalışı): ‘‘sualtını ve donanımlı dalışı tanıtmak ve su altını kişilere sevdirmek amacı ile dalıcı belgesine sahip olmayanlara ön bilgi verilerek uygulanan bir dalış çeşididir. Bu dalış, akredite bir dalış kuruluşunda görevli dalış eğitmeninin bire bir kontrolünde ihtiyaç duyulan tüm güvenlik önlemlerini alarak 5 metre derinliği geçmemek şartı ile uygulanabilir’’(Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu, 2008: 2).

## **1.5 Dalışın Amaca Göre Kullanım Alanları**

- Ticari Dalış (Sanayi Dalışı)
- Teknik / Bilimsel Dalış
- Rekreatif (Eğlence / Hobi Amaçlı) Dalış

### **1.5.1 Ticari Dalış (Sanayi Dalışı)**

Bu dalış türü derin denizde petrol platformlarında çalışmak, sualtı drenaj hatlarını döşemek, sualtı boru hatlarının bakım onarımı, sudaki gemilerin karaya çekilmeden onarımı, profesyonel batık çıkarma işleri ve benzeri profesyonel amaçlı sualtı işlerini içerir ve sanayi dalgıçları tarafından gerçekleştirilir. Sanayi dalgıçları genelde deniz yüzeyinden gaz ikmaline olanak sağlanan özel başlıklı dalış sistemleri ile dalışlarını gerçekleştirirler. Bu dalış türünün standartları ve kuralları ülkemizde Denizcilik Müsteşarlığı tarafından belirlenmektedir ve yayınlanan yönetmeliklerle yönergeleri yayınlanmaktadır. Günümüzde sanayi(ticari) dalış çok talep gören bir sektördür. Dünyamızın büyük yüzdesini suların oluşturduğu gerçeğini düşündüğümüzde su üstünde kurulu olan iletişim, haberleşme vb tüm aracı materyallerin suyun altında da kurulup düzenlenmesi gayet açıklanabilir bir durumdur. Artık deniz üzerine yapılan dolgulama çalışmalarlarıyla insanlar yeni yaşam alanları inşa edebilmekte ve hatta hava ulaşımı için deniz üzerine kurulu havalimanlarını bile faaliyete geçirilebilmektedir.

Ülkemizde de verilen kursların yanı sıra daha profesyonel boyutta eğitim alıp bu işi icra etmek isteyen kişiler ülkemize 2017 yılı itibariyle halihazırda Ege üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, İskenderun Teknik Üniversitesi, Gedik Üniversitesi, Sinop Üniversitesi gibi üniversitelerin 2 yıllık sualtı teknolojileri bölümlerinden mezun olup yurtiçi veya yurtdışında iş hayatlarına başlayabilmektedirler (<http://www.mevzuat.gov.tr/>, erişim tarihi: 07.09.2016).

### **1.5.2 Teknik / Bilimsel Dalış**

Gerçekleştirilen bu teknik dalgıçlık türünde, dalgıçların amacı liman inşaatı, gemi kurtarma, tarihi eser araştırmaları, sualtı batık şehir kazıları, karışım gaz kullanarak büyük derinliklere keşif dalışları yapma gibi operasyonları gerçekleştirmektir. Rekreatif dalışlarda kullanılan ve günlük hayatta normal ortamımızda soluduğumuzla aynı olan hava solunarak ve sportif dalışlara uygun donanımlar ile gerçekleştirilen tüplü dalışlarda 40 mt. den daha derinlere dalış yapmak son derece tehlikelidir ve kanunlara aykırıdır. Bunun nedeni olarak, solunan hava içinde mevcut bulunan % 79 oranındaki nitrojen (azot) ve % 21 oranındaki oksijen(O<sub>2</sub>) belli derinliklerin ardından iniş devam ederse narkoz etkisi (koordinasyon bozuklukları, algı da güçlük) uyandırabilir ve hatta zehirleyici olabilir. Sportif dalış donanımları 40 metreden daha derine yapılacak dalışlar için uygun durumda değildir ve zaten daha derinlere dalmak için imal edilmemişlerdir. Ülkemizde 42 metre eğitim derinliği sınırı olarak verilmişse de meydana gelme potansiyeli olan azot narkozu ihtimali asla göz ardı edilmemelidir aksi halde ciddi bir derinlikle meydana gelebilecek algılama ve koordinasyon denge bozuklukları dalıncıyı riske atabilecektir. Bazı durumlarda ise 40 metreden daha derinlerde de gerçekleştirilmesi icap eden vazifeler veya keşif amaçlı inilmesi gereken yerler olabilir. Bu nedenle özel donanımlar ve özel gazlar kullanılarak yapılan Teknik Derin Dalış ve Trimix Dalışı tüm Dünya 'da epey yaygın bir biçimde uygulanmaktadır. (<http://www.teknikdalis.com/>, erişim tarihi: 07.09.2016). ‘‘Teknik Derin Dalış ve Trimix Dalışı Uzmanları, Helyum-Azot ve Oksijen karışımlarından oluşan kendine has gazlar kullanırlar ve daha kesin sınırları bile tam ve net olarak bilinmeyen derinliklere dalışlar gerçekleştirebilirler (<http://www.teknikdalis.com/>, erişim tarihi: 07.09.2016).

### **1.5.3 Rekreatif (Eğlence / Hobi Amaçlı) Dalış**

Derinliği 40 metreyi geçmeden (Ülkemizdeki limiti eğitim dalışları hariç 30 metredir) Hava veya 40%'a kadar zenginleştirilmiş hava ile yapılan dalışlardır. Bu tip dalışlarda kullanılan malzeme tek tüp ve tek regülatör seti vb. gibi basit yapıdadır. Sportif dalışın sahip olduğu avantajlardan bazıları; acil bir durumda su yüzeyine nispeten kolay ulaşma opsiyonu,

daha az karmaşık ekipman ve eğitim ihtiyacı, farklı fiziksel koşullara sahip kişilerinde bu dalış çeşidini uygulayabilir olması olarak değerlendirilebilir (<http://www.derinscuba.com/>, erişim tarihi: 10.09.2016).

Dalış süresince meydana gelebilecek hata zincirlemesi genellikle bir kazaya dönüşmeden önce farkedilebilir ve oluşmadan telafi edilebilir. İnsanlar genellikle yaklaşık 3 günlük içerisinde sportif dalışa uygun bilgi birikimin kazanarak su altı dünyasının güzelliklerine adım atabilirler. Sportif dalışlarda beklemeli (dekompresyon) duraklar yoktur. Sadece güvenlik açısından çıkarken kısa bir duraksama süresi vardır. Bu güvenlik bekleme dalış sonlanıp su yüzeyine çıkılmadan, 5 metre derinlikte 3 dakika veya 3 metre derinlikte 5 dakika olarak uygulanır”. (<http://www.derinscuba.com/>, erişim tarihi: 10.09.2016).

Bir diğer deyişle rekreasyonel dalış, amatör dalış donanımları ile hava veya nitrox soluyarak maksimum 40 mt. derinliğe kadar gerçekleştirilen rekreasyonel ve turistik amaçlı dalışlardır. Dünyanın önde gelen dalış eğitim organizasyonu, Profesyonel Dalış Eğitmenleri Birliği (PADI), 2010 yılı istatistiklerine göre; 1967 yılında sadece 3226 olan sertifikalı rekreasyonel dalgıç sayısı, 2009 yılında 18 milyonun üzerine çıkmıştır. 2016 yılı itibariyle ise bu sistem vasıtasıyla dalış hayatına başlamış çeşitli düzeylerde bröve sahibi olan dalıcı sayısı ise yaklaşık olarak 25 milyondur (<http://www.padi.com/> erişim tarihi: 01.03.2017).

Dünyaya paralel olarak ülkemizde de her geçen yıl sertifikalı dalgıçların ve dalış eğitimi veren kurumların sayısı artmaktadır.

“Rekreasyonel dalış türünün standartları ve kuralları Türkiye Sualtı Sporları Federasyonunca belirlenmekte ve yönergeleri yönetmelikle yayınlanmaktadır”. (<http://www.teknikdalis.com/>, erişim tarihi: 07.09.2016).

## **1.6 Dalış Sporuna ve Sağlık Kaygıları**

Dalış sporu günümüz itibariyle insanlar tarafından daha bilinir ve ilgi görür hale gelmiştir. Dalış eğitimi alıp bu sporu devamlı halde yapmak isteyen kişilerin bu spora ulaşım imkanları ciddi oranda artmış ve kolaylaşmıştır. Günümüzde dalış eğitimleri kısa bir tatil esnasında konaklanılan otelde dahi alınabildiği gibi bu konuda özel açılan kurslar aracılığıyla sertifikalandırılarak da gerçekleştirilebilmektedir. Bu gelişmeler dalış sporunun sağlık boyutunun daha da önem kazanmasına yol açmıştır. Dalış sporunun bu kadar yaygın hale gelmesiyle dalışın insan fizyolojisi üzerine etkilerine ve bu spora bağlı ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının bilimsel olarak daha da araştırılarak ele alınmasına zemin hazırlanmıştır. Güvenli dalış koşullarının dikkatle ele alınıp sektörde uygulanmasının önemi başta federasyon

olmak üzere ortaya konulmaktadır. (<http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/> erişim tarihi: 05.10.2016).

Yapılan dalış aktiviteleri esnasında yaşanan sağlık sorunları konuyla alakalı iki fizik yasasıyla açıklanır.

- Birincisi su altına iniş yapıldıkça inilen derinlik düzeyi ile bağlantılı olarak (her 10 metrede fazladan 1 atm basınç) artan basıncı bilimsel olarak açıklayan ‘‘Boyle Kanunu’’dur. Boyle kanunu basınçla bağlantılı ortaya çıkabilecek barotravmaları açıklar. Boyle kanunu dalış sırasındaki basınç farklılığıyla alakalı olarak içerisinde hava ihtiva eden boşluklarda oluşan doku zedelenmelerinin sebeplerine de bilimsel olarak açıklık getirir.
- İkincisi ise ‘‘Dekompresyon Hastalığı’’ (Decompression Sickness) ‘‘Nitrojen Narkozu’’ (Nitrogen Narcosis) nun oluşma nedenlerine açıklık getiren ‘‘Henry Kanunu’’ dur. Bu bilim kanununa göre basınç altında sıkışan gazlar sıvı hale geçer ve sıvı çözeltide çözünür. Su altına inildikçe artış gösteren basınç, vücut fizyolojisi bakımından da önemli değişikliklere neden olarak sualtında bize bazı etkiler uygulamaktadır. Genel olarak yapılan dalışlar esnasında karşımıza dört ölümcül tehlike arz eden patoloji çıkar. Bunlar;
- Vücut Hava Boşluklarında Barotravmalar (Akciğer Genleşmesi en ölümcüldür)
- Tip 2 Dekompresyon Hastalığı (DCS)
- Akciğerde Pulmoner Ödem
- Gazların Artan Kısmi (Parsiyel) Basıncıyla Ortaya Çıkan Farmakolojik ve Toksik Etkilerdir (<http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/> erişim tarihi: 05.10.2016).

Gazların parsiyel basınçlarının (farklı türlerde gazların birbirlerinden ayrı olarak kap içerisinde uyguladıkları basınç) artış göstermesi sonucu açığa çıkan zehirleyici ve ölümcül olabilen etkilerdir. Gazların denge durumuna geçememesi (basınç eşitliğinin olmaması) sebebiyle meydana gelen barotravmalardır.

Dalış süresince çevre basıncı arttığında kapalı gaz hacminin sıkışması; çevre basıncı azaldığında ise gaz hacminin genişlemeye uğraması neticesinde açığa çıkar. Vücudumuzun oransal olarak büyük kısmını sıvılar oluşturur ve bu durum basınç değişimi devreye girdiğinde sorun oluşturmayabilir fakat vücudumuzda bulunan hava boşlukları için aynı şeyleri söyleyemeyiz(Russi, 1998:20-24).

Akciğerler, kulaklar ve sinüsler gibi vücut boşluklarında kapalı durumda kalan gazlar, dalışlarda iniş esnasında artış gösteren çevre basıncıyla bağlantılı olarak sıkışmakta, yukarı çıkış esnasında ise azalan çevre basıncıyla alakalı olarak genişlemeye uğramaktadır. Bu durum

bizlere iniş ve çıkış barotravmaları (sıkışma ve genleşmeleri) olarak geri dönüş yapmaktadır (<http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/> erişim tarihi: 05.10.2016).

Ülkemizde deneme dalışı limiti olan 5 metre derinlikte meydana gelmesi olağan rahatsızlık barotravmalarıdır. Bunlar en yoğunlukla akciğerde (dalışta nefes tutma sonucunda) ve kulak zarında (değişen basınca göre uygulanması gereken kulak eşitleme manevralarının yapılmaması veya atlanması) meydana gelebilmektedir. Barotravmalar dışındaki diğer önemli sağlık sorunları (Dekompresyon hastalığı veya soluduğumuz gazdan kaynaklı toksit etkiler) rekreasyonel deneme dalışı dediğimiz sığ ve kısa süreli dalışlar için söz konusu değildir. Orta kulak sıkışması dalış yapan bireyler arasında en sık rastlanan sağlık sorunudur (Aktaş, 2005: 208).

Orta kulak sıkışmaları ilk dalış deneyimi yaşayan dalgıçların %30'unda, belli bir deneyime sahip dalgıçların ise %10'unda görülmektedir'' (Robinson ve Byers, 2005).

Uzun, Adalı, Koten, Yagiz, Aydın ve Cakir Karasalihoğlu, (2002: 287)'nin dalgıçlar üzerinde yaptığı araştırma da deneklerin yaklaşık yarısının (%46) dalışları esnasında orta kulak barotravması yaşadığını belirlemiştir.

Kulak çınlaması, şiddetli baş dönmesi, mide bulantısı, geçici işitme kaybı gibi semptomları bulunan orta kulak barotravması, orta kulağa giren soğuk deniz suyu ve kulaç içi ısı arasındaki farklılıktan meydana vertigo (baş dönmesi) ve oryantasyon bozukluğuna bağlı olarak ciddi durumlara da neden olabilmektedir (<http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/>, erişim tarihi: 04.10.2016).

Dalış sporunda, dalış yapacak kişilerin genel sağlık kontrollerinin eksiksiz yapılmış olması gerekir. Dalış öncesinde; gerekli eğitimlerin itinayla alınması, dalış esnasında; teknik donanımın tam ve kontrollerinin yapılmış olması(dalış sistemleri ve diğer kullanılan ekipmanın eksiksiz ve kontrolden geçilirmiş olması), güvenli ortam şartlarının sağlanması da sağlıklı bir dalış aktivitesi açısından önem arz eder (Kahraman vd., 2012: 73-81).

### **1.7 Dalışa Engel Sağlık Durumları**

Diğer birçok spor aktivitesinde olduğu gibi sualtı aktivitesini gerçekleştirebilmek için bazı sağlık şartlarının sağlanmış olması gerekir. Dalıcı olabilmek için öncelikli şartlardan bir tanesi olan sağlık bildirim formunu doldurmak ve gereken durumlarda uzman hekim tarafınca verilecek "dalış yapabilir" şeklinde sağlık raporu almak olsa da bu işi yaptıran eğitmen ve uzmanların bu durumları önceden biliyor ve ilgili önlemleri alabiliyor olması önem arz eder (Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu, 2013: 5).



Doktor kontrollerine ihtiyaç duyulabilecek ve dalış yapmaya engel teşkil edebilecek başlıca rahatsızlıklara örnek verilecek olursa:

- Kalp Krizi
- Kalp Hastalıkları (Dolaşım Sistemi Aksaklıkları)
- Kontrol Altına Alınamayan Yüksek Tansiyon (Hipertansiyon)
- Epilepsi Hastalığı (Sualtında Sara Nöbetlerinin Potansiyeli)
- Astım ve Akciğer Hastalıkları
- Kulak ve Sinüs Hastalıkları
- Gebelik Durumu
- Şeker Hastalığı (Hipoglisemi - Hiperglisemi)
- Panik Atak

Bunlara ek olarak yan etkileri olan bir ilaç kullanıyor olmak, son 5 yıl içerisinde uyuşturucu veya alkol kullanımı bağımlılığına bağlı tedavi geçirmiş olmak da dalış yapmaya engel oluşturabilen rahatsızlıklardandır. Bu ve benzer rahatsızlıkların kesinlikle dalış yapmaya engel olacağı düşünülmemelidir. Bu rahatsızlıkları olan dalıcılar için nihai karar merci her zaman için uzman hekimdir. Bu koşullar ilk defa deneme dalışı yapacak kişi için veya sertifika programına katılacak kişiler için farklılık göstermez ve sağlık kuralları iki farklı dalış biçimi için de titizlikle uygulanır (Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu, 2013: 5).

Dalış ile iniltili risk oluşturan hastalıklar arasında yapılan çalışmalarda astım hastalığının oluşabilecek endikasyonlar bakımından birinci sırada risk barındırdığı sonucuna varılmıştır. Akciğer hastalıkları temelli rahatsızlıklarla dalış sporları arasında yapılan diğer çalışmalar da bu sav ı desteklemektedir. Abd de meydana gelen raporu günümüze kadar tutulmuş dalış kazalarının da büyük çoğunluğunda akciğer hastalıkları temelinde gerçekleştiği bildirilmiştir. Fizyolojik rahatsızlıkların dalış için engel oluşturabildiği kadar psikolojik bir takım rahatsızlıkların da dalışa engel teşkil edeceği unutulmamalıdır. Bu geri dönüşler dalış öncesi belirti vermiyor olsa bile sonradan gelişebilmektedir(dekompresyon hastalığı). Bu alanda hem fizyolojik hem psikolojik hastalıklar temelli çalışmaların yetersizliği göz önünde bulundurulduğunda çalışmaların artırılarak devam edilmesinin gerekliliği görülmektedir. Literatürün zenginleştirilmesi dalışın bilim eşliğinde gelişip sağlıklı bir biçimde daha geniş kitlelere yayılması bakımından önerilmektedir (Neuman vd., 1994: 344-350).

## **1.8 Dalış Sporları ve Kronik Hastalıklar**

Dalış yapacak bireylerin hastalık geçmişleri ve halen devam etmekte olan kronik hastalıklara sahip olmaları sağlık açısından fazlasıyla önem taşır. Çünkü bulunan kronik

hastalıklar sebebiyle kişi, dalış esnasında basınç değişikliklerine daha fazla ölçüde maruz kalmakta ve bireyin dalış koşullarının güvenliği de tehlikeye girmektedir. Sertifikalı veya sertifikasız dalış yapıyor olmak derinlik koşullarını ve bu derinliğin insan üzerindeki etkilerini her ne kadar değiştiriyor da olsa temel sağlık gereklilikleri aynı sayılabilir (De Gorordo vd., 2003).

Kronik hastalıklar, bazı sebeplerle dalış güvenliğini tehlikeye altına sokmaktadır:

- Mevcut kronik hastalıklarla ilişkili olarak ortaya çıkan fiziksel veya mental durumdaki bozulma dalış güvenliğini olumsuz olarak etkiler.
- Kişide bulunan kronik hastalıklar, dalış esnasında hızlı olarak değişen dış basınç sebebiyle meydana gelen barotravma (sıkışma ve genleşme) riskini artırır.
- Sinir sistemi ve bağ doku hastalıkları tarzı kronik hastalıklar ile bağlantılı olarak Tip1 dekompresyon hastalığı (kaşıntı, deri altı amfizemi, kızamık benzeri döküntüler, ve kassal tutulmalar) ve Tip2 dekompresyon hastalığı (kas-iskelet sistemi tepkisizliği, bükülü uzuvlarda dolaşımın zorlaşması, 12-14 saat içerisinde gittikçe ağırlaşan ve kemik ölümüne giden süreç, felç durumu) riskinin artırır.
- Kronik hastalıklar diyabetin neden olduğu vasküler hastalıklar bakımından dalış sporu için engel oluşturabilirler ve dekompresyon ihtimalini güçlendirebilirler. Akut (ani) gelişen hipoglisemi, hiperglisemi durumu vücutta fiziksel değişikliklere sebep olup dalış sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Dünya Sportif Donanımlı Dalış Eğitim Kurulu (World Recreational Scuba Training Council-WRSTC) standartları gereğince dalış kazaları ihtimalini ve dalışa bağlı meydana gelebilen sağlık sorunlarını azaltmak için, dalış yapacak kişiler dalış yapmalarına engel oluşturan bir sağlık sorunları olmadığını dile getirmeli ayrıca bunu yazılı bir şekilde de onaylamalıdır. Sağlık sorunu bulunan dalgıçların ise dalış öncesi sağlık kontrollerini yaptırmaları ve dalışa uygunluğa dair nihai hekim kararları sonucunda insiyatif almaları gerekmektedir (<http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/>, erişim tarihi: 04.10.2016).

Bu form ile sorumluluk alanı ve kendi can güvenliğinden önce kendisinin sorumlu olduğu gerçeği imzalı halde onaylatılmış olur.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAYGI KAVRAMI

#### 2.1 Kaygı

Kaygı kelimesinin kökeni eski Yunanca “anxietas”dır. Kaygı kelimesi endişe manasına gelir. Genel anlamıyla kaygı, insanların doğal olarak mevcut, çevresel ve psikolojik olaylara karşı gösterilen tepkidir. Kaygı geçmişte yaşanmış veya gelecekte meydana gelebilecek bir duruma dair bir gerginlik durumudur. Bunların yanı sıra bilinmeyen bir tehlikeyi beklemek de kişilerde huzursuzluk hissi doğurabilmektedir (Aydın, 1990: 25).

Kişilerin dış çevreden kaynaklı oluşan tehditlere karşın olağan tepkisi korku ve beraberinde kaygı duygusudur. İç veya dış kaynaklı tehdit unsurlarının kontrol altına alınamadığı durumlarda kişilerde kaygı (anksiyete) duygusu oluşur (<http://www.docplayer.biz.tr/>, erişim tarihi: 03.10.2016).

Kaygı (anksiyete), bireyin bir uyarana karşılaştığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle ortaya çıkan bir uyarılmışlık hadisesidir. Dünyaya geldiğimiz andan itibaren bizim için bir öğrenme süreci başlar ve bu süreç ömrümüzün sonuna kadar sürer. Öğrenme, kişinin ömrünü devam ettirebilmesi ve devam eden yaşam sürecinden haz alması için gerekli tüm bilgi ve becerilerin kazanılması işlemidir. Öğrenilenler, kişinin sahip olduğu kazanımları oluştururken, bu öğrenilenlerin bir hedef doğrultusunda kullanılması da performansı ortaya çıkartır (<http://www.pdgm.bilkent.edu.tr/>, erişim tarihi: 16.10.2016).

İnsanın en temel duygu ve heyecan durumlarından biri olan kaygı, her insan tarafından aslından gayet sık bir şekilde yaşanmaktadır. Kaygı, Kişilerin yaşamlarını neredeyse her hayatın evresinde farklı derece veya görülme sıklığıyla etkilemektedir (Özdal ve Aral, 2005: 255-267).

Kaygı, benlik bütünlüğünün tehdit edildiği herhangi bir durumda ortaya çıkabilir. Kaygının birbiriyle karıştırılabileceği diğer bir durum korkudur. Korkunun asıl sebebi kişi tarafından bilinmekte, kaygıda ise bir bilinçsizlik hali ortaya çıkmaktadır. Kaygı, kaynağı belirsiz korkudur; korku ise, genelde uyarının belli olduğu bir durumdur (Baran, 2000: 40).

Kaygı ile Benlik saygısı arasında da ciddi derecede bağlantı olduğu düşünülmektedir. Benlik saygısı yapılan ölçümlerle düşük olduğu belirlenen bireyler kendilerini yetersiz görebilmekte, sürekli kaygı ve endişe içerisinde olmakta, günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada güçlük çekmekte olduklarını beyan etmektedirler (Gürsoy, 2006: 183-190).

Kaygı, insanın en ilkel hislerinden bir tanesidir ve kişi için tehdit barındıran koşullarda kaygı duyulması gayet normaldir. Kaygı çok yoğun yaşanmadığı sürece, herhangi bir sorun oluşturmaz aksine bazı durumlarda kişilerin yaşamdaki performansına olumlu katkılar sağlayabilir. Kaygıyla ilgili yapılan çalışmalar yaygın kanı olarak, kaygı düzeyini pek çok değişkenden etkilendiğini göstermektedir (Özyürek ve Demiray, 2011: 245).

Kaygı iç ve dış dünyadan kaynaklanan gerçek bir tehlike ihtimali veya kişi tarafından tehlikeli olarak algılanan bir durum karşısında yaşanan duygudur (Sinanoğlu ve Ulutaş, 2000: 15).

Kaygının nedeni bireyin yeteneği ile ondan beklenenler arasındaki uyumsuzluktur, bu durum ise bireyin kendini ve hayatta yapmak istediklerini gerçekleştirmesini olanaksız kılar (Gençtan, 1984: 237).

Kişinin tehlikeli olarak algıladığı, etkilerinin iyi olmadığını düşündüğü çevresel kaynaklı bir uyarıcıyla alakalı olarak kişide meydana gelen ruh haline kaygı denebilir (Öner, 1977: 39).

İnsan sosyal bir varlık olduğu için, içinde yaşadığı sosyal çevrenin birey üzerindeki etkisi önemlidir (Varol, 1990: 15).

Kaygı, psikopatoloji kapsamında incelenebilecek çok önemli ve geniş bir kavram olmasının yanında, kişilerin rutin davranışlarının da çözümlenip anlamlandırılması bakımından da önemlidir. Ortaya çıkan bu tabloda kaygının psikolojide yalnızca bir psikopatoloji türü olmasının yanında, aynı zamanda bir kişilik özelliği olarak da incelenmesinin gerekliliğinin anlaşılmasına sebep olmuştur (Kutlu, 2001: 121).

Kaygı, tehlikeyle başa çıkabilmek için uyum sağlayıcı ve dengeleyici bir işleyişe sahip olarak görülen temel bir hissiyattır. Kaygı hissiyatı vücudun bir tehlikeye karşı savunma mekanizması oluşturması benzeri bir tutumdur. Kişide oluşan kaygı durumu hafif tedirginlik duygusundan ileri panik derecesine kadar farklı şiddet derecelerinde gün yüzüne çıkabilmektedir (Deniz vd., 2009: 694-708).

Kaygı yapısı gereği rahatsızlık verici olmakla birlikte bedenimizdeki alarm sisteminin aktif halde olmasıyla ilişkilidir. Bu durum kişinin kendini koruması açısından önem artmaktadır. Günlük yaşam içerisinde bazı zamanlarda herkes kendini kaygılı hissedebilir. Kısıtlı bir zaman aralığında yetiştirilmesi gereken acil işlerin olması veya yetişilmesi gerekli olan önemli bir toplantıya giderken süreci sekteye uğratabilecek durumlar gibi (<http://www.adeldanismanlik.com/>, erişim tarihi: 05.10.2016).

Alisinaoğlu ve Ulutaş (2000) yaptıkları çalışmalarda kaygı düzeyine etkisi olabilecek olası etmenleri bazı araştırmalarla değerlendirmişlerdir. Araştırmalara göre yaş, cinsiyet, aile

ğitimi, sosyo-ekonomik durum, başarı durumu gibi etkenlerin bireyde kaygı durumuna sebep olabileceği değerlendirilmiştir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005: 115).

Bazı düşünürler ve bilim insanları yaşadığımız yüzyılı “Kaygı Çağı” olarak görmekte ve bu çağın hastalığı olarak da “Stres” i işaret etmektedirler. İnsanoğlu başlangıçta doğanın onlar üzerindeki mutlak hakimiyetini kırmak üzere teknolojiyi silah olarak ele almış ve geliştirmiş ancak sonucunda istemeden de olsa kendi yarattığı bu gelişmiş uygarlığın esiri durumuna düşmüştür. İnsanlar birbirlerine karşı yabancı hale gelmiş, teknolojinin de hayatımıza fazlasıyla dahil edilmiş olmasıyla beraber yalnızlaşmış, insanlarla çevreleriyle yakın ve içten ilişkiler kurmakta eskiye oranla daha zorlanır hale gelmiştir. (Yörükoğlu, 1985: 37).

Kaygı hafif bir düzeyden, panik derecesine ulaşabilen yoğunlukta çeşitlilik göstermektedir. Bir olay neticesinde meydana gelen aynı kaygı düzeyinde gösterilen tepkiler kişiler arasında farklılıklar gösterebilir. Kaygı denetleme mekanizmasının dışına çıkarak kişinin günlük yaşam performansını olumsuz etkileyen bir duruma ulaşması halinde ise kaygı bozuklukları üzerinde durulabilir (<http://www.adeldanismanlik.com/>, erişim tarihi: 02.07.2016).

Kaygı bozukluklarının en belirgin özelliği, günlük hayatta kişinin kendini nedensiz ve engelleyemediği bir şekilde sürekli asabi ve sıkıntılı hissetmesidir. Bu duygulara çarpıntı, aşırı terleme, titreme, tansiyonun akut olarak yükselmesi, hızlı nefes alma, kas gerginlikleri veya kas kasılmaları, nefes almakta güçlük, mide bulantısı gibi fiziksel belirtiler de eşlik eder. Ayrıca bunlar dışında kişilerde kontrolü kaybetme, her an kötü bir şey olacakmış hissi, uyku bozuklukları da yaşanabilmektedir. Bir kişi için “Kaygı bozukluğuna sahiptir” tanısını koymak için öncelikle bakılması gerek durum kişinin kaygı yoğunluğunun günlük hayatını ve insanlarla olan sosyal ilişkilerini etkileyip etkilemediğidir. Kaygı bozuklukları her biri kendine özgü özellikler taşıyan birçok bozukluğu içeren tanı grubudur ve hepsinin ortak özelliği hissedilen yüksek kaygı durumudur. Bu grubun içinde yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluğu, açık alan fobisi, kapalı alan fobisi, sosyal fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, post travmatik stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu ve bunların yanında bazı yeni gelişen türler yer alır (<http://www.adeldanismanlik.com/>, erişim tarihi: 02.07.2016).

Kaygının aktif olarak hissedildiği bir diğer mecra ise spordur. Sporda kaygı bir çok araştırmaya konu olmuş ve kaygının sporcuya etkisi üzerinde çalışmalar yapılmıştır.

Sporlar bireysel ve takım olarak ayrıldıklarında ise çalışmalar daha fazla gruplar üzerinde incelenilmiştir. Yapılan sporun veya aktivitenin kaygı durumunu arttırmasının yanında amatör ve sonuç odağı olmaksızın yapıldığında kaygının düştüğü de birçok

araştırmaya sonuç olmuştur. Sporun profesyonel boyutta yapılması da kaygının artışının yanında özgüven artışı ve sonucunda başarı için bir destekleyici olabileceği pek çok spor bilimci ve spor psikoloğu tarafından tartışılmıştır. Sporcuları etkileyen bu kaygı durumuna yol açan kişisel ve çevresel faktörler üzerinde de yapılan çalışmalar devam etmektedir (Woodman, 2003: 445).

Kaygı kavramıyla alakalı yaklaşımlar incelendiğinde kaygının kişileri bir yönüyle tehdit eden ve hoş olmayan bir duygu durumu olarak ele alındığı görülür. Kaygı durumu içerisindeki kişinin karar verme, odaklanma, sorumluluk alma ve karşısına çıkabilecek potansiyel sıkıntılarla başa çıkma durumunda problemlerle karşı karşıya kaldığı görülmektedir (Sekmenli, 2000: 26-30).

## **2.2 Kaygıya İlişkili Kavramlar**

### **2.2.1 Uyarılmışlık**

Uyarılmışlık durumunun herhangi bir biorganizmanın içinde bulunduğu fizyolojik durum ile ilgili olduğu bilinmektedir. Uyarılmışlık, sinir sisteminin bir tepkisi olarak düşünülebilir. Uyarılmışlık, organizmanın en rahatlamış durumu olarak ele alınan uyku durumu halinden, en heyecanlı durum hali arasındaki dağılım olarak değerlendirilir. Uyarılmışlık fiziksel olarak aktif olmak dışında otonom bir refleks sonucu da kendisini gösterebilir. Uyarılmışlık çevreye karşı genel bir duyarlılık ve farkındalık düzeyi ve uyarıcıları almaya hazır olma durumudur. Uyarılmışlık bir etken karşısında karşı karşıya kalınan durum sonucunda gösterilen tepki olarak da görülebilir (Öztürk, 1999: 58).

Landers (1980) Uyarılmışlık kavramını, davranışın yoğunluk seviyesini gösteren güdüsel bir yapı olarak tanımlamıştır.

Boutcher (1986) ise uyarılmışlığı, yoğun ve yorucu fiziksel aktiviteler için vücut kaynaklarının oluşacak şiddetli koşullar için tam performansla çalışacak duruma gelmesine zemin hazırlayan “enerjikleşme fonksiyonu” olarak tanımlamıştır.

Morgan (1977)’a göre uyarılmışlık, tetikte oluş halidir. Uyanıklık düzeyi ve kas gerilimiyle belirlenen hal’dir. Kaygının iki boyutu olan bilişsel ve somatik (bedensel) kaygı halleri de uyarılmışlık ile bağlantılıdır (<http://www.acikerisim.ege.edu.tr/>, erişim tarihi: 03.10.2016).

### **2.2.2 Stres**

Günlük hayatta neredeyse herkesin kullandığı bilindik bir kavram olan stres, son senelerde üzerinde uygulanan araştırmaların artış göstermesine rağmen insanoğlunun

varolduğu varsayılan ilk günden beri varlığını hissettiği bir duygu durumudur (Ercan ve Şar, 2004: 218).

Stresin canlılar etkilerini gözlemek ve erken koruyucu önlemler almak mümkündür. Stres belirtileri kişiden kişiye değişiklikler gösterebilir (Sarp, 2000: 133)

Stres kavramını ilk kez ortaya atıp irdeleyen Hans Selye (1977) stresi, canlı organizmasının her türlü değişikliğe gösterdiği ve özel olmayan (yaygın) tepki olarak tanımlamıştır. Hans Selye stresi, bir algılama olayı olarak tanımlamıştır.

Stres üzerine yapılmış çalışmaların bazılarında stres tanımlanırken iki yaklaşım üzerinde durulur. Birincisinde çevre üzerindedir ve stresi uyarıcı olarak tanımlanır. Diğer yaklaşım stresi bir tepki olarak düşünüp kişinin stres odaklarına karşı tepkileri üzerinde durur. Çok yaygın çevrelerce benimsenmiş olan tanımına göre stres, memnuniyet verici olsun veya olmasın, her türlü isteme göre bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın ve doğal tepkisidir (Saldamlı, 2000: 288).

Stres sade bir ifadeyle durumlara, olaylara veya insanlara karşı olağan bir reaksiyondur. Çok az stres, gayretin ve güdünün olmamasına karşılık gelir, bu azlık düzeyindeki bir stres seviyesinde insan yeni güne uyanması ve yeni gün için hazır hale gelmesi için bile herhangi bir sebep bulamaz. Böyle bir durumda hayattaki hiçbir şey mücadele etmeye değmemektedir. Çok fazla miktardaki stres ise aşırı bir çabayı ve bunun karşılığında düşük düzeyde tatminin olduğunu göstermektedir. Normalin üzerinde veya normalin altındaki gerilimlerin ortasını bulabilen bir stres seviyesi ise sağlığın, tatmin ve motivasyonun dengeli olduğunu ifade eder (Birkök, 2006: 3-6).

Stres insanlık kavramı kadar eskidir. Ancak bu kadar eski olmasına karşın stresin tanımını yapmakta yazarlar çoğu zaman zorlanmışlardır. Hatta her insanın kendine özgü bir stres kavramı vardır diyerek kavramın ne kadar kaygan olduğunu ifade edenler de olmuştur (Ceylan, 2005: 9).

Stres kavramı günlük yaşantımızda çok sıklıkla kullanılan kavramlardan birisidir. Spor psikologları stresi yaptıkları çeşitli çalışmalarda farklı formlarda kullanmaktadırlar. Bazı spor fizyologları stresi yalnızca sempatik sinir sisteminin aktivasyonu olarak görmektedirler. Halbuki stres zihinsel olduğu kadar duygusal etmenlere de sahiptir (Konter, 1996: 72).

Toplumsal yaşamdaki gelişmeler, insanları sosyal ve iş hayatlarında değişimlere gitmeye yöneltmektedir. Ancak bireyler bu hızlı değişime uyum sağlamakta ve çalışmalarını sağlıklı bir şekilde yürütebilmekte bazı durumlarda oldukça zorlanmaktadırlar(Aydın ve Dilmaç, 2004: 225-230).

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarını zorlayan ve tehdit edici bir hal alan stres ortaya çıkmaktadır. Stres artık yaşadığımız dünyada hayatımızın ayrılmaz bir parçasıdır. İnsanlar, sürekli içinde oldukları stres durumundan kurtulmaya ve çevresilerine olumlu anlamda uyum sağlamaya çalışmaktadır (Ünal, 1990: 365).

Stres psikolojik olmasının yanında çevresel etmenlere bağlı olarak gelişen bir duygu durumudur (Cohen vd., 1983: 385).

Stres durumu yaşamın olduğu her yerde mevcuttur. İnsanlar stresle başa çıkmayı yaşam var olduğundan beri deneyimlemiştir. Bu durum hayvanlar alemi içinde geçerlidir. Yaşam formunun oluşturan her organizma stres veya tehlike kavramıyla iç içe olmuş ve bununla baş edebilmek için kendini savunma mekanizmalarını evrilererek oluşturmuştur. Bu sürece uyum sağlayamayanlar ise elde edilen verilen ışığında yok olmuş veya neslini başka şekiller altında sürdürmüştür (Dobson ve Smith, 2000: 744).

Stres durumunda artış meydana gelince güdüsel olarak vücut kaçmaya veya dövüşmeye hazırlanmaktadır. Hayatta kalabilmek adına hareket kabiliyeti en üst düzeyine çıkarılmaya çalışılmaktadır. Kan dolaşımı normal dinlenirken olan düzeyi aşır bariz şekilde hızlanmakta, kaslar gerilmektedir. Dövüş veya kaç tepkisi beyni, tüm vücudu ve duyguları etkilemektedir (Birkök, 2006: 3).

Organizma, içinde olduğu ve olağan olmayan şartlarla başa çıkmak zorundadır. Normal şartlarda gösterdiği tepkiler, bu durumlarda yeterli olamayacaktır. Bunların neticesinde alarm durumuna geçilir.

Selye, stresin üç evresi bulunan bir süreç olduğunu varsayar.

- İlk döneme alarm tepkisi adı verilir. Bu dönem içerisinde otonom sinir sistemi çok aktif bir duruma bürünür ve salgı bezlerine uyarılar göndererek, kana yoğun miktarda adrenalin ve onun etkisiyle ortaya çıkan kimyasalların pompalanması komutunu iletir. Salgıların etkisi altında vücut alarm haline geçiş yapar ve ortaya çıkması olağan olan acil durumlarla mücadele için hazırlık safhasına geçer. Stresin kaynağı olan uyarıcı veya ortam hali devam ederse ikinci döneme geçiş yapılır.
- İkinci döneme direnç faslı adı verilir. Bu dönemde organizmanın önceden vermiş olduğu alarm tepkisi ortadan kaldırılır, organizma stresli ortama “bir tür uyum” sağlar ve kanda bulunan biokimyasal maddelerin salınımını geri çeker. Organizma adeta rutin bir süreç ve normal şartlar altında işliyormuş izlenimine bürünür. Fakat tüm bu uyum sağlama gayreti neticesinde organizma yorulmaktadır ve içten içe sürdürmeye çalıştığı direnci kaybetmektedir.



- Üçüncü döneme tükenme faslı adı verilir. Beden artık stresin baskısına dayanamaz hale gelmiştir ve bunun sonucunda direncini kaybeder, ilk alarm dönemindeki bazı belirtilere geri döner, kontrol zor safhalara ulaşır. Zaman ile çeşitli hastalıklar ortaya çıkabilir ve bazı durumlar ölümlerle sonuçlanabilir ([http:// www.acikerisim.ege.edu.tr/](http://www.acikerisim.ege.edu.tr/) erişim tarihi: 05.10.2016).

### 2.2.3 Kaygı ve Korku

Rutin yaşantımızda pek de özen göstermeyip karma bir şekilde kullandığımız kaygı, korku, uyarılmışlık, stres, tasa, kuşku, sıkıntı, dert gibi sözcüklerin gerçekte bilimsel olarak ne anlama geldiklerini bilmek, yaptığımız çalışmalarda kavramların birbirine karışmaması ve dolayısıyla ortaya çıkabilecek kavram kargaşasını önlemek için önem arz etmektedir. Kaygı ve korkuyu genelde psikologlar, korku terimini, korkuya sebep olan bileşenlerin bulunduğu durumlarda kullanırlar, bizi korkutan şeyin ne olduğu bilinir. Korkuyu tetikleyen bileşenlerin ortaya çıkartılıp bulunması kaygının sebebini tam ve net olarak tespit etmeye nazaran daha kolaydır. Diğer taraftan kaygı, problemin ne olduğu hakkında bilgi sahibi olmadan duyduğumuz ve nedeni belli olmayan bir korkudur (Cüceloğlu, 1994: 51).

Kaygı ve korku ile karşılaşıldığında bireylerin gösterdiği tepkiler sıklıkla birbirine benzeyebilir. Bu sebepten ötürü korku ile kaygıyı birbirinden ayırtmak pek kolay bir iş değildir. Kaygı ve korku arasında tepkilerin çıkış noktası, şiddeti ve süresi açısından üç önem arz eden fark vardır:

- Korkunun kaynağı spesifiktir (belirli), fakat kaygının kaynağı belirli değildir.
- Korku, kaygıya oranla daha şiddetli yaşanır.
- Korkunun süresi, kaygının süresine oranla daha kısadır ([http:// www.acikerisim.ege.edu.tr/](http://www.acikerisim.ege.edu.tr/), erişim tarihi: 05.10.2016).

### 2.3 Kaygının Türleri

Birbirinden farklılaşan özellikleri ve belirleyicileri olan kaygı, genelde dört madde başlığı altında incelenmiştir.

Bunlar:

- Sürekli Kaygı (Trait Anxiety)
- Durumluk Kaygı (State Anxiety)
- Somatik (Bedensel) Kaygı (Somatic Anxiety)
- Bilişsel Kaygı (Cognitive Anxiety)' dir (Engür, 2002: 50).

### 2.3.1 Sürekli Kaygı

Literatür incelendiğinde sürekli kaygının ‘‘bireyin kaygı durumuna olan yatkınlığı’’ şeklinde tanımlandığını görmekteyiz.

Bazı kişiler de yaşanan bir olay ve bu duruma bağlı hissedilen duygulara temelde bağlı olmayan genel ve devamlı kaygılı olma durumu vardır. Buna sürekli kaygı denilmektedir (Kaya ve Varol, 2004: 31-63).

Bulunduğu durumdan memnun olamama, genel bir hoşnutsuzluk hali içerisinde bulunma, huzursuzluk hissiyatı taşıma, her an başına kötü bir olay gelecekmış gibi gerginlik hissetme, kolaylıkla incinme ve karamsarlığa bürünme sürekli kaygı düzeyi bakımından yüksek düzeye sahip kişilerin özelliklerindedir. Kişinin içerisinde bulunduğu durumla doğrudan bağdaşmayan, çevreden gelen tehlikelerden bağımsız, başkaları tarafından nedeni açıkça anlaşılamayan kaygılar sürekli kaygılardır (<http://kefad.ahievran.edu.tr/>, erişim tarihi: 08.10.2016).

Stres oluşturan durumun tehlikeli olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ile süreklilik kazanması’’ durumuna sürekli kaygı denilebilir. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişiklik gösterebilir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması ise, sürekli kaygı düzeyine etki yapar (İkizler, 1993: 14).

Sürekli kaygı stres yaratan etkenin tehlikeli bir durum olarak algılanması ve bu tehlikelere karşı, durumluk oluşan duygusal reaksiyonların şiddetinin artması ve sürekli hale gelmesidir. Diğer taraftan sürekli kaygı, insandan insana değişiklik gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygı düzeyi ortalamanın üzerinde bulunan kişiler, sürekli kaygı düzeyi düşük olanlara oranla stres yaratan durumları daha tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve bu doğrultuda karşı tepkide bulunma eğilimindedirler (Kılınç ve Murat, 2012: 835-853).

Sürekli kaygı ortada nesnel herhangi bir neden yokken de var olan ve böyle bir neden ortaya çıktığında da normalden daha uzun süren ve şiddetli bir şekilde dışa vurulan kaygı biçimidir (Umea University, 2010: 180).

Direkt olarak çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı çeşidi içsel bir durumdan kaynaklanır. Bir kişilik özelliğidir. Genellikle kişi huzursuz ve mutsuzdur. Sürekli kaygı durumu, yapılan tercihlerin ve alınan kararların sonradan pişmanlık ifadeleri ile anılması ve çözümde geç kalınmış olması ya da çözümün artık imkansız olduğu durumlarda artabilmektedir. Kaygı duygusunun yoğunluğu oranında davranışlar da aksamaya uğrar, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar (<http://www.researchgate.net/>, erişim tarihi: 07.10.2016).

Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan kişilerin kolayca kendilerini incinmiş hissedebilirler. Bu kişilerin ayrıca karamsarlığa yatkın oldukları da görülür. Bu kişiler durumluk kaygı hissettiklerinde de bunu durumu diğer kişilere oranla daha yoğun yaşama eğiliminde olurlar (Gençtan, 1981: 45).

Durumluk kaygı kinetik enerjiye, sürekli kaygıyı da potansiyel enerjiye benzemektedir. Kinetik enerjinin ortaya çıkması gibi durumluk kaygı da, belirli bir zaman kesiminde ortaya bir reaksiyondur denilebilir. Sürekli kaygı ise statik ve ya potansiyel enerji gibi hali hazırda var olan ve belirli bir tepki gösterme yatkınlığı bulunan reaksiyon olarak görülebilir. (<http://www.docplayer.biz.tr/>, erişim tarihi: 05.10.2016).

Sürekli kaygı durumu kişinin ruhsal gerginliği ve nihayetinde huzursuzluğu ile sonuçlanır (Kılıçbay, 1999: 74).

### 2.3.2 Durumluk Kaygı

Kaygı ve çeşitleri incelendiğinde durumluk kaygının genel olarak bir durum içerisinde anlık hissedilen ‘‘güvende olmama durumu’’ karşılığı ve buna benzer tanımlara rastlanır. Batumlu ve Erden (2007: 25) Tehlikeli durumların oluşturduğu ve geçici olan bu kaygı türüne ‘durumluk kaygı’ denilebileceğini savunur.

Normal düzeydeki kaygılar bireyin, istek duyma, karar alma, güdülenme, alınan kararlar doğrultusunda ortaya bir şey koyma gayretiyle enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performanslarını yükseltme açısından yardımcı olur. Fakat kişinin yaşamış olduğu kaygı üst düzey ise, kişinin enerjisini aktif bir biçimde kullanması, dikkatini yapacağı işte odaklayıp ona yönlmesi zorlaşır. Bu türde davranışlar kaygının azalmasına yardım etmesinin yerine, giderek kaygının artmasına ve uzun zamanlar sürmesine zemin hazırlayacak bir mekanizmanın gelişmesine yol açar (<http://www.sciencedirect.com/>, erişim tarihi: 04.10.2016).

Durumluk kaygı hali hazırda tehdit algısına açık duruma gelme durumudur bunun yanında durumluk kaygı içinde olma durumunu sık yaşayan bireyler zamanla sürekli kaygı haline geçme açısından da yatkınlık gösterebilirler ve bunu bir çok diğer kaygı durumu takip edebilir (sosyal, somatik vb.) Ree vd., 2008: 314).

Davranışlar kaygının hakim olduğu ortamlarda gerçek ile tam olarak paralellik göstermeyebilirler. Sosyal durumlarda hissedilen tehlike gerçeklikten uzak ve hatta bazen de hayali bir durumdur. (Gümüş, 2006: 33-37).

Durumluk kaygı bir durum karşısında sergilenen tavır olarak görülebilir. Spor aktivitesi içerisinde de sıkça rastlanabilir. Sualtı sporlarında korku veya kaygı durumlarında ne tepkiler vereceği araştırıldığında scuba ile dalan ve kaygı düzeyleri yüksel olan kişilerin

beklenenin aksine daha yavaş soluk aldıkları ve hava konusundaki tedirginliklerini bu yolla yenmeye çalıştıkları gözlenmiştir. Yaşanılan kaygı sonucunda bu sporu artık yapmayacağını söyleyen kişilerin sayısı ise bu korkunun üstüne gidip devam edeceğini söyleyenlere oranla daha az bulunmuştur (Raglin vd., 1996: 77).

Genel bir kanı olarak dalış ve korku kavramı çok iç içe geçmiş durumdadır. Derinlik korkusu, yerçekimsiz bir ortama yakın bir ortamda bulunmanın verdiği gerginlik hali, deniz canlılarından korku veya nefes alamama hissiyatı kişilerin başlangıçta dalışa karşı önyargıyla bakmalarına sebep olabilir. Dalış sporunun ekstrem bir spor olarak anılması da şüphesiz bu sayılan nedenlerle bir şekilde bağlantılı olabilir. Dalışta risk algısı istenmeyen ve panik durumuna yol açması sonucunda kontrolün kaybedilmesine kadar giden bir durumdur. Dalışta durumluk kaygı sualtında başlayıp kontrol edilemez hale gelirse tehlike koşulları meydana gelebilir, bu yüzden dalış ve korku-kaygı-panik- üçlüsü konusunda araştırmalar artırılması ve yeni katkılar sağlanmalıdır (Morgan, 1995: 398).

Polman, Rowcliffe, Borkoles ve Levy, (2007) de kaygının spor ve spor performansı ile ilişkisi olduğu kadar bu durumun motivasyon ve başarı kavramlarıyla da bağlantılı olabileceğini söylemiştir. Kaygının yapılan aktiviteyi etkilerken hangi dışsal ve fiziksel etmenlerden etkilenebileceği üzerinde durduğunda özellikle cinsiyet ve yaşın önemli ve birçok noktadan tanı için belirleyici rolleri olabileceğini belirtmiştir.

### **2.3.3 Somatik (Bedensel) Kaygı**

“Somatizasyon bozukluğu, tıbbi olarak açıklanamayan fiziksel/bedensel semptomların bulunduğu psikiyatrik bir durumdur. Bir kişinin somatizasyon bozukluğu tanısı alabilmesi için bu rahatsızlıklarının iş, sosyal ortam, aile ortamı, okul gibi yaşamındaki önemli aktiviteleri ciddi anlamda etkilemesi gerekmektedir” (<http://www.adnancoban.com.tr/>, erişim tarihi: 17.10.2016).

Kişinin geçmiş hayatında yaşadığı travmatik olayların beyinde stres birikimi oluşturduğu düşünülmektedir. Somatizasyon bozukluğu bulunan kişilerle yapılan psikolojik test ve değerlendirmelerde genelde çocukluk dönemi ya da daha geç dönemde travmatik bir olay örgüsü veya uzun süreli maruz kalınan yaşantı geçmişi olduğunu tespit edilir (<http://www.adnancoban.com.tr/>, erişim tarihi: 17.10.2016).

Somatik kaygı, direkt olarak otonom uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik değişimler olarak açıklanabilir. Somatik kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesik nefes alma-verme, cildin terlemesi, karında oluşan ağrı veya sancı hissi, mide bulantısı, gergin kaslar ve odaklanamama problemi gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir.

Bu tip bir kaygıya aşırı uyarılma (Overstimulation), bilişsel uyuşmazlık (Cognitive Incongruity) ve davranım yokluğu (Response Unavailability) neden olmaktadır.

- Bunlardan ilki, kişinin algılayı uygulayabileceğinden fazla bilgi akımına maruz kalma durumunu anlatır. Spor müsabakaları sırasında antrenörün kenarda sporcuya sürekli komutlar vermesi veya devre arasında kontrolsüz fazla bilgi ile yüklemeye yapması gibi.
- İkincisi, kişinin bazı olaylarla uzlaşmada çektiği güçlüğü ifade eder. Mesela bir spor müsabaka sırasında sporcunun sergilediği iyi performansa rağmen oyundan alınması gibi (Konter, 1996: 39).
- Üçüncüsünde ise kişinin aşılması zor bir durumla karşılaştığında bununla nasıl başa çıkması gerektiğini bilemez. Mesela yine bir spor müsabakasında bir sporcunun o ana kadar hiç bilmediği bir tekniğe maruz kaldığında oluşan bu duruma karşı nasıl bir davranışta sergileyeceğini bilememesi gibi.

Somatik kaygı yaşayan bireyler genelde vücutları ile alakalı kuruntulara sahiptir ve ortaya çıkan çok ciddi sağlık problemleri konusunda kuruntuya varan davranışlar sergileyebilirler. Tedavi gördükleri doktoru yeterli bulunmayıp sürekli farklı doktordan tanı alma durumunu sergileyebilirler (Kroenke vd., 2010: 346-354).

#### 2.3.4 Bilişsel Kaygı

Kaygı ile alakalı yapılan çalışmalarda 1900'lerin ikinci yarısından sonra, kaygının benzer şekillerde olmayabilen, çok taraflı alt boyutlara sahip olduğu ortaya koyulmuştur. (Liebert ve Morris, 1967)

Kaygının bilişsel ve duygusal uyarılmışlığı da kapsayabileceğini, yapılan diğer araştırmalarda ise bilişsel ve bedensel kaygının durumluk ve süreklilik kaygı için bağlantılı ve uygulanabilir olduğunu söylemişlerdir. Bunun yanı sıra kaygı çeşitlerinin hepsinin temelde birbirinden etkilenen boyutlarının olduğunu ve birbirlerini tetikleyebilecek alt faktörlerin bulunduğunu ileri sürmüşlerdir (Endler vd, 1994: 663-670).

Bilişsel kaygı modeline göre; anksiyete bozukluğu olan bireyler karşılaşılan bir durumun tehlike derecesini ve bu durumdan zarar görme ihtimallerini gözlerinde büyütürler. Mevcut sorunun büyütülmesi de sorunun çözümünde karşılarına aşılması çok zor bir durum olarak çıkar. Kendilerinin tehdit ile baş etme beceri ve yetilerini ise küçük görebilir bu tehditlere karşı savunmasız kalılabileceklerini düşünebilirler (Başpınar, 2007: 17-25).

Bilişsel kaygı, kaygının insan zihni ile alakalı olan bölümüdür ve kişinin kendi olumsuz değerlendirmeleri sonucu ortaya çıkar. Bilişsel kaygı başarı ile ilgili negatif beklentilerden de doğabilir. Bilişsel kaygıyı meydana getirebilecek diğer benzer durumlar ise;

kişinin yaşamsal sıkıntılarında, kişiyi rahatsız edici görsel çağrışımlardan ve bunlarla ilişkili olarak rahatsız edici his ve düşüncelerden, bilinçli şekilde haberdarlığıyla karakterize edilmektedir (<http://www.acikerisim.ege.edu.tr/>, erişim tarihi: 08.10.2016).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMAYA DAHİL OLAN BİREYLERE SÜREKLİ VE DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİNİN UYGULANMASI

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır. “Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama araştırması” denmektedir (Tanju vd., 2011: 120). Çalışmanın yöntemi “amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre anket” çalışmasıdır.

#### 3.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı tüplü dalış sporunda daha önce literatürde bulunmayan dalış ve kaygı durumunun etkilenmesini incelemek ve bir sonuca varmaktır. Birçok diğer spor branşı için kaygı durumunun etkileri gözlemlenmiştir. Özellikle müsabaka sporları ve kaygı durumu üzerinde durulmuştur ama sualtı sporlarında genel olarak çalışma sayısının azlığı literatürdeki boşluğun doldurulması açısından bir adım olacaktır. Spor ve kaygı birbirleriyle çok bağlantılıdır, bu konuda yapılacak tüm çalışmalara ilerideki toplumsal veya bilimsel spor algısına olumlu katkılar sağlaması bakımından önem arz etmektedir.

#### 3.3 Problem Cümlesi

İlk defa deneme dalışı yapanların sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri belirli değişkenler açısından anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

#### 3.4 Alt Problemleri

1. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin kaygı düzeyleri cinsiyet bakımından farklılık göstermekte midir?
2. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin kaygı düzeyleri yaş bakımından farklılık göstermekte midir?
3. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin kaygı düzeyleri aylık gelir düzeyleri bakımından farklılık göstermekte midir?
4. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin kaygı düzeyleri medeni durum bakımından farklılık göstermekte midir?
5. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin kaygı düzeyleri yüzme bilme durumu bakımından farklılık göstermekte midir?

### 3.5 Hipotezleri

1. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin kaygı düzeyleri cinsiyet bakımından farklılık göstermekte midir?
2. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin kaygı düzeyleri yaş bakımından farklılık göstermekte midir?
3. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin kaygı düzeyleri aylık gelir düzeyleri bakımından farklılık göstermekte midir?
4. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin kaygı düzeyleri medeni durum bakımından farklılık göstermekte midir?
5. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin kaygı düzeyleri yüzme bilme durumu bakımından farklılık göstermekte midir?

### 3.6 Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini ülke içinden veya dışından Antalya-Kaş bölgesine gelip ilk defa deneme dalışını tecrübe etmek isteyen Türk vatandaşları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kaş' da faaliyet gösteren dalış merkezlerinden biri olan Subaqua dalış merkezine gelip hayatında ilk defa deneme dalışı yapanlar arasından rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme sayısı (n=150) kadın (n=150) erkek olmak üzere toplamda 300 (Ortyaş=28.23±5.49) kişiden oluşmaktadır.

İlk defa deneme dalışı yapacak olan kişilerin demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 3.1 'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1 İlk Defa Deneme Dalışı Yapacak Olan Kişilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı**

Alt Faktörler	Öğrenciler	N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	150	50
	Erkek	150	50
<b>Medeni Durum</b>	Bekar	200	66.7
	Evli	100	33.3
<b>Yaş</b>	17-25	103	34.3
	26-34	148	49.3
	35+	49	16.3
<b>Yüzme</b>	Biliyor	241	80.3
	Bilmiyor	49	19.7
<b>Gelir Durumu</b>	1000-1300	90	30
	1300-2000	35	11.7
	2000-2700	36	12
	2700-3500	50	16.7
	3500-5000	61	20.3
	5000-12000	28	9.3



Tablo 3.1 incelendiğinde; İlk defa dalış yapan bireylerin 150'sinin (%50) erkek, 150'sinin (%50) kadın olduğu, 200'ünün (%66,7) bekar, 100'ünün (%33,3) evli olduğu görülmektedir. 103'ünün (%34,3) 17-25 yaş, 148'inin (%49,3) 26-34 yaş, 49'unun (%16,3) 35 yaş üstü olduğu görülmektedir. Yüzme durumlarına bakıldığında; 241'inin (%80,3) yüzme bildiği, 49'unun (%19,7) ise yüzme bilmediğini söylenebilir. Gelir durumlarına göre ise; 90'ının (%30) 1000-1300 lira, 35'inin (%11,7) 1300-2000 lira, 36'sının (%12) 2000-2700 lira, 50'sinin (%16,7) 2700-3500 lira, 61'inin (%20,3) 3500-5000 lira, 28'inin ise (%9,3) 5000-12000 lira gelir düzeylerinin olduğu görülmektedir.

### 3.6.1 Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin samimi ve doğru cevaplar verdiği ve doldurdukları ölçekleri okuyup anlayarak işaretledikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin ilk defa deneme dalışı yaptıkları kendi söze beyanları dikkate alınarak, daha önce tüplü deneme dalışı yapmadıkları varsayılmıştır.

### 3.6.2 Sınırlılıklar

Bu araştırma örneklem grubunun ulaşılabilir olması ve verilerin daha doğru şekilde elde edilmesi bakımından 2015 yılı haziran-eylül ayları içerisinde Antalya ili Kaş ilçesi Subaqua Dalış Merkezi bünyesinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dahil edilen kişiler herhangi bir sağlık problemine sahip olmama ve ilk defa deneme dalışı yapma şartıyla sınırlandırılmıştır.

## 3.7 Veri Toplama Araçları

### 3.7.1 Kişisel Bilgi Formu

Genel demografik bilgiler (yaş, cinsiyet) dışında, medeni durum, gelir durumu ve yüzme bilme durumu gibi sorular kişisel bilgi formunda yer almaktadır. İstisnasız araştırmaya katılan her deneme dalıcısına uygulanmıştır.

### 3.7.2 RSTC Formu (Recreational Scuba Training Council)

Veriler, Profesyonel Dalış Eğitmenleri Birliği (PADI), Dünya Scuba Geliştirme Konsülü (WRSTC) ve Uluslararası Sualtı Hiperbarik Tedavi Derneği (IUHMC) Tarafından ortaklaşa hazırlanan bir sağlık geçmişi formunun doldurulmasıyla elde edilir. Formda sağlık durumu ve olası fiziksel veya psikolojik rahatsızlıklarla ilgili toplamda 35 soru yer almaktadır. Bu bilgiler dışında kişilerin dalışı gerçekleştirdiği yer, eğitmen gibi sorular cevaplanır ve okuyup cevaplandığına dair isim soy isim imza kısmını doldurması istenir.

Bu form sayesinde deneme dalışı yapan kişinin sağlıklı bir birey olduğu kişinin beyanıyla doğrulanır, bu konuda her türlü (eğitmen hatası dışında) sorumluluk kişiye ait olur.

### 3.7.3 Spielberg Sürekli ve Durumluk Kaygı Ölçeği

Spielberg'in psikolojik alanda yaygın kullanılan sürekli ve durumluk ölçeği uzun yıllardır çeşitli çalışmalarda kullanılmakta ve geçerlik güvenirlik olarak geniş kesimlerce emsal gösterilmektedir (Marteau, 1992: 301).

Orijinal formu Spielberg, Gorsuch ve Luschene, (1970) tarafından sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini birbirlerinden ayrı olarak elde etmek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1974-1977) tarafından yapılmıştır. Ölçek, toplam 40. Maddedenin oluşturduğu iki farklı ölçekten meydana gelmiştir. Ölçeğin günümüzde kısa form türleri de bulunmaktadır. Kısa formlar verilerin elde edilmesinin çeşitli değişkenlere bağlı olarak zor olmaları durumunda kullanılmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin 20 maddelik Sürekli Kaygı Ölçeği ve 20 maddelik Durumluk Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

4'lü Likert tipi olan ölçekte, 1, 6, 7, 10, 13, 16, ve 19 maddelere verilen cevaplar tersine puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişebilmektedir. Puanın büyük sayıda olması kaygı düzeyinin yüksek olduğunu, puanın küçük olması ise kaygı düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Alpha güvenirliği .83 ile .87 arasındadır. (<http://kefad.ahievran.edu.tr/> erişim tarihi: 09.10.2016).

Ölçeğin madde güvenirliği .34 ile .72 arasında değişmektedir. Test tekrar test yöntemiyle ulaşılan güvenirlik katsayıları; Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.71 ile 0.86 ve Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasında değişmektedir.

### 3.8 Veri Toplama Yöntemi

Araştırmaya katılan bireylere öncelikle kişisel bilgi formu elden dağıtılıp uygulanmış ve bazı demografik ve diğer özelliklerin belirlenmesi sağlanmıştır. Ardından dalışa girmeden önceki safhada tekne henüz varış noktasına gelmeden bireylere sürekli kaygı ölçeği uygulanmıştır. Bireylere dalıştan önce verilmesi gereken deneme dalışı bilgilendirmesi (dalış briefingi) yapıldıktan sonra dalışa geçilmiştir. Dalış bittikten sonra tekne dönüşe geçtiğinde araştırmaya katılan bireylere durumluk kaygı ölçeği uygulanmış ve uygulanan iki ölçek arasındaki fark gözlemlenmeye çalışılmıştır.

### 3.9 Verilerin Analizi

İstatistik analiz için, Windows tabanlı SPSS 18.0 istatistik paketi kullanılmıştır. Sonuçlar, tablo ya da metin içerisinde, frekans dağılımı, ortalama değerler ve standart sapma olarak belirtilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterme durumları Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile incelenmiş olup normal dağılım göstermeyen veriler, non-parametrik istatistik yöntemleri ile değerlendirilmiştir.

Buna göre; bağımsız gruplarda (2 grup) ortalamalar arasındaki farkın değerlendirilmesi için Mann Whitney U istatistik yöntemine başvurulmuştur. İki'den fazla grubun olduğu non-parametrik karşılaştırmalarda ise Kruskal-Wallis istatistik yöntemi kullanılmıştır. Tüm karşılaştırmalarda  $\alpha=0.05$  anlam düzeyi karşılaştırma kriteri olarak belirlenmiştir.

İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin cinsiyetleri bakımından kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin test sonuçları Tablo 3.2 de gösterilmiştir.

**Tablo 3.2 İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Cinsiyetleri Bakımından Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları**

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Durumluk Kaygı	Erkek	150	134,53	20179,5	8854,5	,0019
	Kadın	150	166,47	24970,5		
Sürekli Kaygı	Erkek	150	127,94	19190,5	7865,5	,0005
	Kadın	150	173,06	25959,5		

\*p<0.05

Tablo 3.2 incelendiğinde kadın ve erkek bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=9954,5, p=.0019; p<.05), (U=7865,5, p=.0005; p<.05).

İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin yaşları bakımından kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin test sonuçları Tablo 3.3 de gösterilmiştir.

**Tablo 3.3 İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Yaşları Bakımından Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları**

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	P
Durumluk Kaygı	17-24	103	158,18	4,088	0,130
	25-34	148	152,48		
	35+	49	128,36		
Sürekli Kaygı	17-24	103	169,58	7,669	0,022
	25-34	148	141,40		
	35+	49	137,88		

\*p<0.05

Tablo 3.3 incelendiğinde yaşlarına göre bireylerin durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $X^2=4.008$ ,  $p=.130$ ;  $p>.05$ ). Sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $X^2=7.669$ ,  $p=.022$ ;  $p<.05$ ). 17-24 yaş arasındaki bireylerin sürekli kaygılarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin gelir düzeyleri bakımından kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin test sonuçları Tablo 3.4 de gösterilmiştir.

**Tablo 3.4 İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Gelir Düzeyleri Bakımından Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları**

Ölçek	Gelir Durumu	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	P
Durumluk Kaygı	1000-1300	90	168,73	18,602	,002
	1300-2000	35	134,34		
	2000-2700	36	163,97		
	2700-3500	50	163,04		
	3500-5000	61	138,85		
	5000-12000	28	97,75		
Sürekli Kaygı	1000-1300	90	180,98	24,807	,000
	1300-2000	35	160,29		
	2000-2700	36	154,26		
	2700-3500	50	139,20		
	3500-5000	61	128,83		
	5000-12000	28	102,84		

\* $p<0.05$

Tablo 3.4 incelendiğinde gelir düzeylerine göre bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $X^2=18.602$ ,  $p=.002$ ;  $p<.05$ ), ( $X^2=24.807$ ,  $p=.00*0$ ;  $p<.05$ ). 5000-12000 gelir düzeyi olan bireylerin sürekli ve durumluk kaygılarının diğer gelir düzeylerine göre kaygılarının düşük olduğu görülmektedir.

İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin medeni durumları bakımından kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin test sonuçları Tablo 3.5 de gösterilmiştir.

**Tablo 3.5 İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Medeni Durumları Bakımından Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları**

Ölçek	Medeni		Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
	Durum	N				
Durumluk Kaygı	Bekar	200	154,94	30987	9113	,210
	Evli	100	141,63	14163		
Sürekli Kaygı	Bekar	200	158,09	31618	8382	,032
	Evli	100	135,32	13532		

\* $p<0.05$

Tablo 3.5 incelendiğinde bekar ve evli bireylerin durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U=9113$ ,  $p=.0210$ ;  $p>.05$ ). Sürekli Kaygı düzeyleri arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur. ( $U=8382$ ,  $p=.032$ ;  $p<.05$ ). Bekar bireylerin sürekli kaygılarının evli olanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin yüzme bilme durumları bakımından kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin test sonuçları Tablo 3.6 da gösterilmiştir.

**Tablo 3.6 İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Yüzme Bilme Durumları Bakımından Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları**

Ölçek	Yüzme	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Durumluk Kaygı	Biliyor	241	152,07	36649,50	6730,5	,525
	Bilmiyor	59	144,08	8500,50		
Sürekli Kaygı	Biliyor	241	149,91	36129	6968	,812
	Bilmiyor	59	152,90	9021		

\* $p<0.05$

Tablo 3.6 incelendiğinde yüzme bilme durumlarına göre bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U=6730,5$ ,  $p=.525$ ;  $p>.05$ ), ( $U=6968$ ,  $p=.812$ ;  $p>.05$ ).

## SONUÇ

Bu araştırmanın birincil amacı ilk defa deneme dalışı yapan kadın ve erkek bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlemektir. İkincil amaç ise kaygı düzeyindeki değişimlerle yaş, cinsiyet, meslek, yüzebilme durumu ve aylık gelir arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, Sürekli ve Durumluk kaygı puanları dikkate alındığında, cinsiyetler arasında anlamlı fark olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 3.2). Kadınların erkeklere göre kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

“Basco ve Olea (2013), Çakmak ve Hevedanlı (2005), Deveci, Çalmaz ve Açık (2012), Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş (2011), Hovardaoğlu (1997), Karaman (2009), Kaya ve Varol (2004), Özgül (2003) ve Yerlikaya (2009)’nın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında da kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur”.

“Literatürde Coşkun, Şahan ve Erman, (2011), Çakmak ve Hevedanlı (2004), Doğan ve Çoban (2009), Genç (2008), Gül Akmaz ve Ceyhan (2009), Kim (2009), Tektaş (2014), Üngüren (2007), Yokuş (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen diğer çalışmalarda, öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir”.

Bir kısım çalışmada ise üniversitede öğrenim gören erkek öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada elde edilen; “kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilere göre yüksek olduğu” şeklindeki bulgu, literatürde mevcut benzer araştırmaların bulguları ile örtüşmektedir. Üniversite öğrencisi olan kız öğrencilerin yaşadıkları sürekli kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilere göre yüksek olması; toplumsal normların, değerlerin bir neticesi olarak düşünülebilir (Basco ve Olea, 2013; Jahanian ve Poornaghi, 2012; Öztürk, 2008; Yıldız vd., 2007).

Yapılan araştırmalarda Yılmaz, Dursun, Güngör ve Pektaş, (2014) yaptıkları çalışma kapsamında uygulanan analizler neticesinde öğrencilerin Durumluk Kaygılarının cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği; Sürekli Kaygılarının ise cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Başaran, Taşgın, Sanioğlu ve Taşkın, (2009)’ın araştırmasına farklı spor branşlardan 324 sporcu katılmıştır. Araştırmada bayan ve erkek sporcuların sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemişken durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Filaire, Alix, Ferrand ve Verger, (2008) 8’i kadın 8’i erkek olmak üzere toplam 16 tenis oyuncusu üzerinde yaptığı çalışmada ilk defa bit turnuvasında tekler maçına çıkan

sporcuların kazanan ve kaybeden olma değişkenine göre kaygı ve özgüven durumlarını incelemiştir. Çıkan sonuçlarda kadın ve erkeklerin puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Somatik kaygı bakımından kadınların puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır, kendine güven bakımından erkeklerin puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Kazanan sporcuların kaygı düzeyleri düşük özgüvenleri ise yüksek elde edilmiştir. Kaybeden sporcularda somatik kaygı daha yüksek bulunmuştur.

Kadınlar geleneksel toplumlarda toplumsal değerlere bağlı olarak daha fazla baskı altına alınabilmektedir. Çevreden çekinmeleri, kendi öz güçlerine güvenmemeleri ve ebeveynlerin ve ya yetiştikleri, yaşadıkları çevrenin baskısı söz konusu olabilmektedir. Günlük hayatta görüldüğü gibi erkek ve kadınların yaşantıları ve kaygı durumunda hissetme sıklığı arasında farklar olabilmektedir. Erkekler toplumun değerleri doğrultusunda daha serbest bir yaşam sürdürürken, kadınlar ise baskı altına alınabilmektedirler.

Gupta, Khera, Vempati, Sharma ve Bijlani, (2006) yoga temelli hayat biçimi anlayışının sürekli ve durumluk kaygı düzeyine etkisi üzerine yaptığı çalışmada örneklem grubunu 19-76 yaş grubu aralığında 98 erkek 77 kadın olmak üzere 175 kişiden oluşturmuştur. 10 günlük düzenli yoga aktivitesi ve diğer yeme içme-müzik sınıfları ve terapiler sonucunda kaygı düzeyleri bakımında grupta anlamlı bir düşüş elde edilmiştir, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Yaş grubu bakımından ise en fazla etki 19-39 yaş aralığında elde edilmiştir. Diğer yaş gruplarında ise 40-49 yaş grubu hariç diğer iki grupta da anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bingöl, Çoban, Bingöl ve Gündoğdu, (2012) üniversitede öğrenim gören 50 teakwando milli takım sporcusu üzerinde yaptıkları araştırmada sporcuların maç öncesi kaygı düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucuna göre örneklem grubunun kaygı düzeyi ile yaş, cinsiyet, spor deneyimi ve öğrenim gördükleri bölüm açısından anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Akgün, Gönen ve Aydın (2007)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin kaygı düzeylerinin; cinsiyet, ailelerinin aylık gelir düzeyi ve yüksekokulda aldıkları eğitimden memnun olma durumu gibi sosyo-demografik özelliklerine göre anlamlı değişiklikler gösterdikleri belirlenmiştir.

Gelir düzeylerine göre bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin sürekli ve durumluk kaygılarının diğer gelir düzeylerine göre kaygılarının düşük olduğu görülmektedir.

Şahin (2014) 106 okul müdürü ve 160 okul müdür yardımcısı ve toplamda 266 yönetici üzerinde yaptığı çalışmada, okul yöneticilerinin yönetici kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelemiş ve kaygı düzeylerini birçok değişkenin etkilediğini ve ortalama değerlerin üzerinde elde edildiğini yorumlamıştır.

Mehroof ve Griffiths, (2010) 123 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada bilgisayar oyunu bağımlılığı ile sürekli ve durumluluk kaygının yanı sıra agresiflik, narsizm düzeyi vb psikolojik duygu durumları arasındaki bağı incelediğinde, bilgisayar oyununu bağımlılık düzeyine getiren kişilerde sürekli ve durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu kişilerde kaygı düzeyleri ortalamaların üzerinde bulunmuştur.

Endler, Kantor ve Parker (1994) üniversiteden yeni mezun olmuş 272 kişi üzerinde yaptığı çalışmada sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin bitirdikleri bölümlerle olan ilişkiyi ve cinsiyetler arası kaygı farklılığını incelemiştir. Ekonomi, bilim ve psikoloji olarak sınıfladığı bölümler arasında en yüksek kaygı düzeyine sahip olan sırasıyla bilim, psikoloji ve ekonomi olarak elde etmiştir. Cinsiyetler arasında ise anlamlı bir kaygı farklılığı bulunmamıştır.

Zeng, Leung ve Wenhao, (2008) 96 üniversite takımı sporcusu üzerinde yaptıkları araştırmada yarışma kaygısı ve özgüven arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sporcular beyzbol, jimnastik, softbol, voleybol branşlarında faaliyet göstermektedirler. Araştırma sonucunda yarışma günü oluşan kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yarışma günü dışında ise kaygı düzeyleri anlamlı şekilde düşüş göstermektedir, özgüven puanı bakımından ise anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Jones, Swain ve Hardy, (1993) 48 kadın cimnastikçi üzerinde yaptığı çalışmada araştırmaya katılanların sürekli kaygı düzeyleri ile spor performansı ilişkisini incelemiş ve aralarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyi düşük olan sporcularda spor performansı indeksi daha yüksek elde edilmiştir.

Gülner (2016) Üniversite öğrencilerinin yaşadığı stres yoğunluğu ile onların internet kullanım türü ve sıklık derecesi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla 22'si devlet, 4'ü de vakıf üniversitesi olmak üzere toplam 26 üniversitede, 2806 öğrenci arasında bir alan araştırması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların büyük yüzdesi orta ve üst düzey stres altında çıkmıştır. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise kadın öğrencilerin genel stres ortalaması erkek öğrencilerden daha yüksek elde edilmiştir.

Keklik (2011: 183). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile cinsiyetleri, kişisel anlamlılık düzeyleri, depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi



incelemiştir. Araştırmaya 155 öğrenci katılmıştır. Veri analizleri çoklu regresyon, çok kategorili ve iki kategorili lojistik regresyon analizleri ve bağımsız gruplar için t-testi ile yapılmıştır. Bağlanma faktörleri ve depresyona yatkınlığı etkileyen faktörler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin bağlanma ile ilgili kaçınma, bağımlılık ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir.

Segar, Katch, Roth, Garcia, Portner, Glickman ve Wilkins, (1998) 24 göğüs kanseri hastası kadın üzerinde yaptığı çalışmada 10 hafta süreli yapılan düzenli egzersiz aktivitenin kişilerin kaygı düzeylerine etkilerini incelemiş ve düzenli aktivitenin kaygı düzeyiyle arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Kaygı düzeylerinin aktivite önceleri ve sonrasında düşme gösterdiğini belirlemiştir.

Jones ve Swain, (1992) çim hokeyi, ragbi, basketbol, futbol branşlarında en az 4 yıl tecrübesi olan 69 erkek müsabık sporcuyla yine aynı branşlarda olup daha az yarışma odaklı bu sporu yapan sporcuları kaygı ve özgüven durumları bakımından karşılaştırmıştır. Sonuçlara göre somatik ve bilişsel kaygı bakımından gruplar arasında anlamlı fark bulunamazken sürekli ve durumluk bakımından yarışma odaklı grubun kaygı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Özgüven puanı bakımından ise yarışma odaklı olmayan grubun puanı yarışma odaklı gruba göre anlamlı şekilde düşük elde edilmiştir.

Burton ve Naylor (1997) yüzücüler üzerinde yaptığı çalışmada yüzme performansı ile bilişsel kaygı düzeyi arasında anlamlı fark bulunamazken, özgüven puanları ile yüzme performansı arasında anlamlı ilişkiler elde etmiştir.

Guinan, Greenleaf, Medbery ve Peterson, (1999) uzun mesafe koşucuları üzerinde yaptıkları araştırmada özgüven puanı ve başarı durumu arasında anlamlı ilişkiler bulunurken öte yandan bilişsel kaygı ve koşu performansı arasında anlamlı bir bağlantı bulunamamıştır.

Bireylerin yaşlarına göre kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında; Durumluk kaygı düzeylerinin yaş kriteri bakımından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeylerine bakıldığında 17-24 yaş grubundaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu görülmektedir.

Kartopu (2012), yaptığı araştırmada 13-19 yaşlarındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre sürekli kaygılarının yüksek olduğunu belirlemiştir.

Gelir Durumuna göre karşılaştırma yapıldığında; Bireylerin gelir seviyesi düştükçe sürekli ve durumluk kaygı durumlarının arttığını söyleyebiliriz.

Kaplan, Bahar ve Sertbaş, (2007: 53), Gebe kadınların doğum öncesi ve sonrası durumluk kaygılarını incelediğinde yüksek gelir seviyesine sahip olanların orta ve düşük gelir seviyesi olanlara göre durumluk kaygılarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Doğru ve Arslan (2008: 53), Engelli çocuğu olan annelerin kaygı düzeylerini inceledikleri araştırmada gelir seviyesi yüksek olan annelerin düşük olanlara göre daha az kaygıya sahip olduklarını belirlemiştir.

Duman (1995), bir eğitim kurumuna devam eden öğretilebilir ve eğitilebilir zihinsel engelli çocuğa sahip anne-babaların kaygı düzeylerini karşılaştırarak, çocuklarına yönelik beklentilerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, öğretilebilir zihinsel engelli çocukların ebeveynlerinin ömür boyu bakım, mali kaygılar, eğitilebilir zihinsel engelli çocukların ebeveynlerinin ise mali kaygılar alt boyutunda daha st düzeyde kaygılı, fiziksel sınırlılıklar alt boyutunda daha az düzeyde kaygılı oldukları sonuca varılmıştır. Yapılan araştırmalara bakıldığında bizim araştırmamızla örtüştüğünü söyleyebiliriz. Gelir seviyesi kaygı düzeyleri üzerinde etkili bir etkindir.

Medeni durumlar bakımından incelemelerimizde; Durumluk kaygısı yönünden medeni durum etkili bir faktör değildir. Sürekli kaygı düzeyleri bekar bireyler için evlilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kartopu (2012)'da araştırmasında evli ve bekr olan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Sürekli kaygı düzeyi açısından bekr olanların evlilere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Bu açıdan araştırma sonuçlarımız örtüşmektedir. Akmaz ve Ceyhan'ın (2009), yaptıkları araştırmada ise her iki kaygı durumu açısından anlamlı farklılıklara ulaşılamamıştır.

Yüzme durumlarına göre baktığımızda ise durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Yüzme bilen ve bilmeyen bireylerin kaygı düzeyi puanları arasında fark görülmemiştir. Bireylerin kaygılarında fark tespit edilememesinin sebebi ilk defa olması ve eğitmen ile güvenli bir şekilde yapılmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Konu zerine yapılan ilk araştırma olması nedeniyle diğer araştırmalara kaynak olabilecek niteliktedir.

Araştırma sonuçlarına göre aşağıdaki öneriler verilebilir:

- Araştırma farklı örneklem gruplarına uygulanabilir.
- Dalış sporu hakkında yapılan sosyal deney sayısı arttırılarak bu sporun psikolojik boyutları ve etkileri hakkında literatüre katkılar sağlanabilir.
- Kaygı düzeyi ve spor alanında yapılacak çalışmalarla su sporlarına genel olarak dikkat çekilerek 3 tarafı denizlerle çevrili ülkemizin deniz ve insan bağı hakkında daha fazla bilgi elde edilebilir ve iyileştirme çalışmalarının ele alınmasına yardımcı olunabilir.
- Dalış sporunun tanıtımı daha geniş platformlarda yapılarak bu sporun ulaştığı insan sayısı arttırılabilir.

- Dalış sporunun federasyon eliyle lise ve üniversite öğrencileri arasında bilinirliğinin artırılmasıyla dalış sporunun kurallara uygun yapılması halinde güvenli bir spor olduğu farkındalığı oluşturulabilir.
- Ülkemizde faaliyet gösteren dalış merkezlerinin envanteri daha güncel olarak raporlanıp sektörün eksiklikleri üzerine düzeltme çalışmaları yapılabilir.
- Federasyon tarafından görevlendirilecek müfettişlerle kontroller artırılabilir ve standartlara uymayan dalış merkezleri ve dalış eğitmenleri hakkında yapılacak yaptırımlar artırılarak olası dalış kazalarının sayısında azalmaya zemin hazırlanabilir.
- Benzer çalışmalar ülkemizin çeşitli yaş gruplarından insanın yüzme ile olan bağı arasında yapılabilir ve özellikle genç neslin suyla olan bağının güçlendirmesi için yapılacak çalışmalara katkılar sağlanabilir.
- Avrupa Birliği destekli sosyal sorumluluk projelerinde özellikle Eurodesk noktaları olan ve gençlerle aktif iletişim halinde olan sivil toplum kuruluşları maddi yönden yeterli olmadığı için spor aktivitelerine katılım gösteremeyen üniversiteli gençleri ve fiziksel engeli olan bireyleri bir AB Projesi yardımıyla dalışla tanıştırabilir ve dalışın genç nesillerde tanınırlığının artırılmasına yardımcı olabilirler.
- Belediyeler vasıtasıyla ücretsiz dalış kursları organize edilip toplumun çeşitli kesimleri için yaygınlaştırma çalışmaları tıpkı diğer spor branşlarında olduğu gibi yapılabilir.
- Üniversiteler ile Tssf(Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu) arasında ikili işbirliği mekanizmaları kurulup özellikle Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları/ Spor Bilimleri Fakülteleri'nde eğitim gören öğrencilerin dalış sporuna profesyonel boyutta geçiş yapabilmesi ve mesleki anlamda bir iş imkanı da oluşturulması için çalışmalar yürütülebilir.
- Yaz sezonu süresince dalış merkezlerine gidip deneme dalışı hizmeti almış kişilerin kayıtları belli aralıklarla tutulabilir ve alınan hizmetin memnuniyet düzeyi kişilere federasyonun oluşturacağı ‘‘Alo Tssf İhbar Hattı’’ ile sorulabilir. Böylece sektörde kötü ve kalitesiz hizmet veren merkezler rahatça tespit edilip cezalarla veya kapatmalarla hizmetin iyileştirilmesi sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Acott, C. A. (1999). ‘‘Brief History of Diving And Decompression İllness’’. *Spums* 29(2): 98-109.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor, Büro-Tek Ofset Matbaacılık Ankara.
- Akçin, M. (2015). Profesyonel Dalış Eğitimi Alan Bireylerin Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sualtı Hekimliği ve Hiperbarik Tıp Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). ‘‘İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi’’. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20): 283-299.
- Akmaz, G. ve Ceyhan, N. (2009). ‘‘Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Tokat Örneği)’’. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 12(1): 131-147
- Aktaş, Ş. (2005). ‘‘Yüksek Basınçla İlişkili Patolojilere Yaklaşım’’. *Yoğun Bakım Dergisi*. 5(4): 208-220.
- Aydın, B. (1990). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ile Ders Çalışma ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Psikoloji Dergisi*, 1(7): 25.
- Aydın, E. ve Dilmaç, B. (2004). Eğitime İlişkin Çeşitlemeler. Eğitim Kitabevi, Konya.
- Aydın, S. (1988). Türk Scuba Dalgıçlarında Dalışın İşitme Eşigi Üzerine Etkisi. Uzmanlık Tezi. İstanbul Üniversitesi Tıbbi Ekoloji ve Hidro - Klimaoloji Anabilim Dalı Sualtı Hekimliği Dalı, İstanbul.
- Baran, A. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Çoklu Yetenek-Öğrenme Stilleri ile Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. On dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Basco, R. E. ve Olea, M. T. (2013). Correlation Between Anxiety Level And Academic Performance Of BS Biology Freshmen Students. *International Journal Of Educational Research And Technology*, 4(1): 97-103.
- Başaran, M. H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A., ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (21): 533-542.
- Başpınar, P. (2007). *Kaygının Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenlerine Yönelik Tedavilerin Etkinliği*. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı, Aydın.

- Batumlu, D. ve Erden, M. (2007). Yıldız Teknik Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu Hazırlık Öğrencilerinin Yabancı Dil Kaygıları ile İngilizce Başarıları Arasındaki İlişki. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi*, 3(1): 24-38.
- Berkem, M. (2001). Dalış Sporü Eğitim Süreci İçindeki Öğrencilerle Eğitimcilerin Ruhsal Farklılıkları. *Klinik Psikiyatri*, 1(4): 38-41.
- Bilge, M., Münüroğlu, S. ve Gündüz, N. (2000). Türk Bayan Hentbol Milli Takımı Oyuncularının Somatotip Profilleri ve Yabancı Ülke Sporcuları ile Karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 102
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. ve Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde Öğrenim Gören Taekwondo Milli Takım Sporcularının Maç Öncesi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1): 121-125.
- Birkök, M. C. (2006). Poliste Çatışma ve Stres Yönetimi. *Journal Of Human Sciences*, 1(1): 3-6.
- Burton, D. ve Naylor, S. (1997). Is Anxiety Really Facilitative? Reaction To The Myth That Cognitive Anxiety Always İmpairs Sport Performance. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 9(2): 295-302.
- Ceylan, M. (2005). *Stresle Başačkımda Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkenin Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). ‘‘A Global Measure Of Perceived Stress’’. *Journal of Healt and Social Behaviour*, 24(4): 385-396.
- Coşkun, K., Şahan, A. ve Erman, K. A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Durumluk Kaygı Düzeyinin Tenis Sınav Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1121-1130
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2004). Biyoloji Öğretmen Adaylarının Kaygılarını Etkileyen Etmenler. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya: 1-11.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(14): 115-117.

- De Gorordo, A., Manzur, F. V., Chanin, K. ve Varon, J. (2003). ‘‘Diving Emergencies. Resuscitation’’ (akt. Kahraman, B., Aşiret, G. D., Devrez, N., Özdemir, L., Akdemir, N.) 2012, 59(2): 171-80.
- Deniz, M. E., Yorgancı, Z., ve Özyeşil, Z. (2009). Öğrenme Güçlüğü Görülen Çocukların Sürekli Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *İlköğretim Online*, 8(3): 694-708.
- Deveci, S. E., Çalmaz, A. ve Açıık, Y. (2012). Doğu Anadolu’da Yeni Açılan Bir Üniversitenin Öğrencilerinde Kaygı Düzeylerinin Sağlık, Sosyal ve Demografik Faktörler ile İlişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(2): 189-196
- Dobson, H. ve Smith, R. F. (2000). What Is Stress, And How Does It Affect Reproduction?. *Animal Reproduction Science*, 60(61): 743-752.
- Doğan, T. ve Çoban, A. E. (2009). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(153): 157-168.
- Doğru, Y. ve Arslan, E. (2008). ‘‘Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması’’. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19: 53.
- Edmonds, C. (2013). History of Diving. Diving Medicine For Scuba Divers. *Free Internet Edition*, 1(5): 1-4.
- Endler, N. S., Kantor, L. ve Parker, J. D. (1994). State-Trait Coping, State-Trait Anxiety And Academic Performance. Personality And Individual Differences. *Pergamon Publication*, 16(5): 663-670.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ercan, A. ve Şar, S. (2004). Edremit Körfez Bölgesindeki Eczane Eczacılarının Stres Kaynakları. *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 33(4): 218.
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., ve Verger, M. (2008). Psychophysiological Stress İn Tennis Players During The First Single Match of A Tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1): 150-157.
- Filiz, K. ve Demir, M. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(2): 109-114.
- Gençtan, E. (1984). Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. Maya Matbaacılık Eğitim Dizisi, Ankara

- Gençtan, E. (1981) Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. *Remzi Kitabevi*, İstanbul.
- Genç, H. (2008). Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Durum Çalışması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı. Ankara.
- Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. ve Peterson, K. (1999). *Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes And Coaches From More Andless Successful Teams. The Sport Psychologist*, 13(4): 371–394.
- Gupta, N., Khera, S., Vempati, R. P., Sharma, R. ve Bijlani, R. L. (2006). Effect Of Yoga Based Lifestyle İntervention On State And Trait Anxiety. *Indian Journal Of Physiology And Pharmacology*, 50(1): 41.
- Gül Akmaz, M. ve Ceyhan, N. (2009). Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Tokat Örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1: 131-147.
- Gülner, B. (2016). Stres ve İnternet Kullanımı İlişkisi: Türkiye’deki Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 42(42): 40-45.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal Kaygılı ile Başa Çıkma. *Nobel Yayın Dağıtım*, Ankara
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2011). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Çatışma Çözme Becerilerinin ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 6(1): 341-361.
- Gürsoy, F. (2006). Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri İle Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2): 183-190.
- Hovardaoğlu, S. (1997). Stres Belirtileri ile Durumsal ve Sürekli Kaygının Yordanması. *Kriz Dergisi*, 5(2): 127-134
- İkizler, C. (1993). Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jones, G., Swain, A. ve Hardy, L. (1993). Intensity And Direction Dimensions of Competitive State Anxiety And Relationships With Performance. *Journal of Sports Sciences*, 11(6): 525-532.

- Jones, G. ve Swain, A. (1992). Intensity And Direction As Dimensions of Competitive State Anxiety And Relationships With Competitiveness. *Perceptual And Motor Skills*, 74(2): 467-472.
- Kahraman, B., Aşiret, G. D., Devrez, N., Özdemir, L. ve Akdemir, N. (2012). “Dalış Sporü ve Dalışlarda Yaşanan Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Hemşirenin Rolü”. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 1(32): 73-81.
- Kaplan, S., Bahar, A. ve Sertbaş, G. (2007), Gebelerde Doğum Öncesi ve Doğum Sonrası Dönemlerde Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi; *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*,10(1): 65
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(7): 162-166.
- Karaman, S. (2009). Sağlık ile İlgili Programlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kartopu, S. (2012). *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2): 147-170.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17: 31-63.
- Keklik, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilllerinin Cinsiyet, Kişisel Anlamlılık, Depresyona Yatkınlık ve Sürekli Kaygı Düzeyleriyle İlişkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159): 183
- Konter, E. (1996). Spor Psikolojisi ve Futbol. *Saray Tıp Kitabevleri*, İzmir.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. ve Löwe, B. (2010). The Patient Health Questionnaire Somatic, Anxiety, And Depressive Symptom Scales: A Systematic Review. *General Hospital Psychiatry*, 32(4): 345-359.
- Kılıçbay, M. (1999) Uygarlığın Ödülü Olarak Kaygı. *Doğu Batı Dergisi*, 2(6): 45.
- Kılınç, E. ve Murat, M. (2012). Genel Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 835-853.
- Kim, J. D. (2009). Stress And Anxiety Among Korean International Students At Liberty University Analyzed With The State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Doktora Tezi. Liberty Üniversitesi.
- Koca, E. ve Toklu, A. S. (2015). Türkiye’de Gerçekleşmiş Dalış Kazaları Analizi.



- Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin Üniversite Sınavına İlişkin Kaygıları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 2(6): 121.
- Marteau, T. ve Bekker, H. (1992). The Development Of A Six-İtem Short Form Of The State Scale of The Spielberger State-Trait Anxiety İVENTORY(Stai). *British Journal of Clinical Psychology*, 31(3): 301-306.
- Mehroof, M. ve Griffiths, M. D. (2010). Online Gaming Addiction: The Role Of Sensation Seeking, Self-Control, Neuroticism, Aggression, State Anxiety, And Trait Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 13(3): 313-316.
- Morgan, W. P. (1995). Anxiety and Panic İn Recreational Scuba Divers. *Sports Medicine*, 20(6): 398-421.
- Morgan, T. C. (1977). Psikolojiye Giriş: Ders Kitabı. (Çeviren: S.Karataş). A Brief Introduction To Psychology, *McGraw Hill Brook Company*, Newyork, U.S.A.
- Muratlı, S. (1976). ‘‘Antrenman ve İstasyon Çalışmaları’’ . Ankara.
- Naderi, S., Özgüven, M. A., Bayhan, H., Gökalp, H., Erdoğan, A., ve Egemen, N. (1994). Evaluation Of Cerebral Vasospasm İn Patients With Subarachnoid Hemorrhage Using Single Photon Emission Computed Tomography. *Neurosurgical Review*, 17(4): 261-265.
- Neuman, T. S., Bove, A. A., O'Connor, R. D. ve Kelsen, S. G. (1994). Asthma and diving. *Annals of allergy*, 73(4): 344-350.
- Öner, N. (1977). Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumundaki Geçerliliği. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara.
- Öner, N. ve Le Comte, A. (1983). Süreksiz Durumluk /Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. *Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*, İstanbul.
- Özbek, M. (2014). Turizm Amaçlı Su Altı ve Su Üstü Sportif Faaliyetler: Bugünü Geleceği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesi Dergisi*, 6(2): 30.
- Özgül, F. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Özdal, F. ve Aral, N. (2005). Baba Yoksunu Olan ve Anne-Babası İle Yaşayan Çocukların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 6(2): 255-267.
- Öztürk, B. (1999). Öğrenme ve Öğretmede Dikkat. *Milli Eğitim Dergisi*, 14(4): 51-58.

- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2011). Yurtta ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2): 247-256.
- Pederson, D. (1977). "Perceptions Of High Risk Sports. Perceptions Of Motor Skills" (85): 756-758.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E. ve Levy, A. (2007). Precompetitive State Anxiety, Objective And Subjective Performance, And Causal Attributions İn Competitive Swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 19(1): 39.
- Raglin, J. S., O'Connor, P. J., Carlson, N. ve Morgan, W. P. (1996). "Responses To Underwater Exercise İn Scuba Divers Differing İn Trait Anxiety". *Undersea & Hyperbaric Medicine: Journal Of The Undersea And Hyperbaric Medical Society Inc*, 23(2): 77-82.
- Ree, M. J., French, D., Macleod, C. ve Locke, V. (2008). Distinguishing Cognitive And Somatic Dimensions Of State And Trait Anxiety: Development And Validation Of The State-Trait Inventory For Cognitive And Somatic Anxiety (STICSA). *Behavioural And Cognitive Psychotherapy*, 36(03): 313-332.
- Robinson, K. ve Byers M. (2005) Diving Medicine, (akt. Kahraman, B. , Aşiret, G. D., Devrez, N., Özdemir, L., Akdemir, N.) 2012, (15): 256-263
- Russi E, W. (1998). Diving And The Risk of Barotrauma. *Thorax*, 53(Suppl 2): 20-24.
- Saldamlı, A. (2000). Otel İşletmelerinde Stres Kaynakları ve Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Beş Yıldızlı Otellerde Bir Uygulama. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Sarp, N. (2000). Hekim ve Stres Yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2): 133-137.
- Segar, M. L., Katch, V. L., Roth, R. S., Garcia, A. W., Portner, T. I., Glickman, S. G. ve Wilkins, E. G. (1998). The Effect Of Aerobic Exercise On Self-Esteem And Depressive And Anxiety Symptoms Among Breast Cancer Survivors. *In Oncology Nursing Forum*, 25(1): 107.
- Sekmenli, T. (2000). Lise 1. sınıf öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeyleri ile sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Sinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*, 14(5): 15-19.

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. C. ve Luschene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. California : ConsultingPsychologists Press.
- Şahin, C. (2014). Okul Yöneticilerinin Yönetici Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(4): 144-147.
- Tanju, E. H., Darica, N. ve Büyüköztürk, Ş. (2011). “Erken Çocukluk Dönemi Eğitim Programına Yönelik İnançlar Ölçeğinin Uyarlanması ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40): 120-133
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Mezunlarının Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Dr. Mehmet Yıldız Özel Sayısı, 7(2): 243-253.
- Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Başkanlığı. (2008). *Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Donanımlı Dalış Yönetmeliği (Birinci Bölüm)*. Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Başkanlığı, Ankara.
- Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Başkanlığı. (2008). *Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Donanımlı Dalış Yönetmeliği (Birinci Bölüm, İkinci Bölüm ,Üçüncü Bölüm)*. Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Başkanlığı, Ankara.
- Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu (2013). *Bir Yıldız Dalıcı Eğitimi*. Aryan Basım, İstanbul
- U.S. Navy. (2008). ‘*Diving Manual, Volume 1 (Diving Principles and Policies)*’. The Direction of Commander, Naval Sea System Comand, Amerika Birleşik Devletleri.
- Umea University (2010). ‘*Bib 2010. Manual for State and Anxiety Inventory (Stai)*’. Umea University, Sweden.
- Uzun, C., Adali, M. K., Koten, M., Yagiz, R., Aydin, S. ve Cakir Karasalihoğlu, A. R. (2002). Relationship Between Mastoid Pneumatization And Middle Ear Barotrauma İn Divers. *Laryngoscope*. (akt. Kahraman, B., Aşiret, G. D., Devrez, N., Özdemir, L., Akdemir, N.) 2012, (112): 287-291.
- Ünal, S. (1990). “Okullardaki Stres Kaynakları Verimlilik İlişkisi”. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11: 365-372.
- Üngüren, E. (2007). Lise ve Üniversitelerde Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: Antalya’da Bir Uygulama. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Varol, Ş. (1990). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen etmenler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.

- Woodman, T. ve Hardy, L. (2003). The Relative Impact Of Cognitive Anxiety And Self-Confidence Upon Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal Of Sports Sciences*, 21(6): 443-457.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi.
- Yılmaz, İ., Dursun, S., Güngör, E. ve Pektaş, K. (2014) Electronic Journal of Vocational Colleges-December/ Aralık 2014.
- Yokuş, T. (2013). The Relationship Between The State-Trait Anxiety Levels And Academic Achievement of Music Teacher Candidates. *International Online Journal of Primary Education*, 2(1): 25-31.
- Yörükoğlu, A. (1985). Gençlik Çağı. *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara*.
- Zeng, H. Z., Leung, R. W. ve Wenhao, L. I. U. (2008). An Examination Of Competitive Anxiety And Self-Confidence Among College Varsity Athletes. *Journal of Physical Education And Recreation*, 14(2): 40.

### İnternet Kaynakları

- Akbayır, A. "Teknik Derin Dalış ve Trimix Dalışı". <http://www.teknikdalis.org/>. (erişim tarihi: 07.09.2016).
- Çoban, A., "Somatizasyon Bozukluğu, Somatizasyon Bozukluğunun Tanımı". [Http://Www.Adnancoban.Com.Tr/Somatizasyon\\_Bozuklugu.Html](Http://Www.Adnancoban.Com.Tr/Somatizasyon_Bozuklugu.Html). (erişim tarihi: 17.10.2016).
- <http://adeldanismanlik.com/makale/anksiyete-kaygi/82>, (erişim tarihi: 05.10.2016)
- <http://dalalim.com/serbest-dalis-nedir/> (erişim tarihi: 18.02.2017).
- <http://dalişadair.blogspot.com.tr/2010/12/deneme-dals.html>, (erişim tarihi: 09.09.2016).
- <http://docplayer.biz.tr/156041-Universite-ogrencilerinin-kaygi-duzeyinin-belirlenmesi-bir-ornek-calisma.html>, (erişim tarihi: 03.10.2016).
- <http://www.sciencedirect.com/science/journal/aip/08876185>, (erişim tarihi: 04.10.2016).
- <http://acikerisim.ege.edu.tr/:8081/jspui/bitstream/11454/1630/1/mineceylan2005.pdf>, (erişim tarihi: 05.10.2016).
- <https://www.padi.com/about-padi/padi-history>, (erişim tarihi: 01.03.2017).
- <https://www.padi.com/padi-courses/become-padi-freedomer>, (erişim tarihi: 13.11.2016).
- [https://www.researchgate.net/publication/266420822\\_Ilkogretim\\_II\\_Kademe\\_Ogrencilerinin\\_Matematik\\_Kaygi\\_Duzeylerinin\\_Incelenmesi](https://www.researchgate.net/publication/266420822_Ilkogretim_II_Kademe_Ogrencilerinin_Matematik_Kaygi_Duzeylerinin_Incelenmesi), (erişim tarihi: 04.10.2016).
- [http://www.tr.wikipedia.org/wiki/Sualti\\_sporları](http://www.tr.wikipedia.org/wiki/Sualti_sporları), (erişim tarihi: 20.06.2016).

[http://kefad.ahievran.edu.tr/archieve/pdfler/Cilt12Sayi4/JKEF\\_12\\_4\\_2011\\_143-161.pdf](http://kefad.ahievran.edu.tr/archieve/pdfler/Cilt12Sayi4/JKEF_12_4_2011_143-161.pdf),  
(erişim tarihi: 04.10.2016).

[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.57653651bfd523.52021580](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.57653651bfd523.52021580), (erişim tarihi: 18.06.2016).

Mevzuatı Geliştirme ve Yayın Genel Müdürlüğü, “Profesyonel Sualtı Adamları Yönetmeliği”.[Http://www.Mevzuat.Gov.Tr/Metin.aspx?Mevzuatkod=7.5.5689&Sourcexmlsearch=Profesyonel&Mevzuatilisiki=0](http://www.Mevzuat.Gov.Tr/Metin.aspx?Mevzuatkod=7.5.5689&Sourcexmlsearch=Profesyonel&Mevzuatilisiki=0). (erişim tarihi: 07.09.2016).

Taş, Y. (2006). “Kaygı Nedir?”. [http://www.pdgm.bilkent.edu.tr/sinav\\_kaygisi.html](http://www.pdgm.bilkent.edu.tr/sinav_kaygisi.html), (erişim tarihi: 16.10.2016).

Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü. “Federasyonlara göre sporcu sayıları”.

<http://www.sgm.gov.tr/Sayfalar/ContentView.aspx?contentUrl=/statistikler/FederasyonlaraGoreSporcuSayilari.pdf&dokumanIsim=Federasyonlara>  
(erişim tarihi: 20.02.2012)

Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu, “Yetkili dalış merkezleri”,  
[http://www.tssf.gov.tr/content/file/20120229090909\\_DALI%c5%9e%20MERKEZLER%c4%b0-17.01.2012.xls](http://www.tssf.gov.tr/content/file/20120229090909_DALI%c5%9e%20MERKEZLER%c4%b0-17.01.2012.xls), (erişim tarihi: 12.01.2011).

## EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

### Kişisel Bilgi Formu

Bu Formda Yer Alan Bilgiler "İlk Defa Deneme Dahı Yapan Bireylerin Süreklilik Ve Durumlilik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması." Başlıklı Yüksek Lisans Tez Çalışmasında Kullanılacaktır.

**Cinsiyet:**

Kadın	Erkek
-------	-------

**Yaş:**

**Medeni Durum:**

**Meslek:**

**Gelir Durumu:**

1000-1300 TL	1300-2000 TL	2000-2700 TL	2700-3500 TL	3500-5000 TL	5000-12000 TL
(E)	(D)	(C2)	(C1)	(B)	(A)

**Yüzebilme Becerisi:**

Yüzme Biliyorum	Yüzme Bilmiyorum
-----------------	------------------

## EK 2- SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ (SKÖ)

### STAI FORM TX – 2 (SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ)

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

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

### EK 3- DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ (DKÖ)

STAI FORM TX – I (DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ)

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

**YÖNERGE:**Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

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



## EK 4- RSTC FORM (RECREATIONAL SCUBA TRAINING COUNCIL)



### Katılımcı Kaydı (Gizli Bilgi)

#### Lütfen imzalamadan önce dikkatle okuyunuz.

Bu, sizin tüplü dalışın içerdiği potansiyel riskler ve scuba eğitim programı sırasında sizden istenilenler konusunda bilgilendirildiğiniz bir beyandır. Bu beyanı imzalamaz

..... cyaletinin ..... şehrinde bulunan

ve ..... ve .....  
(kuruluş) (eğitmen)

tarafından verilen scuba eğitim programına katılmanız gereklidir. Bu beyanı imzalamadan önce bu beyanı okuyunuz. Scuba eğitim programına katılabilmeniz için, tıbbi bir anket bölümünü de içeren bu Tıbbi Beyanı doldurmanız gerekir. Eğer ergin değilseniz, bu Beyanı bir ebeveyn ya da veliye imzaltmanızdır. Dalış heyecan verici ve dikkat gerektiren bir aktivitedir. Doğru teknikleri uygulayarak düzgün bir şekilde yapıldığında oldukça güvenlidir. Fakat yerleşmiş güvenlik prosedürleri izlenmediğinde riskler artar.

Güvenli bir şekilde tüplü dalış yapabilmek için aşırı kilolu ya da kondisyonuzsuz olmamalısınız. Bazı koşullar altında dalış yorucu olabilir. Solunum ve dolaşım sistemlerinizin sağlıklı olmalıdır. Vücuttaki tüm hava boşluklarınız da normal ve sağlıklı olmalıdır. Koroner rahatsızlığı, mevcut bir soğuk algınlığı ya da damar tıkanıklığı, sara hastalığı şiddetli bir tıbbi problemi veya alkol ya da uyuşturucunun etkisi altında olan bir kimsede dalış yapmamaktır. Astımınız, kalp hastalığınız başka kronik tıbbi durumlarınız varsa veya düzenli bir şekilde ilaç alıyorsanız bu programa katılmadan önce ve katıldıktan sonra düzenli bir şekilde doktorunuza ve eğitime danışın. Tüplü dalış yaparken gerekli nefes alma ve eşitleme ile ilgili önemli güvenlik kurallarını eğitmeninizden de öğreneceksiniz. Scuba ekipmanının düzgün kullanılmaması ciddi yaralanmalara sonuçlanabilir. Ekipmanı güvenle kullanabilmek için, vasıflı bir eğitmenin doğrudan denetimi altında ekipman kullanımında tamamen eğitilmiş olmalısınız.

Eğer bu Tıbbi Beyan ya da Tıbbi Anket bölümüyle ilgili ek sorularınız olursa, imzalamadan önce bunları eğitmeninizle gözden geçirin.

#### DALICI TIBBİ ANKETİ

Katılımcıya:

Bu Tıbbi Anketin amacı, dalış eğitimine katılmadan önce bir doktor muayenesinden geçmenizin gerekmediğini ortaya çıkarmaktır. Bir sonuca verilen olumlu bir cevap sizi dalış yapmaktan mutlaka alıkoymayabilir. Olumlu bir cevap, dalış yaparken güvenliğinizi etkileyebilecek bir durumun var olduğu ve sizin de dalış aktivitelerine katılmadan önce bir doktor tavsiyesine danışmanız gerektiği anlamına gelir.

Lütfen, geçmiş ya da şimdiki tıbbi durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları bir EVET ya da HAYIR ile cevaplayınız. Eğer emin değilseniz, EVET diye cevap veriniz. Eğer bu maddelerin herhangi birisi size uyuyorsa, tüplü dalışa katılmadan önce sizden bir doktora danışmanızı istemek durumundayız. Eğitmeninize size doktorunuza götürmek üzere bir RSTC Tıbbi Beyanı ve Scuba Dalıcısının Fiziksel Muayenesinde Ana Hatlar isimli belgeler verecektir.

..... Hamile olabilir misiniz ya da hamile kalmayı düşünüyor musunuz?

..... Bu sıralarda reçeteli ilaç kullanıyor musunuz? (doğum kontrol hapları ya da sıtmaya karşı ilaçlar hariçinde)  
..... 45 yaşın üzerinde misiniz ve aşağıdakilerden bir ya da daha fazlasına EVET diyebiliyor musunuz?

- Sigara, pipo ya da puro içiyorum.
- Yüksek kolesterol seviyesine sahibim.
- Aile geçmişimde kalp krizleri veya çarpıntıları var.
- Bunlar tıbbi tedavi görüyorlar.
- Yüksek kan basıncım var.
- Sadece diyetle kontrol edilse bile şeker hastalığım var.

#### Daha önce aşağıdaki rahatsızlıklarını geçirdiniz mi veya halen bu rahatsızlıklarınız var mı?

- ..... Astım ya da nefes alırken veya egzersiz yaparken hırlama  
..... Sık ya da şiddetli nezle veya alerji nöbetleri  
..... Sık sık görülen soğuk algınlığı ya da bronşit  
..... Herhangi bir çeşit akciğer hastalığı  
..... Pneumothorax (iflas etmiş akciğer)  
..... Başka bir göğüs hastalığı ya da göğüs ameliyatı  
..... Davranışsal sağlık problemleri, zihinsel ya da psikolojik problemler (panik atak, kapalı ya da açık alanda kalma korkusu)  
..... Sara hastalığı, nöbetleri ve bunları önlemek için ilaç kullanımı  
..... Tekrarlayan komplike migren ağrıları ve bunları kontrol etmek için ilaç kullanımı  
..... Bayılmalar (tam ya da kısmi bilinç kaybı)  
..... Sık veya şiddetli deniz tutması, araba tutması, vs.  
..... Herhangi bir dalış kazası ya da dekomprasyon rahatsızlığı  
..... Tekrarlayan sırt problemleri geçmişi  
..... Orta seviyede egzersizleri yapamama (örneğin: 1.6km'yi 12 dakikada yürümek)  
..... Son beş yıl içinde bilinç kaybıyla sonuçlanan baş yaralanmaları  
..... Tekrarlayan sırt problemleri  
..... Sırt ya da bel kemiği ameliyatı  
..... Diyabet  
..... Bir ameliyatı yaranlamayı ya da kırığı takip eden sırt, kol ya da bacak problemleri  
..... Yüksek kan basıncı ve kan basıncını kontrol için ilaç kullanımı  
..... Kalp hastalığı  
..... Kalp krizi  
..... Anjin, kalp ya da kan damarı ameliyatı  
..... Sinüs ameliyatı  
..... Kulak hastalığı ya da ameliyatı, duyma kaybı ya da denge problemleri  
..... Tekrarlayan kulak problemleri  
..... Kanama ya da diğer kan rahatsızlıkları  
..... Fitik  
..... Ülser ya da ülser ameliyatı  
..... Kolostomi ya da ilostomi  
..... Son beş yıl içinde uyuşturucu kullanımı ya da tedavisi veya alkoliklik

Tıbbi geçmişim hakkında verdiğim bilgiler bildiğim kadarıyla doğrudur. Varolan veya geçmişteki sağlık durumlarım hakkında vermiş olabileceğim eksik ya da atladığım bilgilerin sorumluluğunu kabul ediyorum.

.....  
İmza

.....  
Tarih

.....  
Ebeveyn ya da Velinin İmzası

.....  
Tarih

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı ve Soyadı** : Murat Can OKTAY

### **Eğitim Durumu**

**Mezun Olduğu Lise** : Rize Anadolu Ticaret Meslek Lisesi, Rize, 2008

**Lisans Diploması** : Pamukkale Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Denizli, 2013

**Yüksek Lisans Diploması** : Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,  
Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Antalya, 2017

**Tez Konusu** : İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Sürekli ve  
Durumluk Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre  
İncelenmesi

**Yabancı Dil** : İngilizce

### **Bilimsel Faaliyetler**

1. Tübitak-Ulakbim, Editör ve Yazar Eğitim Seminerleri, Nisan 2015/ Antalya
2. 1. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Makale  
Yazma ve Yayınlama Eğitimi- Mayıs 2014/ Antalya
3. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi- Aralık 2012/ Denizli
4. Avrupa Birliği Türkiye Delegasyonu, Boğaziçi Gençlik Konferansı- Kasım 2012/  
İstanbul
5. Avrupa Gençlik Derneği, Proje Döngüsü Yönetimi Eğitimi- Mayıs 2011/ Denizli
6. Akdeniz Belediyeler Birliği, ‘‘Yerel Yönetiminizin Kapsama Alanında mısınız?’’  
Eylem 5.1 AB Gençlik Programı Eğitimi- Mart 2011/ Antalya
7. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 6.Uluslararası Afrodisyas Laodikya Spor Kültür ve  
Sanat Festivali- Temmuz 2010/ Denizli, Aydın
8. Pamukkale Üniversitesi SBTYO ve Recreation/ Motivateam Şirketi, Sanayi  
Rekreasyonu Uygulamaları- Aralık 2009/ Denizli

### **Değişim Programları:**

Erasmus Programı- Department of Athletic Training/ University of Maribor (2012 Bahar  
Dönemi/ Slovenya)

**Uzmanlıkları**

PADI OWSI Açık Deniz Dalış Eğitmenliği

PADI AFDI İleri Düzey Serbest Dalıcı Eğitmeni

TSSF 3 Yıldız Dalıcı

TSSF Gümüş Cankurtaran

TTF 2.Kademe Tenis Antrenörü

Türkiye Kickboks Federasyonu Koyu Kahverengi Kuşak

**İş Deneyimleri****Projeler:**

Pamukkale Üniversitesi Lisans Bitirme Projesi- Gençlik Projeleri Yürüten Sivil Toplum

Kuruluşlarında Görev Alan Üniversite Öğrencileri ile Almanların Yaratıcılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (2013/ Denizli).

**Çalıştığı Kurumlar :**

1. Expo 2016 Antalya (Ülke Bahçeleri Süpervizörü) Nisan 2016- Ekim 2016/ Antalya
2. SubAqua Dalış Merkezi (Cmas 3 Yıldız Balıkadam- Tanıtım Dalışı Uzmanı) Haziran 2015- Ekim 2015 / Antalya
3. United Organization MICE (Kongre- Fuar Turizm Organizasyonu Görevlisi) Kasım 2014- Mayıs 2015 / Antalya
4. Ege Dalış Merkezi (Cmas 3 Yıldız Balıkadam) Mayıs- Kasım 2014 / Muğla
5. Kleopatra Eğlence Parkı (Gümüş Cankurtaran) Mayıs- Ekim 2013 / Denizli
6. Club Asteria Belek (Animatör) Haziran-Ekim 2012 / Antalya
7. Pamukkale Tenis Kulübü (2. Kademe Antrenör) Kasım 2009- Nisan 2011 / Denizli
8. Lake of the Woods and Green Woods Yaz Dönemi Rekreasyon ve Çocuk Spor Kampı (Cankurtaran) Haziran 2011 - Ağustos 2011 / Michigan, ABD

**E-Posta**

: muratoktay\_@hotmail.com