



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**SERBEST ZAMANLARINDA DONANIMLI DALIŞA
KATILAN BİREYLERİN BAŞARILI YAŞLANMAYA
İLİŞKİN ALGILARI**

Gazi ÇELİK

SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Funda KOÇAK

ANKARA
2022

ETİK BEYAN

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Serbest Zamanlarında Donanımlı Dalışa Katılan Bireylerin Başarılı Yaşlanmaya İlişkin Algıları” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Gazi ÇELİK

Tarih: 24/01/2022

İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Spor Bilimleri Anabilim Dalında
Gazi ÇELİK tarafından hazırlanan
“Serbest Zamanlarında Donanımlı Dalışa Katılan Bireylerin
Başarılı Yaşlanmaya İlişkin Algıları” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından
YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak
OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 24/01/2022

Doç. Dr. Halil SAROL
Kırıkkale Üniversitesi
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vii
Çizelgeler	viii
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Önemi	3
1.3 Problem Cümlesi	4
1.4 Araştırmanın Hipotezleri	4
1.5 Varsayım	4
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.7.1 Öznel İyi Oluş	5
1.7.1.2 Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	8
1.7.1.2.1 Sağlık Açısından Öznel İyi Oluşa Etkisi	8
1.7.1.2.2 Gelirin Öznel İyi Oluşa Etkisi	9
1.7.1.2.3 Evliliğin Öznel İyi Oluşa Etkisi	10
1.7.1.2.4 Dinin Öznel İyi Oluşa Etkisi	10
1.7.1.2.5 Yaşın Öznel İyi Oluşa Etkisi	11
1.7.1.2.6 Cinsiyetin Öznel Oluşa Etkisi	11
1.7.1.2.7 İşin Öznel İyi Oluşa Etkisi	12
1.7.1.2.8 Eğitimin Öznel İyi Oluşa Etkisi	12
1.7.1.2.9 Zekanın Öznel İyi Oluşa Etkisi	13
1.7.2 Yaşlanma	14
1.7.2.1 Dünyada Yaşlanma	14
1.7.2.2 Sağlıklı Yaşlanma	15
1.7.2.3 Başarılı Yaşlanma	16
1.7.3 Serbest Zaman	18
1.7.4 Macera Rekreasyonu	19
1.7.4.1 Macera Deneyimi Paradigması	20
1.7.4.2 Macera Rekreasyonu Ve Öznel İyi Oluş	21

1.7.5. Donanımlı Dalış	22
1.7.5.1 Donanımlı Dalışın Tarihçesi	22
1.7.5.2 SCUBA	24
1.7.5.3 Dalışta Karşılaşılabilecek Riskler	25
1.7.5.3.1 Dekomprasyon Hastalığı	25
1.7.5.3.2 Barotravmalar	26
1.7.5.3.3 Oksijen Zehirlenmesi	26
1.7.5.3.4 Nitrojen Narkozu	26
1.7.5.3.5 Suda Boğulma	27
1.7.5.3.6 Isı Kaybı	27
1.7.5.3.7 Zararlı Deniz Canlıları	27
1.7.5.4 Dünyada ve Türkiye’de Yapılanma	28
1.7.5.4.1 Dünya Sualtı Aktiviteleri Konfederasyonu (CMAS)	28
1.7.5.4.2 Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu	29
2. GEREÇ VE YÖNTEM	30
2.1 Araştırmanın Modeli	30
2.2 Birinci Bölüm	30
2.2.1 Araştırma Modeli	30
2.2.2 Çalışma Grubu	31
2.2.3 Veri Toplama Aracı	32
2.2.4 Verilerin Toplanması	32
2.2.5 Veri Analizi	33
2.3 İkinci Bölüm	33
2.3.1 Araştırma Modeli	33
2.3.2 Katılımcılar	34
2.2.4 Verilerin Toplanması	37
2.2.5 Verilerin Analizi	37
2.2.6 İnanırlılık, Aktarılabirlik, Güvenirlebilirlik Ve Doğrulanabilirlik Stratejileri	38
3. BULGULAR	39
3.1 Birinci Bölüm: Nicel Aşama	39
3.2 İkinci Bölüm: Nitel Aşama	43

4. TARTIŞMA	51
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	55
5.1 Öneriler	58
5.1.1 Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler	58
5.1.2 Çalışmadan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Öneriler	58
ÖZET	59
SUMMARY	61
KAYNAKLAR	61
EKLER	70
Ek-1. Etik Kurul İzni	70
Ek-2. TSSF İzin Yazısı	71
Ek-3. Byö Kullanım İzni	72
Ek-4. Görüşme Formu	74
Ek-5. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu Ve Anket	75

ÖNSÖZ

Günümüzde yaşlanma bütün ülkelerde sorun hale gelmiş ve ülkeler yaşlı bireyleri hayata daha aktif olarak tutunmasını sağlamak için programlar ve politikalar geliştirmektedir. Macera deneyimi getirdiği heyecan, zorluklara mücadele etme, bunun yanında getirdiği sosyal çevreyle ve doğada yapılan bir aktivite olması sebebiyle insanların öznel iyi oluş pozitif yönde etkiler sağlamaktadır. Bir macera aktivitesi olarak SCUBA bizdeki ismiyle donanımlı dalışın insanların suyun altını keşfetme bunun yanında dalışın tek başına aktivite olmaması ve etkinliklere katılan bireylerin turlarla giderek kendilerine yeni arkadaşlar edinmesi ve hep beraber ortada bulunan engelleri beraber aşarak bu işten keyif almaları hayatlarında pozitif yönde etkiler sağlamaktadır. Ülkemizin üç tarafının ve belirli iç sularının bu aktivite için elverişli olması, dalışında fiyat olarak ulaşılabilir bir aktivite olması ülkemizdeki bireylerin gün geçtikçe bu aktiviteye katılımını artırmaktadır. Bu araştırma ülkemizde serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yüksek lisans öğrenimim ve tez çalışma sürecimde yardımlarını benden esirgemeyen ve bana rehberlik eden danışman hocam Sayın Doç. Dr. Funda KOÇAK'a katkılarından dolayı sonsuz teşekkür ederim. Tez sürecinde benden desteklerini esirgemeyen değerli hocam Sayın Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e teşekkür ederim.

Bu yorucu süreçte her daim destek veren sualtı camiasına ve son olarak bu günlere gelmemde büyük emeği olan kıymetli aileme teşekkürü bir borç bilirim.

ÇİZELGELER

Çizelge 2.1. Birinci Bölüm Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler	31
Çizelge 2.2. İkinci Bölüm Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler	35
Çizelge 3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı	39
Çizelge 3.2. Cinsiyet Değişkenine Göre t- testi Sonuçları	39
Çizelge 3.3. Katılımcıların Medeni Hallerine Göre t-testi Sonuçları	40
Çizelge 3.4. Katılımcıların Ekonomik Durumlarına Göre t-testi Sonuçları	40
Çizelge 3.5. Katılımcıların Yaşadıkları Çevreye Göre t-testi Sonuçları	41
Çizelge 3.6. Katılımcıların Dalış Sayısına Göre One Way Anova Testi Sonuçları	41
Çizelge 3.7. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre t-testi Sonuçları	42
Çizelge 3.8. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Testi Sonuçları	42
Çizelge 3.9. İkinci Aşma Veriler	43

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasında kentleşme ve teknolojik gelişmeler nedeniyle yaşlı nüfus oranı giderek artmaktadır. Ülkelerin ekonomik, sosyal, kültürel farklılıkların etkisiyle farklılık gösterse bile dünya her geçen gün daha yaşlı hale gelmektedir (Yazıcı, 2018). Dünyada 65 yaş ve üstü bireyler dünya nüfusunun yüzde 20'sine tekabül etmektedir. Türkiye'de bu durum verilere göre yüzde 8,5 civarındadır (TÜİK, 2019). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) başarılı yaşlanma için ileride esenliği mümkün kılan işlevsel kalma şeklinde tanımlamaktadır (Women, 1995). Son dönemlerde serbest zaman faaliyetlerinin yaşam kalitesine katkısı ile ilgili çalışmalar dikkat çekmektedir. Serbest zaman aktivitelerin bireylerin günlük zorunlu işlerinin dışında kalana zamanlarında kendi istekleriyle fiziksel ve sosyalleşme amaçlı katıldıkları faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Paggi ve ark., 2016). Bireylerin günlük yapmaları işlerin dışında kalan zamanlarda yeni hobi edinmek, ilgileri ve eğlenceleri doğrultusunda, kendi istedikleri zihinsel gelişim, fiziksel gelişim özgürce ve gönüllü olarak katıldıkları faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Verghese ve ark., 2006).

Serbest zaman aktivitesi olarak katılımın sağlandığı bir alanda macera etkinlikleridir. Macera kavramı için akademik literatüre baktığımızda yenilikçi, içinde belirsizliği barındıran, kişisel gelişimi sağlayan, bedensel duyum ve kinestetik farkındalığı artıran içerisinde fiziksel ve zihinsel zorlukları barındıran gönüllü olarak yapılan fiziksel aktiviteler olarak yapılması olarak tartışılmaya başlanmıştır (Kerr ve ark., 2012). Aslında bu şekilde tartışılmaya devam etse de macera kavramında doğal ortam anahtar bileşen olarak belirlenmiştir (Atta, 2016). Literatürdeki tanımlara dayanarak, macera rekreasyonu kendine özgü, algılanan bedensel duyumlar üreten ve benzersiz algıların beceri geliştirmeyi gerektiren doğaya dayalı fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir (Houge ve Hodge, 2019).

Öznel iyi oluş kavramı başlarda bir kişni ortamındaki yeteneklerini en üst düzeye çıkarmak için bir işleyiş metodu olarak tanımlanmaktadır (Wagner, 1984). Daha sonraki dönemlerde öznel iyi oluş ruhsal, fiziksel, çevre-zihinsel, duygusal, sosyal mesleki ve entelektüel boyutlarda tatmin edici bir yaşam tarzı elde etmek için seçimler yapılan kasıtlı bir süreç olarak tanımlanmıştır (Iwasaki, 2007). Buna göre öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına dair yaptıkları öznel değerlendirmelerine göre deneyimledikleri iyi oluş düzeyini tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (Diener ve Ryan, 2009). Ayrıca, kişisel anlamı ve yaşamı iyileştirmeyi kolaylaştırıcı özelliklerinden dolayı öznel iyi oluşun serbest zaman etkinliklerine katılımı elde edilebileceği belirtilmiştir. Öznel iyi oluş, çevreyi içeren zihinsel ve ruhsal bir varlığın bütünleşik, çok boyutlu bir yaşam tarzının bir parçası olarak incelenmiştir (Payne ve ark., 2010).

Suyun altını keşfetmek, suyun altında avlanmak, tekneleri karaya çekmeden suda daha kolay tamir etmek veya tekneleri ele geçirmek, suyun altındaki hazineleri bulmak gibi etmenler insanların hayallerini süslemiş ve suyun altında daha fazla kalma arzusunu artırmıştır (Türkiye Su Sporları Federasyonu (TSSF), 2019). Scuba İngilizce (self-contained underwater breashting apparatus: kendinden yeterli su altı solunum cihazı) kelimelerinin baş harflerinden oluşmaktadır. Su altında bağımsız ve taşınabilen tüpte taşıdığımız nemden arındırılmış kuru hava ve/ veya gazların ortam basıncında regüle edilerek solunmasını sağlayan sistem olarak tanımlanır.

1960 yıllara kadar dalış alanında yapılan gelişmeler bu yeni sistemi güvenilirliği ve emniyet konusunda yeterli seviyelere gelmiş ve 1960 yıllarda sportif ve rekreasyon amaçlı dalışlar başlamıştır. Günümüzde SCUBA su altı gizemini keşfetmek için çok cüzi bir harcama ile neredeyse herkes için yapılabilir aktivite haline gelmiştir (Dimmock ve ark., 2013).

Araştırmanın Önemi

Yaşlı nüfusu son yıllarda ciddi oranlara da artmaktadır. Bundan dolayı başarılı yaşlanma kavramı gün geçtikçe önem kazanmaktadır (WHO, 2015). Üç tarafı denizlerle çevreli olan ülkemizde donanımlı dalış yapan kişi sayısı ve donanımlı dalış yapmak için yurt dışında gelen turist sayısı her geçen yıl artmaktadır. Ancak literatürde yapılan çalışmalara baktığımızda donanımlı dalış alanında yapılan çalışmalar çoğunlukla dalışın teknik yönleri, dalışa bağlı yaralanmalar ve dalış yapılan bölgelerin turizm faaliyetlerine yönelik olduğu görülmektedir (Buzzacott ve ark., 2018; Lucrezi ve ark., 2017; Morgan ve ark., 2019; Roche ve ark., 2016). Ancak donanımlı dalışın sosyal etkili ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır (Ho, Yang, ve Lin, 2019; Schoeman ve ark., 2016). Ülkemizde yapılan bir çalışmada dalış ve yaşam doyumu ilişkisi üzerinde 28 birey ile yapılan nitel çalışmada dalışın bireylerin hayatlarında önemli bir yerinde olduğu, keşfetme, sosyalleşme, kendini dinleme ve ruhen yenilemeye katkısı sağlayarak yaşam doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sevinç ve Özel, 2018). Fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde sağlık, psikolojik ve sosyal açıdan sağladığı faydalar yaşam kalitesinin artmasında önemli bir rol oynamaktadır (Salama-Younes ve Hashim, 2018). Yapılan çalışmalarda yaşlı bireylerin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Roberts ve ark., 2017). Özellikle ileri yaşlarda bu hareketsizlik daha da artmakta ve bireylerin sağlıkları kötü etkilenmektedir. Fiziksel aktivite, bireylerin serbest zamanlarını daha kaliteli ve verimli geçirmelerinde, hem bireye hem de birlikte yaşadığı ailesine sağladığı faydalar ile bir aracı olarak görülmektedir (Sorensen ve ark., 2014). Bu nedenle bireylerin fiziksel aktiviteye katılmaları oldukça önemli ve gereklidir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarının incelenmesidir.

1.3 Problem Cümlesi

Serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algıları nasıldır?

1.4 Araştırmanın Hipotezleri

H_1 : Serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarında cinsiyete göre fark var mıdır?

H_2 : Serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarında medeni hal göre fark var mıdır?

H_3 : Serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarında ekonomik durum göre fark var mıdır?

H_4 : Serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarında yaşadıkları çevre göre fark var mıdır?

H_5 : Serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarında dalış sayıları göre fark var mıdır?

H_6 : Serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarında eğitim göre fark var mıdır?

H_7 : Serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarında yaşa göre ilişki var mıdır?

1.5 Varsayım

1. Araştırmaya katılan bireylerin uygulanan ölçeğe içtenlikle yanıt verdikleri,
2. Katılımcıların serbest zaman etkinliği olarak donanımlı katıldığı,
3. Araştırmada kullanılan ölçeğin araştırmada istenen ölçüyü ölçtüğü,
4. Nitel araştırmaya katılan bireylerin içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.

1.6 Araştırmanın Sınırlıkları

- Katılımcıların 45 yaş ve üstü olması,
- Araştırmanın ikinci aşaması için katılımcıların 2020-2021sezonunda en az 10 dalış yapmış olmaları,
- Katılımcıların bröveli dalgıç olmaları,
- Donanımlı dalışta sertifikalandırma işlemleri resmi ve özel kuruluşlar tarafından yapılmaktadır. Özel kuruluşların ticari sır kapsamında sertifikalı kişi sayısını paylaşmaması ve ilgili federasyonun sertifikalı dalgıç sayısını paylaşmamasından dolayı evren bilinmemektedir.

1.7 Kavramsal Çerçeve

1.7.1 Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş (ÖİÖ) kavramının kökeni bir kişinin ortamındaki yeteneklerini en üst düzeye çıkarmak için bir işleyiş metodu olarak tanımlandığı 1961 yılına dayanmaktadır (Warner, 1984). Yirmi yıl sonra, ÖİÖ'yu ruhsal, fiziksel, çevre-zihinsel, duygusal, sosyal mesleki ve entelektüel boyutlarda tatmin edici bir yaşam tarzı elde etmek için seçimler yapan kasıtlı bir süreç olarak tanımlamıştır (Iwasaki, 2007). Buna göre ÖİÖ, bireylerin yaşamlarına dair yaptıkları öznel değerlendirmelerine göre deneyimledikleri ÖİÖ düzeyini tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (Diener ve Ryan, 2009). Ayrıca, kişisel anlamı ve yaşamı iyileştirmeyi kolaylaştırıcı özelliklerinden dolayı ÖİÖ'nun serbest zaman etkinliklerine katılımı elde edilebileceği belirtilmiştir. ÖİÖ, çevreyi içeren zihinsel ve ruhsal bir varlığın bütünlük, çok boyutlu bir yaşam tarzının bir parçası olarak incelenmiştir (Payne, ve ark. 2010).

ÖİÖ üzerine yapılan çalışmalarda genellikle yaşam kalitesine odaklanarak toplum ve topluluklar üzerinde yoğunlaşmıştır (Desmyter ve De Raedt, 2012). ÖİÖ gerçek yaşam deneyimlerinin tartışılması ve yaşamın belirli özelliklerine ilişkin

değerlendirmelerinden daha fazlası ile alakalıdır. Yaşam kalitesi ise yaşamın ya da toplumun tamamıyla ilgili olabilir. Bu yaklaşımlarda örtüşmeler olsa da, öznel iyi oluşun psikolojik yaklaşımlara dayanmaktadır ve yaşam kalitesi, sosyolojik ve sosyal politika yaklaşımlarıyla daha uyumludur (Diener ve ark., 1999).

Geçmiş dönemlerde Wilson yaptığı çalışmalarda evli dindar dışa dönük ve iyimser bireylerin diğer bireylere oranla daha büyük mutluluğa sahip olduğu sonucuna varmıştır. Araştırma sonuçları bir dereceye kadar kültürler arası genelliğe sahip gibi görünüyordu. Ancak sonraki dönemlerde araştırmacılar bu yapılan araştırmaların sınırlılıklarını ve koşullarını bilmiyorlardı. Wilson'un araştırmalarına bakıldığı zaman cinsiyet farklılıkları ve özsaygı gibi ölçütleri dikkate almış ve çalışmalarını belli kültürler üzerinde yapmıştır. Wilson'un araştırmaların kadınlar genel olarak erkeklerle aynı yaşam doyumu ve mutluluğa sahip olduğu görülmekte. Aralarında farklılık ise olumlu ve olumsuz duygularını daha yüksek düzeylerde bildirme olasılıkları daha yüksek. Benlik saygısı öncelikle bireyci toplumlarda ÖİÖ ile güçlü bir bağlantıdadır (Diener ve ark., 1999).

Dodge'da (1930), mutluluk teorilerinin Yunan filozofları tarafından formüle edilenlerin ötesine geçmediğini belirtilmiştir. (Akt, Wilson, 1967). 30 yıldan fazla bir süre sonra Wilson (1967), ÖİÖ'daki bireysel farklılıkları açıklamak için yalnızca birkaç geçici teorik önermenin önerildiğine dikkat çekerek bu düşüncüyü yinelenmiştir. Bu varsayımlar aşağıdaki gibidir.

(a) " ihtiyaçlar mutluluğa neden olurken, karşılanmayan ihtiyaçların ısrarı mutsuzluğa neden olur ";

(b) "Memnuniyet sağlamak için gereken tatmin derecesi, geçmiş deneyimlerden, diğerleriyle karşılaştırmalardan, kişisel değerlerden ve diğer faktörlerden etkilenen uyum veya isteklilik düzeyine bağlıdır" (Diener ve ark., 1999).

Durumsal etki faktörlerine baktığımızda ÖİÖ etkileyen yukarıda aşağıya ve aşağıdan yukarıya süreçler arasında ayrımlar yapılmıştır. Bu durumların formülasyonlarına baktığımızda ana odak ÖİÖ'yu etkileyen aşağıdan yukarı faktörleri belirlemektir; bu yola çıkarken “yaşanılan olaylar ve durumlar ve demografik faktörler mutluluğu nasıl etkiler?” sorusundan yola çıkılmıştır. Aşağıdan yukarı faktörler dediğimizde Wilson tarafından geliştirilen temel ve evrensel insani ihtiyaçlarının olduğu ve bireylerin bu karşılığa bilirse mutlu olacağına dair fikri üzerine inşa edilmiştir (Diener, 1984). Refah raporlarının bu duruma bağlı olduğu gösterilmiştir. Günlük hayatta zevk alınan olayların deneyimleri insanlarda hoş duyulanmalar oluşturulması ve tam tersi günlük istemeyen olaylarda bireylerde hoş olmayan duygular oluşturmaktadır. Araştırmacılar başlangıçta dışsal faktörlerin küçük ekliler yarabileceğini düşünürken, araştırmaların sonunda büyük etkiler yarattığını görmüşlerdir (Campbell ve ark.,1976). Demografik faktörlerin (örneğin yaş, cinsiyet, gelir, ırk, eğitim ve medeni durum) araştırmalar üzerinde etkilere bakıldığında ÖİÖ'daki etkilerine bakıldığında %20'sinden daha azını açıkladığı görülmüştür. Andrews ve Withey (1976) bu değişkenleri kullanarak %8'ini açıklaya bilmiştir. Literatürü incelediğimizde yapılan çalışmalarda ÖİÖ'yu etkileyen birçok faktörün olduğu ve bu faktörlerin büyük kısmının %15'i geçmedikleri görülmüştür. Araştırmacılar yaptıkları çalışmalarda çalışma yaptıkları alanlara özgü parametreler geliştirmeye çalışmışlardır (Diener ve ark., 1999).

Mutluluğu veya mutluluğu deneyimlemek için istikrarlı yatkınlıklar varsa, ÖİÖ'nun en azından zaman ve durumlar arasında tutarlı olması beklenmektedir. Durumsal faktörler ÖİÖ'yu temel seviyelerden yukarı veya aşağı hareket ettirebilse de, istikrarlı kişilik faktörleri uzun vadeli bir etki yaratmalıdır (Magnus ve Diener, 1991). Bu düşünceyi desteklemek için, kişisellik ölçütlerinin, müdahale eden yaşam olaylarının etkisini kontrol ettikten sonra bile, 4 yıl sonra yaşam doyumunu öngördüğünü bulmuşlardır. Benzer bir şekilde insanların eninde sonunda olumlu ve olumsuz bir etki taban çizgisine döndüklerini bulmuşlardır (Headey ve Wearing 1989).

Son 30 yıllık araştırmalar bu alandaki bilgimizi artırmış olsa da, en önemli katkı, bu dışsal, aşağıdan yukarıya faktörlerin genellikle ÖİÖ değışkenliğıinin sadece küçük bir kısmından sorumlu olduğıunun anlaşılmasıdır. Kişinin mizaç ve bilişleri, hedefleri, kùltürü ve uyum sağılama çabaları, yaşam koşullarının ve olayların ÖİÖ üzerindeki etkisini ılımlı hale getirmektedir. Bu alanların her birinde, kişinin içindeki iç faktörlerin çevrenin insanların ÖİÖ üzerindeki etkisini nasıl yönettiğini ve buna aracı olduğıunu açıklamak için teorik modeller geliştirilmiştir. Gelecek için önemli bir hedef, bu faktörler arasındaki ilişkileri netleştirmektir (Diener ve ark., 1999).

1.7.1.2 Özel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

1.7.1.2.1 Sağık Açışından Özel İyi Oluşa Etkisi

Wilson, sağığın ÖİÖ ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğı sonucuna varmıştır, ancak bu ilişki yalnızca kendi kendine bildirilen sağık önlemleri için geçerlidir (George ve ark., 1984). Doktorların nesnel sağık derecelendirmeleri incelendiğinde korelasyon önemli ölçüde zayıflamaktadır (Okun ve George, 1984). Doktorlar tarafından derecelendirilen sağık ile ÖİÖ arasındaki sekiz ilişki incelenmiş ve yalnızca biri istatistiksel anlamlılığa ulaşmıştır. Brief ve arkadaşları (1993) tarafından yapılan boylamsal bir çalışma da küresel yaşam doyumu üzerinde nesnel sağığın (örneğin, doktor ziyaretleri ve hastaneye yatma ile endekslenen) doğrudan bir etkisini bulunamamıştır. Bunun yerine, yaşam doyumu, hem olumsuz etkiden hem de nesnel sağıktan etkilenen özel olarak yorumlanan sağık tarafından öngörölmüştür. Dahası, kişinin sağık algısı kişilikten etkilenirken (Larsen, 1992), nörotiklerin geriye dönük olarak daha önce günlük bazda bildirdiklerinden daha fazla gastrointestinal ve solunumsal semptomları hatırladığıını bulunmuştur. Kendi kendine derecelendirilen sağık ölçümleri, yalnızca kişinin gerçek fiziksel durumunu değıl, aynı zamanda duygusal uyum düzeyini de yansıtmaktadır (Hooker ve Siegler, 1992). Kendi kendine derecelendirilmiş sağık ile ÖİÖ arasındaki ilişki bu duygusal bileşen tarafından etkilenmektedir. Bu nedenle, sağık algıları ÖİÖ üzerindeki etkileri açışından nesnel sağıktan daha önemli görölmektedir. Katılımcılardan yaşamlarının

çeşitli alanlarının önemini yargılamaları istendiğinde, "iyi sağlık" katılımcılardan en yüksek notu almıştır (Campbell ve ark.,1976).

1.7.1.2.2 Gelirin Öznel İyi Oluşa Etkisi

Clark ve Oswald (1994) gelirin ÖİÖ üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisini bulunamamıştır. İngiltere’de yapılan bir çalışmada aşırı zengin bireyler incelendiğinde bile, gelirin etkilerinin ÖİÖ üzerindeki etkilerinin düşük olduğu bulunmuştur (Diener, ve ark., 1985) Çok zenginler, ortalama olarak, ulusal örneklemelerin ortalamasından biraz daha düşük ÖİÖ düzeyine sahip olsalar da, varlıklı ve zengin olmayan grupların dağılımlarında benzerlik vardır. Bu nedenle, daha varlıklı insanların sürekli olarak fakir insanlardan daha mutlu olduğu görülmüştür, ancak etkiler küçüktür. Ülkeler açısından değerlendirildiğinde, gelirdeki artışlar kaçınılmaz olarak ÖİÖ’deki artışla ilişkili değildir (Brickman ve ark., 1978).

Gelir çalışmasındaki son bir konu, materyalist hedeflerin ÖİÖ üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olup olmadığıdır (Sirgy, 1998). Paraya diğer hedeflerden daha fazla değer veren insanlar, yaşam standartlarından ve yaşamlarından daha az memnun kalırlar (Richins ve Dawson, 1992). Gelir kontrol altına alındığında bile bu ilişki devam eder (Crawford, 1998). Materyalist arayışlar, diğer toplum yanlısı ve kendini gerçekleştirme hedeflerine müdahale ettikleri ölçüde, aynı zamanda üretken olabilirler (Scitovsky, 1976). Ne yazık ki araştırmacılar, materyalizmin neden ÖİÖ'nun olumsuz bir yordayıcısı olduğunu henüz keşfetmemişlerdir. Ancak Kasser bunun, paranın dışsal amacının ekonomik olarak gelişmiş toplumlarda içsel ihtiyaçları karşılamaya elverişli olmadığı için olduğunu varsaymaktadır. Dahası, araştırmacılar bu ilişkinin temel ihtiyaçların söz konusu olduğu ülkelere ne ölçüde genelleştirildiğini bilinememektir (Diener ve ark., 1999).

1.7.1.2.3 Evliliğin Öznel İyi Oluşa Etkisi

Wilson tarafından belirtilen evlilik ve ÖİÖ arasındaki pozitif ilişki, Amerika Birleşik Devletleri'nde, Kanada'da (White, 1992), Norveç'te (Maste, 1995) ve uluslararası çalışmalarda (Diener ve diğerleri, 1998) saptanmıştır. Büyük ölçekli öalışmalar, evli kişilerin hiç evlenmemiş, boşanmış, ayrılmış veya dul kalmış olanlara göre daha fazla mutluluk düzeyi bildirdiklerini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, evli olmayan yetişkinler arasında, bir partnerle birlikte yaşayan insanlar, bazı kültürlerde yalnız yaşayanlara göre önemli ölçüde daha mutludurlar (Kurdek, 1991; Mastekaasa, 1995). Yaş ve gelir gibi değişkenler kontrol edildiğinde bile evlilik ve refah arasında önemli bir ilişki vardır (Hughes ve Style, 1983). Haring-Hidore ve arkadaşları(1985) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında, medeni durum ile ÖİÖ arasında bir ilişki bulmuştur. Ancak evliliğin etkileri erkekler ve kadınlar için farklılık gösterebilir (Mroc-zek ve Kolarz, 1998).

1.7.1.2.4 Dinin Öznel İyi Oluşa Etkisi

Marx, dini "kitlelerin afyonu" olarak tanımladı ve bunun daha büyük refah duygularına yol açtığını öne sürmüştür. Bununla birlikte, bir derleme makalesinde (Gartner ve ark., 1991), dinin ruh sağlığı yararları ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Özellikle dindarlık tutum ölçeklerinden ziyade, gerçek dini davranışla ölçüldüğünde, ÖİÖ'nun dini davranışlar (Ellison, 1991), kişinin ilahi olanla olan ilişkisinin gücü (Pollner, 1989), dua deneyimleri (etki büyüklükleri büyük olmasa da) ile önemli ölçüde örtüştüğünü göstermektedir (Poloma ve Pendleton, 1991). Dindarlığın adanmışlık ve katılımcı yönleri (Ellison ve ark., 1989) olan yaş, gelir ve medeni durum gibi demografik değişkenleri kontrol ettikten sonra bile din hem psikolojik hem de sosyal faydalar sağlayabilir. Günlük yaşamda ve aynı zamanda tüm yaşam için bir anlamlılık duygusu sağlar (Pollner, 1989). Durkheim'ın (1915) belirttiği gibi, din aynı zamanda benzer tutum ve değerlere sahip bireylerden oluşan kolektif bir kimlik ve güvenilir sosyal ağlar sunarak sosyal amaçlara da hizmet eder. Gerçekte, diğer sosyal destek biçimlerini kaybedenler için (örneğin emekliler ve dullar) dini mekanlara düzenli gitmek faydaları daha fazladır ve bu da dinin faydalarının sosyal

desteğin artmasından kaynaklanabileceğini düşündürmektedir (Moberg ve Taves, 1965).

1.7.1.2.5 Yaşın Öznel İyi Oluşa Etkisi

Wilson'un incelemesine göre gençlik, mutluluğun tutarlı bir öngörücüsüdür. Daha yeni derleme makaleleri ve geniş ölçekli deneysel çalışmalar ise sonuca karşıt görüşler bildirmektedir. Zaman zaman yaşla birlikte yaşam doyumunda küçük bir düşüş bulunsa da, gelir gibi diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu ilişki ortadan kalkmaktadır (Shmotkin, 1990). Daha da önemlisi, yapılan diğer çalışmalar, yaşam memnuniyetinin yaşla birlikte arttığını veya en azından düşmediğini de göstermektedir (Stock, ve ark., 1983). Şu anda birçok çalışma, Campbell'in (1981) "her şeyden memnun olmayan huysuz yaşlı kişinin edebi imgesi, yaşlıların çok gerçekçi bir resmi değildir" iddiasını desteklemektedir. Wilson tarafından incelenen mevcut bulguların tutarsızlığı, yaşlı insanların daha sağlıklı olmaları ve önceki nesillere göre daha fazla yaşam alanına dahil olmaları gerçeğinden kaynaklanıyor olabilir (Bass, 1995).

1.7.1.2.6 Cinsiyetin Öznel Oluşa Etkisi

Wilson (1967) ÖİÖ'daki cinsiyet farklılıkları ile ilgili yaptığı çalışmalarda yalnızca bir çalışmasında bu farklılıktan bahsetmiş diğer çalışmalarında bu konuyla ilgili bir şey dememiştir. Hating, ve ark., (1984), erkeklerin kadınlardan biraz daha mutlu olduğunu, ancak bu farkın büyüklüğünün çok küçük olduğunu gösterdi. Lucas ve Gohm (basında çıkan) iki büyük uluslararası veri kümesinin analizinde, incelenen ülkelerin çoğunda kadınların erkeklerden daha hoş olmayan bir etki yaşadıklarını buldular. Ancak daha sonraki çalışmalar, ÖİÖ'da önemli cinsiyet farklılıkları bulunamamıştır. Farklılıklar gözlemlendiğinde, kadınlar genellikle daha yüksek ÖİÖ bildirirler, ancak diğer demografik değişkenler kontrol edildiğinde farklılıklar genellikle ortadan kalkar (White, 1992).

1.7.1.2.7 İşin Öznel İyi Oluşa Etkisi

34 çalışmanın bir meta-analizini gerçekleştirilmiş ve iş tatmini ile yaşam doyumu arasında ilişki bulunmuştur. İş, ÖİÖ ile ilişkili olabilir çünkü insanların hoşuna gidecek en uygun düzeyde uyarım, pozitif sosyal ilişkiler ve bir kimlik ve anlam duygusu sağlamaktadır. Son yıllarda kadınlar için iş tatmini ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, toplumdaki rolleri değiştikçe ve onlara sunulan kariyerler genişledikçe güçlendiğini bulunmuştur. Örneğin, kişi-organizasyon uyumu genellikle iş tatmini ile ilişkilidir (Bretz ve Judge, 1994). İçsel ödüller ve sosyal faydalar da memnuniyetin önemli yordayıcılarıdır (Mottaz, 1985). Çalışılan saat sayısı ile ÖİÖ arasındaki ilişki karmaşıktır ve mesleğin karmaşıklığı, fazladan saatlerin gönüllü olup olmadığı ve iş-ev çatışması gibi bir dizi moderatör faktöre bağlıdır (Gechman ve Wiener, 1975) İşyerinde yaşam ve iş tatmini gibi bileşenlere ayrılabilir (George ve Brief, 1992). Bu akıl yürütmeyi takiben, duygusal olaylar teorisinde (Weiss, 1996), işe karşı duyuşsal tepkilere (örneğin, örgütsel vatandaşlık davranışları) karşı iş tatmininin farklı sonuçları olduğunu tahmin etmektedir. Bu teori, ÖİÖ'nun farklı bileşenleri arasında ayırım yapmanın önemine işaret etmektedir (Diener ve ark., 1999).

1.7.1.2.8 Eğitimin Öznel İyi Oluşa Etkisi

Eğitim ve ÖİÖ arasında küçük ama önemli ilişkiler sıklıkla bulunmuştur. Literatürün bir meta-analizinde, (Witter ve ark., 1984), ortalanca etki büyüklüğü 13 olarak bildirmiştir. Bu etki büyüklüğü, yaşam doyumu (15), moral (15), yaşam kalitesi (12) veya mutluluk (12) ölçümleri için önemli ölçüde farklılık göstermemiştir. Eğitim, daha düşük gelirli bireyler için (Diener ve ark., 1993) ve yoksul ülkelerde (Veenhoven, 1994) ÖİÖ ile daha yüksek oranda ilişkilidir. Eğitimin, gelir ve meslek durumu ile birlikte değişmesi gerekmektedir (Campbell, 1981; Witter ve ark., 1984). Bu nedenle eğitim, ÖİÖ ile yalnızca dolaylı olarak ilişkilendirilebilir. Amerika Birleşik Devletleri'nde eğitim ile ÖİÖ arasındaki ilişkinin gelirin etkileri kontrol altına alındığında önemsiz ve hatta olumsuz hale geldiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Campbell ve ark., 1976). Meslek

durumu düşünöldüğünde de benzer bulgular elde edilmektedir (Witter ve ark., 1984). Örneğın bir meta analiz çalışmasında mesleki durumu kontrol altına alındığında ortalama etki büyüklüğünün .13'ten .06'ya düştüğü bulunmuştur. Bu nedenle, eğitim ve ÖİÖ arasındaki ilişkinin çoğu, eğitimin mesleki statü ve gelir ile olan ilişkisinden kaynaklanmaktadır. Eğitimin, ÖİÖ üzerinde başka dolaylı etkileri de olabileceğı de düşünölmektedir. Eğitim, bireylerin hedeflerine doğru ilerleme kaydetmelerine veya çevrelerindeki dünyadaki değışikliklere uyum sağlamalarına izin vererek ÖİÖ'ya katkıda bulunabilir. Öte yandan, eğitim istekleri de artırabilir. Clark ve Oswald'ın (1994), bu gruplar işsiz olduklarında, yüksek eğitimli olanların daha az eğitimli kişilere göre daha fazla üzüldüklerini bulmuşlardır. Bu nedenle, eğitim, karşılanamayan beklentilere yol açarsa ÖİÖ'ya müdahale edebilir (Diener ve ark., 1999).

1.7.1.2.9 Zekanın Öznel İyi Oluşa Etkisi

Zekanın, ekonomik başarıyı engelleyecek kadar düşük olduğı durumlar dışında, mutlulukla kayda değeri ölçüde ilişkili olmadığı sonucuna varılmıştır (Wilson, 1967). Bunun aksine, zekânın refahın en güçlü yordayıcılarından biri olduğunu bulunmuş, ancak bu zeka ölçüleri araştırmacıların sübjektif değerdendirmelerine dayanmaktadır (Campbell ve ark., 1976). Zeka-ÖİÖ ilişkisinin daha güçlü bir testini sağlamak için, öznel derecelendirmeler yerine standart zeka testi puanlarını kullanarak iki ayrı General Social Surveys'i analiz etmişlerdir. Çalışmasında, anomi ile ters ilişki devam etmesine rağmen, demografik değışkenler kontrol edildiğinde zeka ile yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişki ortadan kalkmıştır (Sigelman, 1981). Daha yakın zamanlarda, geniş bir Norveç ordusu askere alma örneğinde zeka ve refah arasında bir ilişki bulanamamıştır (Wilson, 1967). Gözlemlediğı gibi, zekanın kendi başına doğrudan bir ÖİÖ üzerindeki etkisi yoktur. ÖİÖ ile sosyal zeka (Cantor ve Kihlstrom, 1989) ve duygusal zeka gibi diğer zeka türleri arasındaki ilişki, duygusal zeka kavramı tartışmalı olsa da (Davies ve ark., 1998) görölebilir. Zekanın ÖİÖ ile ilişkisi, zeki insanların toplumdan üstün olma derecesine ve zeki insanların avantajlarını dengeleyen yüksek beklentileri paylaşma derecesine bağılı olarak yorumlanmaktadır (Diener ve ark., 1999).

1.7.2 Yaşlanma

Yaşlanmayı meydana getiren etmenler değişik ve karmaşık bir süreçtir. Biyolojik açıdan yaşlanma, çeşitli moleküler ve hücrel hasarların kademli olarak artması ile meydana gelmektedir. Zamanla bu hasarlar fizyolojide olumsuz yönden etkilemeye başlayarak, hastalık risklerini artırarak sonunda ölümü getirmektedir (WHO, 2015). Ancak bu etkiler doğrusal veya tutarlı değildir, yaşam tarzı bu duruma büyük orana etkilidir. Bundan dolayı 70 yaşında bir birey fizik ve zihinsel aktivitesi zayıf ve temel ihtiyaçlarını gidermek için yardıma ihtiyaç duyabilir iken, 80 yaşındaki başka bir bireyin durumu daha iyi olabilir. Bunun temel sebebi bireyin yaşadığı çevre ve davranış şekilleri ciddi anlamda etkili olmasıdır (WHO, 2015).

1.7.2.1 Dünyada Yaşlanma

Dünya her geçen yıl daha yaşlı bir hale gelmektedir. Ancak bu durum ekonomik, sosyal ve kültürel etmenlerden dolayı ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir (Yazıcı, 2018). Dünya nüfusunda 65 yaş birey sayısı dünya nüfusunun %20 sine karşılık gelmektedir. Türkiye'de ise 65 yaş üstü birey sayısı Türkiye nüfusunun %8,5'sine tekabül etmektedir (TÜİK, 2019).

Bu nedenle, bazı bireyler 70 yaşlarında iyi fiziksel ve zihinsel işleyişe sahipken, diğerleri zayıf olabilir veya temel ihtiyaçlarını karşılamak için önemli bir desteğe ihtiyaç duyabilirler. Bunun nedeni kısmen yaşlanmanın birçok mekanizmasının rastgele olmasıdır. Ama aynı zamanda, bu değişikliklerin bireyin çevresinden ve davranışlarından güçlü bir şekilde etkilenmesinin neden olduğu düşünülmektedir (Smits, ve ark., 1995). Bu biyolojik kayıpların ötesinde, ileri yaş sıklıkla başka önemli değişiklikleri içerir. Bunlar, rollerdeki ve sosyal konumlardaki değişiklikleri ve yakın ilişkilerin kaybıyla başa çıkma ihtiyacını içermektedir (McLaughlin ve ark., 2012).

1.7.2.2 Sağlıklı Yaşlanma

Dünyanın her ülkesindeki her insan uzun ve sağlıklı bir yaşam sürme fırsatına sahip olmalıdır. Yine de, içinde yaşadığımız ortamlarda sağlıklı kalmak, tercih edilebilir veya sağlığa zarar verilebilir. Ortamlar, davranışlarımız, sağlık risklerine (örneğin hava kirliliği veya şiddet) maruziyetin, kaliteli sağlık ve sosyal bakıma erişimimiz ve yaşlanmanın getirdiği fırsatlar üzerinde oldukça etkilidir (Akker, 1996).

Sağlıklı yaşlanma, insanların yaşamları boyunca değer verdikleri şeyleri yapmalarını ve yapmalarını sağlayan ortamları ve fırsatları yaratmakla ilgilidir (Beard, 2010). Herkes sağlıklı yaşlanmayı deneyimleyebilir. Hastalıktan veya hastalıktan kurtulmak, sağlıklı yaşlanma için bir gereklilik değildir. Çünkü birçok yaşlı yetişkin, iyi kontrol edildiğinde sağlıkları üzerinde çok az etkiye sahip olan bir veya daha fazla sağlık durumuna sahiptir (Din, 2001).

DSÖ, sağlıklı yaşlanmayı "ileri yaşta esenliği mümkün kılan işlevsel yeteneği geliştirme ve sürdürme süreci" olarak tanımlamaktadır (Women, 1995). İşlevsel yetenek, tüm insanların değer vermeleri için sebepleri olan şeyleri yapmalarını ve yapmalarını sağlayan yeteneklere sahip olmakla ilgilidir. Bu, bir kişinin şunları yapma yeteneğini içerir:

- Temel ihtiyaçlarını karşılayabilme
- Öğrenme ve Önemli kararları verebilme
- Sosyal Olabilme ve etkinliklere katılabilmek
- Yeni ilişkiler kurmak ve bunları sürdürebilme
- Topluma katkı sağlayabilmek

İşlevsel yetenek, bireyin içsel kapasitesinden, ilgili çevresel özelliklerden ve bunlar arasındaki etkileşimden oluşmaktadır (WHO, 2015)

Yaşlanma, sağlık ve işleyiş yaşlılıkta sağlığın dinamikleri karmaşıktır. Yaşanılan hayatın nihayetinde yaşlı kişinin fiziksel ve zihinsel kapasitelerinde ve işleyişinde ifade edilir. Yaş ilerledikçe, altta yatan çok sayıda fizyolojik değişiklik meydana gelir ve kronik hastalık riski artar. 60 yaşına gelindiğinde, işitme, görme ve hareket etme ile kalp hastalığı, felç, kronik solunum bozuklukları, kanser ve demans dahil bulaşıcı olmayan hastalıklardaki ileri düzeyde ilişkili kayıplardan sakatlık ve ölümün başlıca yükleri ortaya çıkmaktadır. Bunlar sadece düşük gelirli ülkeler için sorunlar değil, tüm dünyanın sorunudur.

Ayrıca, temelde yatan fizyolojik değişim, hastalık ve bir ya da fazla kronik problem arasındaki çok yönlü dinamikler, geleneksel hastalık sınıflandırmaları tarafından yakalanmayan ileri yaştaki sağlık durumlarına iyi ve kötü olmasına neden olabilir (WHO, 2015).

1.7.2.3 Başarılı Yaşlanma

Yaşlılıkta sağlık üzerindeki bu çevresel etkiler, bizi etkileyen geniş politikalar, ekonomik durum, bir topluluğun tutumları veya normları, doğal ve yapılı çevrenin fiziksel özellikleri, yararlanabileceğimiz sosyal ağlar dahil olmak üzere birçok şekilde olabilir. Hatta teknolojinin gelişmesiyle beraber, bizim için mevcut olabilecek yardımcı cihazlarda etkili olabilir (Reker, 2009).

Sağlıklı yaşlanma, sağlıklı ve sağlıksız bireyler arasında ayrım yapan pozitif bir hastalıksız durumu tanımlamak için kullanılır. Bu ileri yaşta sorundur, çünkü birçok birey iyi kontrol edilen ve işlev görme yetenekleri üzerinde çok az etkisi olan bir veya daha fazla sağlık durumuna sahip olabilir. Sağlıklı yaşlanmayı, ileri yaşta esenliği mümkün kılan işlevsel yeteneği geliştirme ve sürdürme süreci olarak tanımlamaktadır.

Sağlık özellikleri

- Yaşla ilgili temel eğilimler

- Sağlıkıla ilgili davranışlar, özellikler ve beceriler
- Fizyolojik değişiklikler ve risk faktörleri
- Hastalıklar ve yaralanmalar
- Homeostazdaki değişiklikler
- Daha geniş geriatrik sendromlar

Bireyin içsel kapasitesinden, ilgili çevresel özelliklerden ve birey ile bu özellikler arasındaki etkileşimlerden oluşur. İçsel kapasite, bir bireyin tüm fiziksel ve zihinsel kapasitelerinin birleşimidir. Ortamlar, bir bireyin yaşamının bağlamını oluşturan dış dünyadaki tüm faktörleri içerir. Bunlar mikro düzeyden makro düzeye ev, topluluklar ve daha geniş toplumu içerir. Bu ortamlar içinde, yapılı evre, insanlar ve onların ilişkileri, tutumları ve değerleri, sağlık ve sosyal politikalar, onları destekleyen sistemler ve uyguladıkları hizmetler dahil olmak üzere bir dizi faktör vardır (Din, 2001). İyi oluş, en geniş anlamıyla ele alınır ve mutluluk, tatmin ve tatmin gibi alanları içerir.

Sağlıklı yaşlanma, genetik mirasımızla doğumla başlar. Bu genlerin ifadesi, rahimdeki deneyimlerden ve daha sonraki çevresel maruziyetler ve davranışlardan etkilenebilir. Ama her birimiz aynı zamanda sosyal bir çevrede doğarız. Kişisel zellikler arasında cinsiyetimiz ve etnik kökenimiz gibi genellikle sabit olanların yanı sıra, mesleğimiz, eğitimsel kazanımımız, cinsiyetimiz veya servetimiz gibi bazı hareketliliğe sahip veya sosyal normları yansıtan özellikler bulunur (Reker, 2009). Bunlar, karşılaştığımız riskleri, fırsatları ve engelleri ve ayrıca kaynaklara erişimimizi şekillendiren belirli bir bağlam ve zaman içindeki sosyal konumumuza katkıda bulunur. Fırsat ve kaynak payımız ihtiyaa veya hakka değil, sosyal veya ekonomik konumumuza bağlı olabileceğinden, bu etkileşimler adaletsiz veya adaletsiz olabilir (Marmot, 2008). İnsanlar yaşlandıkça, fizyolojik rezervlerde genel bir düşüşle sonuçlanan kademeli bir moleküler ve hücresel hasar birikimi yaşarlar. Bu geniş fizyolojik ve homeostatik değişiklikler büyük lde kaçınılmazdır. Ancak bunların kapsamı herhangi bir kronolojik yaştaki bireyler arasında önemli lde farklılık göstermektedir. Sağlıklı Yaşlanma Modeli, esnekliği, zorluklar karşısında

(direnç, iyileşme veya adaptasyon yoluyla) bir işlevsel yetenek seviyesini sürdürme veya geliştirme yeteneği olarak kavramsallaştırılmıştır (Rowe, 1987).

Yaşlılıkta Rol ve Kimlik (DSÖ, 2015)

- İlişkiler
- Keyif Alma Olasılığı
- Özerklik (Bağımsız Olma Ve Kendi Kararlarını Verebilme)
- Güvenlik
- Kişisel gelişim potansiyeli. İnsanların bu amaçlara ulaşmalarına izin vermek için çeşitli işlevsel yetenek alanları çok önemli görünmektedir.
 - a. Hareket etme
 - b. İlişkiler kurmak ve sürdürmek
 - c. Kendi temel ihtiyaçlarını karşılamak
 - d. Öğrenmek, büyümek ve kararlar vermek
 - e. Katkıda bulunma

1.7.3 Serbest Zaman

Serbest zaman aktivitelerin bireylerin günlük zorunlu işlerinin dışında kalan zamanlarında kendi istekleriyle fiziksel ve sosyalleşme amaçlı katıldıkları etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Paggi ve ark., 2016). Bireylerin günlük yapmaları işlerin dışında kalan zamanlarda yeni hobi edinmek, ilgileri ve eğlenceleri doğrultusunda, kendi istedikleri zihinsel gelişim, fiziksel gelişim özgürce ve gönüllü olarak katıldıkları faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Verghese ve ark., 2006). Serbest zaman etkinlikleri bireylerin sahip oldukları kişiliği güçlendirdiği, katıldıkları etkinliklerde sosyal bir kimlik kazandıkları ve günlük yaşamına bir anlam kazandırdığı için sosyal etkileşim tabanı oluşmaktadır (Murphy, 2003).

Serbest aktiviteleri sağladıkları bu yararlı etkilerinden dolayı toplum üzerinde pozitif etkileri oldukları belirtilmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2013). Serbest zaman aktiviteleri bireylerin zihinsel ve fiziksel durumlarının gelişmesine, takım çalışma daha aktif olmaları ve katkıda bulunmalarının günlük işlerinde verimliliklerinin artmasına katkı sağlanabileceği belirtilmektedir (Yanng, 2006). Katılımcıların aktif ve pasif olarak iki şekilde bu etkinliklere katılacağı belirtilmiştir. Aktif katılım bireyin direkt olayın içinde olduğu ve fiziksel bir efor sergilediği aktiviteler, pasif katılım ise katılımcıların daha çok izleyici olarak katıldıkları ve fiziksel bir efor sergilemedikleri aktiviteler olarak belirtilmektedir (Joudrey ve Wallace, 2009). Bu tanımlardan yola çıkarak serbest zaman etkinliklerin fiziksel ve zihinsel pozitif etkileri, sosyalleşmede ve uyumda gelişim sağlaması, çalışmaya karşı motive eder bundan dolayı ekonomiye pozitif dönüşler sağlayabileceği, etkinlik türlerine bağlı olarak yeni bilgi ve beceriler kazandırabilir (Li ve ark., 2019). Başka bir deyişle serbest zaman aktiviteleri katılımcı bireylerde yaşam kaliteleri pozitif olarak birçok etkiye sahip olduğu ortaya koyulmaktadır (Leung ve Lee, 2005).

1.7.4 Macera Rekreasyonu

Macera rekreasyonu tarihsel olarak doğal çevrede yapılan, serbest zamanlarda ve belirsizlik içeren, risk unsurlarının olarak nitelendirilen fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmıştır (Ewert ve Hollenhorst, 1989). Macera ruhu; maceranın bir ihtiyaç, bir atmosfer ve iklim yaklaşımı, insanların bir dağın yüzünü görme isteği, sıradan olanla bağımızı kopartıp daha büyük denizlere yelken açma hevesi olarak tanımlanmaktadır (Rajola Ve O'keefe, 1999).

Macera etkinliklerine katılımcılarda başta adrenalin arayan, doğayı tamamıyla keşfetmek isteyen bireyler olarak tasvir edilmiştir (Allman ve ark., 2009). Ancak daha sonradan yapılan çalışmalarda katılımcı bireylerin bu tür hedonik davranışlardan, daha büyük yaşam doyumlarına ulaşabildiğini gösteren çalışmalar yapılmıştır. Bunlar gelişmiş yaşam kalitesi, duygusal düzenleme, sosyal bağlantılara artış ve gelişme, gelişim, hedef başarılar ve kişisel sınırları zorlamak eudaemonik sonuçların alındığını göstermiştir (Lee ve Ewert, 2018).

Macera rekreasyonu katılımcıları katıldıkları macera aktivitelerde korku, heyecan, mutluluk, gibi duyguları yoğun bir şekilde yaşayarak, sınırlarını zorlamayı seçenlerin tercih ettiği etkinlik olarak kendini göstermiştir. Her geçen gün katılımcı sayıları artmaya devam etmiş ve katılımcıların macera ruhun içlerine işlenmeye devam etmiştir (Ewert, 2007).

Konuya ilişkin yapılan alışmalar sonucu elde edilen fikirlerin birleştirerek risk ve uzmanlık değişkenlerine dayanan katılımcı davranışlarının açıklanmasına ilişkin macera deneyim paradigması geliştirilmiştir (Martin ve Priest, 1986).

1.7.4.1 Macera Deneyimi Paradigması

Katılımcı davranışlarını açıklarken risk ve uzmanlık değişkenlerine dayanarak geliştirilen modelde riski tanımlarken bireyin yaşadığı çevrenin ihtiyaçlarını etkili bir biçimde ilgilenebilmek için sahip olunan uzmanlık ve değerli şeyleri kaybetme potansiyeli olarak tanımlanmaktadır.

Modelde mücadeleyi oluşması için risk ve deneyim etkileşime girmesi gerektiğı ve uzmanlık ve durumsallık faktörlerinin bulunmadığı ortamlarda mücadele belirsizliklerinin çıkacağı belirtilmiştir.

Bir macera deneyiminde risk ve uzmanlık durumuna göre 5 farklı mücadele durumu söz konusudur.

Keşif ve deneyim, bu durumda risk algısı düşüktür buna karşın yüksek uzmanlık gerektiren durumlardır. Bu durumda katılımcılar risksiz ortamda pratik yaparak kendilerini geliştirme firsatı yakalarlar. Macera boyutu, etkinlik riskinin artığı veya katılımcı bireylerin uzmanlığının azaldığı durumlarda veya iki faktöründen dengede olduğı durumlarda macera aşmasına geçilmektedir. Zirve macera durumunda her iki faktöründen birbirleriyle aynı düzeye gelmesiyle oluşan durumdur. Bu durumda katılımcı etkinliğe st düzey şekilde yoğunlaşır ve yüksek

efor göstererek zirve macera durumuna geçer. Kaza ve zirve macera durumunda eğer risk durumu uzmanlık durumunu geçerse yaşanılacak kazalar olabilir bu durma talihsizlik olarak adlandırılır. Yıkım ve felaket talihsizlik durumunda risk durumu üstün bir şekilde uzmanlık durumunu geçerse istenmedik ve beklenmedik bir şekilde, katılımcının ölümünü getirebilir veya ağır yaralayabilir (Priest ve Gass, 2005).

Macera deneyimi paradigmasının anahtar bileşeni katılımcılardır. Katılımcıların sahip oldukları yetenek ve becerilerin seviyelerine göre etkinliğin barındırdığı risklerin aşabilirler. Bundan dolayı katılımcıların sahip oldukları yetenekleri ve etkinliğin risk faktörlerinin iyi bir şekilde algılanması gerekmektedir (Prities ve Gass, 2005).

1.7.4.2 Macera Rekreasyonu ve Öznel İyi Oluş

Macera rekreasyonunda içsel olan 'doğa ile temas' bağımsızlığın öznel iyi oluşuna bağımsız olarak katkıda bulunabilmektedir (Ryan ve ark., 2010). Doğanın öznel canlılığı arttırdığı ancak doğanın öznel iyi oluş rolünün açıkça keşfedilmediği görülmektedir. Araştırmalar, insanların öznel iyi oluşu korumak için temel olarak doğal alanlara güvendiklerini ve maceracı eğlencelerin katılımcıların doğa ile olan bağlantılarını geliştirebileceğini göstermektedir (Brymer ve ark., 2010). Riskle karşılaşmanın ve meydan okumayla ya da sosyal çevrenin ortaya çıkmasından kaynaklanan maceranın yararlarının ötesinde, doğrudan doğal ortamlarda bulunmak öznel iyi oluşa olumlu yönde etkilerinin olduğu görülmektedir. Örneğin, doğada yapılan egzersiz, doğada veya doğa manzarasıyla yapılan egzersizin sağladığı faydaların ötesinde öznel iyi oluşu arttırdığı gösterilmiştir (Pretty, ve ark., 2005). Yapılan çalışmalar hem güçlü (örneğin açık alan rekreasyonu, macera rekreasyonu) hem de daha az aktif açık hava serbest zaman aktivitelerinin sayısız faydalarını ortaya koymuştur (Frumkin ve ark., 2017). Buna göre doğanın, fiziksel ve zihinsel iyileşmede, esneklikte ve öznel iyi oluşta önemli etkileri olduğu görülmektedir.

Yeşil alana erişim sadece stresi azaltmakla kalmaz, fiziksel aktiviteyi artırır ve hastalığı önler. Ayrıca artan sosyalleşme, aile bağlantıları, olumlu duygular, gelişmiş bir ÖİÖ duygusu ile gelişmeyi de teşvik etmektedir. (Dolan ve Testoni, 2018). Doğanın öznel iyi oluş ve gelişmeye olan önemi, doğaya bağlantılı kaldıktan sonra dikkatin canlanmasına bağlanmıştır (Kaplan, 1995). Bazıları bu ilişkinin biyolojik bir temeli olabileceğini iddia etmişlerdir. Örneğin, meditatif sakinleşmeyle ilişkili beyin dalgası kalıpları doğa ile temasta belgelenmiştir (Aspinall ve ark., 2013). Olumlu duygular teorisini “genişletip inşa etmesine” dayanarak, yeşil ve kentsel mekanlarda duygusal durumların bağlantılarını incelenmiştir. Araştırmacılar yeşil alanlarda hareket ederken daha düşük hayal kırıklığı, katılım, uyarılma ve daha yüksek meditasyon düzeyi ile ilgili kanıt bulmuşlardır. Yazarlar olumlu duygusal tepkileri ve olumlu ruh halini geliştirmek için kentsel alanlarda yeşil alanlar yaratmayı önermektedirler. Ayrıca doğanın çocukların fiziksel olarak hayatta kalmalarına ve psikolojik olarak gelişmelerine nasıl yardımcı olduğunu da incelenmişlerdir. İlgiilenmek, özerklik, yeterlilik, canlılık, yaratıcılık ve olumlu duygular gibi öznel iyi oluş ve haz yapılarıyla etkileşime girmektedir (Frederickson, 2001). Doğanın insan sağlığı ve gelişiminde oynadığı belirgin rol ve doğanın macera rekreasyonunda oynadığı bütünleyici rol nedeniyle, doğa ile temaşa geçmenin temel psikolojik ihtiyaç memnuniyetini tamamlayabildiği görülmüştür (Houge ve Hodge, 2019).

1.7.5. Donanımlı Dalış

1.7.5.1 Tarihçe

Suyun altını keşfetmek, suyun altında avlanmak, tekneleri karaya çekmeden suda daha kolay tamir etmek veya tekneleri ele geçirmek, suyun altındaki hazineleri bulmak gibi etmenler insanların hayallerini süslemiş ve suyun altında daha fazla kalma arzusunu artırmıştır (TSSF, 2021).

Tarih kitaplarında yunan kralı, Skyllias isminde bir dalgıç olduğu, Fırtınalı bir havada denize dalarak Pers donanmasını paniğe uğrattığı belirtilmiştir. Ayrıca

denizdeki hazineleri çıkarmakla da ün yapmıştır. O dönemlerde denizden çıkarılan hazineler 2-3 metrede ise 1/70, 4-5 metrede ise 1/3, 8 metre ve daha derinlerde ise o hazinen yarısını aldığından bahsedilmektedir (Frost, 1968). Ünlü filozof Aristo, İskender'den, Tyre limanı su altı manialarını tahrip etmek için keçi derilerinden hava tulumları yaptırdığı ve dalgıçları kullandığı ve hatta kendisinin de inip dalgıçları izlendiği şeklinde bahsetmiştir (Frost, 1968). Bu olay 15. ve 18. yüzyıllarda kullanılmaya devam edilmiş ve hatta gelişmiş ve modern sistemleri petrol kuyularında derin su dalgıçları tarafından da kullanılmaktadır. MÖ., 9. yüzyılda Asur Medeniyet'i heykellerinde dalgıçların deriden yapıldığı anlaşılan materyallerle ile asker dalış yaptığı günümüz, tarihçileri ve su altı arkeologları tarafından anlaşılmıştır (Sofular, 1995).

Tarihçi Vegetius Renetus, 375 yıllarında savaş tekniği hakkında su üzerinde hava bağlantısı bulunan hava borusu ile deniz altında kullanılan bir dalgıç başlığından bahsetmektedir. Piri Reis'in Osmanlı Donanmasında Sömbeki adı verilen dalgıçların olduğu ve 1565 yılında Osmanlının Malta'yı kuşatma sırasında Türk ve Malta dalgıçlar çok kanlı sualtı savaşları yaptıklarından bahsedilmektedir (Sofular, 1995). 1680'li yıllarda İtalyan asıllı astronom ve matematikçi Giovanni Borelli çağımıza ışık tutan kapalı devre dalış cihazlarında benzer sistem yapmıştır. Bu cihazların mucidi olarak da gösterilmektedir. 1715'li yıllara geldiğimizde John Lebhridge'nin fiçı üzerine deri tulum geçirerek 18-20 metrelere dalış yapmış ve 34 dakika kalmayı başarmıştır (Sofular, 1989). Aynı zamanda bu yöntem o dönemlerde en çok kullanılan sistem olmuştur. 18. yüzyıla kadara çeşitli icatlara rağmen sualtında kalma konusunda uzun süre kalma konusu başarılı olunamamıştır, ancak 17. yüzyıl sonları ve 18.yüzyıl ortalarına doğru, hava kompresörünün bulunması ve kullanılmaya başlanmasıyla dalgıç başlıklarının gelişmesine neden olmuştur (Sofular, 1989).

Amerikan deniz kuvvetleri, dalış ekipmanlarının standartlaştırılmasından önceki ilk yıllarında, farklı ticari üreticiler tarafından tasarlanan, çoğu zaman uyumsuz olan ve en basit dalış görevlerini zorlaştıran eklektik bir kask, elbise, pompa ve hortum yelpazesi kullanılmıştır. 1905 yılında, donanmanın İnşaat ve

Onarım Bürosu, İngiliz donanması tarafından kullanılan Siebe-Gorman'ın Davis Six-Bolt Admiralty Pattern kaskına dayanan Mark V dalış kaskını geliştirmiştir. A. Schrader's Son ve Morse Diving Equipment Company tarafından yaratılan ilk kasklar da Mark V kask tasarımını ekleniştir (NAVY, 1998).

Cousteau ve Gagnan, Aqua-Lung'ı bu sırada biri deniz subayı, diğeri de mühendis olan iki Fransız açık devre SCUBA üzerinde çalışıp büyük başarılar elde ettiler. Akdeniz'de Alman işgali altındaki küçük bir Fransız kasabasında zor şartlarda çalışmalarını sürdüren bu iki kişi, Kaptan Jacques Yves Cousteau ve Emile Cagnan, dayanıklı tüpler ve yeni regülatörler geliştirerek bunları ilk kez açık devre SCUBA'ya uyguladılar (Commander, 2003). Cousteau ve arkadaşı ürettikleri SCUBA ile uzun dalışlar yaptılar, yeni dalma teknikleri geliştirdiler: Batık gemilerin fotoğraflarını çektiler. Bu bilim adamlarının başarısı yüzlerce yıllık bilgi birikiminin sonucuydu. Cousteau bu sistemle 180 feete başarılı dalışlar yaptı. Scuba'nın dalışa etkileri, açık devre scubanın sualtında sağladığı hareket serbestisi dünyada dalgıçlığa karşı büyük bir ilgi uyandırdı. Bir taraftan dalgıçlık sporu gelişirken diğertaraftan bilimsel ve ticari dalışlar hız kazandı. Biyologlar, jeologlar ve arkeologlar sualtı dünyasını inceleme fırsatı buldular ve dünyanın, canlıların, medeniyetin kaynağını araştırdılar (Sofular, 1995).

1.7.5.2 SCUBA

Scuba, İngilizce (Self-Contained Underwater Breathing Apparatus: Kendinden yeterli su altı solunum cihazı) kelimelerinin baş harflerinden oluşur. Su altında bağımsız ve taşınabilen tüpte taşıdığımız nemden arındırılmış kuru hava ve/veya gazların ortam basıncında regüle edilerek solunmasını sağlayan sistem olarak tanımlanır (Commander, 2003). Scuba kelimesi ekipman ya da spor ve rekreasyonel aktiviteyi yapmak içinde kullanılır. Ayrıca dilimizde Scuba aletli dalış olarak da kullanılır (TSSF, 2019). 1960 yıllara kadar dalış alanında yapılan gelişmeler bu yeni sistemi güvenilirliği ve emniyet konusunda yeterli seviyelere geldi ve 1960 yıllarda sportif ve rekreasyon amaçlı dalışlar başlamıştır (Pauly, 1993). 1960 ve 1970'li yıllarda ülkemizde de aktif olan CMAS (Confederation Mondiale Des Activites

Subaquatiques), PADI (Professional Association Of Diving Instructors) ve SSI (Scuba School International) gibi dalgıç sertifikasyon işlemleri yapan uluslararası sistemler kurulmaya başladı (Sofular, 1995). 1980-1990'lı yıllarda dalış aletlerinin gelişmelerine devam ederek daha iyi, daha güvenli, daha rahat ekipmanlar geliştirilmiş ve scubanın popülaritesini artırıp milyonlarca insana ulaşmış ve milyarlarca dolarlık bir endüstri haline gelmiştir (TSSF, 2019). Günümüzde Scuba su altı gizemini keşfetmek için çok cüzi bir harcama ile neredeyse herkes için yapılabilir aktivite haline gelmiştir (Dimmock ve ark., 2013).

1.7.5.3 Dalışta Karşılaşılabilecek Riskler

Donanımlı dalış yeterli eğitim ve uygun malzeme kullanıldığında en az riskle yapılabilir bir aktivitedir. Ancak normal şartlarda insanların yaşamına uygun olmaya su altında yapılan bir aktivite olduğu ve su havadan daha yoğun bir madde olduğundan ortam basıncı artar, solunan gazların parsiel basınçlarının da artması, fiziki ve fizyolojik farklılıklara bağlı olarak kaza ve hastalıklara temel oluşturabilir (Aktaş, 2019).

1.7.5.3.1 Dekomprasyon Hastalığı

Ortam basıncının artmasıyla beraber su altında solunan hava içerisindeki azot (nitrojen) gazının hal değiştirerek sıvı hale gelmesine neden olur. Azot inert bir gazdır ve solunduğunda insan vücuduna bir olumlu veya olumsuz bir yönde etkisi olmaz. Ancak dalışta derine indikçe sıvı hale gelir ve yüzeye dönüşte gaz haline geri döner. Yüzeye çıkışta tekrar gaz hale gelmesi ile kabarcıklar oluşturmaya başlar. Bu kabarcıklar vücut içinde atılmadan kalırsa dekomprasyon halk dilinde vurgun hastalığına sebebiyet verir. Vurgun hastalığına yakalanmamak için dalıcı kurallar dahilinde yavaş yavaş yüzeye çıkması gerekmektedir (Acott, 1999).

1.7.5.3.2 Barotravmalar

Hava ortam basıcının artmasıyla sıkışmaya ve kütleli olarak küçülmeye başlar. Buda vücut içinde ve dışında bulunan boşlukların havanın sıkışmasıyla beraber vakum etkisi yaratması ve bu nedenle oluşa bilecek yaralanmalardır (TSSF, 2013). Barotravmalar kulak barotravması ve vertigoyu tetikler, maske barotravması göze ve yüzün üst kısmına zarar verir. Akciğer barotravması akciğerin delinmesi, sönmesine götürebilecek hasarlar verir. Diş barotravması genellikle dolgu yapılan dişinde boşluk kaldıysa bundan dolayı ağrı ve sızı oluşturur. Elbise barotravması kuru elbise tiplerinden kullanım hatasından dolayı vurguna ve akciğer hasarlarına sebebiyet verir (Aktaş,2019).

1.7.5.3.3 Oksijen Zehirlenmesi

Oksijen insan yaşamı için vazgeçilmez bir gazdır. Ancak olması gereken oranın üstünde solunduğunda merkezi sinir sistemini zehirlenmeye başlar ve buda ölüme götürür. Deniz seviyesindeki atmosfer basıncı 1 atmosfer basıncı olarak kabul edilir. Soluduğumuz havanın içinde ise %21 oranında oksijen bulunur ve kısmi basıncı 0,21'dir. Ancak suyun altında bu değer hızlı bir şekilde artar ve eğer 1.6 kısmi basınç değerinde ulaşırsa merkezi sinir sistemini zehirlenmeye başlar. Bu kural dalış limitlerini belirleyen en temel kurallardan biridir (Chawla, 2001).

1.7.5.3.4 Nitrojen Narkozu

Soluduğumuz havanın içinde %78 oranında nitrojen (azot) bulunur. Nitrojen basınç altında merkezi sinir sisteminde narkoz etkisi gösterir (Baddeley ve ark.,1968). Derine indikçe başta dalgıçlarda düşünme ve yetki kaybıyla başlayıp, halisinasyon ve bilinç kaybına kadar izleyen bir yolla gitmektedir. Henüz hangi parametrelerde insanları etkilediği kesin bilinmese de, 30 metrede etkisi gösterdiği görülmüştür. Öyle ki günümüzde birçok dalış otoritesi sportif dalış için limiti 30

olarak belirtilmiş. Daha derin dalışlarda başka gazlarda kullanılarak azotun bu etkisini azaltmaya çalışmaktadır (Aktaş, 2019).

1.7.5.3.5 Suda Boğulma

Boğulma, kısaca vücudun oksijensiz kalarak ölümü şeklinde tanımlanabilir. Sualtı insanın nefes alabilmesi için uygun bir ortam olmadığından, donanımlı dalış yapan bireylerin, başta dalış hava hesaplarını iyi yapılmalı ve kullandığı ekipmanların periyodik bakımlarını yaptırmalı veya yapmalıdır. Dalış için gittiği bölgedeki tüpleri testlerinin yapıldığı kontrol etmeli ve tüpe hava basılan kompresörün hava filtrelerinin temiz olduğunda emin olunmalıdır (TSSF, 2013).

1.7.5.3.6 Isı Kaybı

İnsan vücut ısısı 36,5-37 derece bandındadır. Eğer vücudu ısı düşmeye başlarsa hipotermiye hatta ölüme kadar götürebilir. Sualtı fizyolojisinde su havaya göre ısıyı 25 kat daha hızlı iletir. Buda suyun altında ısı kaybını daha hızlı olmasına neden olur (Aktaş, 2019). Öyle ki tropikal iklimlerde bile eğer su 37 derece civarında değilse hipotermiye girilebilir. Bu yüzden donanımlı dalış yapan bireylerin, bulunduğu ortama göre dalış elbisesi giymesi gerekmektedir (Aktaş,2019).

1.7.5.3.7 Zararlı Deniz Canlıları

Hayvanlar avlanmak veya kendini korumla için farklı mekanizmalara sahiptir. 2018 yılında Diver Alert Network (DAN) tarafından yayımlanan rapora göre dünya genelinde dalıcıların yaralanmalarında deniz canlıları üçüncü sıradadır. Ülkemiz suları dünyanın diğer denizlere göre dalış için oldukça güvenlidir. Ancak gene de dalıcının su altında herhangi bir canlıyla temas etmesi önerilmez (Aktaş,2019).

Son zamanlarda, Amerikan dalgıçlarının bir bölümünü inceleyen ve özellikle dalgıç olmayanların kendi içlerinde bulunan bir karşılaştırmayı inceleyen bir araştırma yayınlanmıştır. Çalışma, dalgıç olan bireylerin sağlık göstergelerini, daha iyi eğitilmiş olma, daha yüksek istihdam seviyeleri, fiziksel olarak daha aktif olma ve sigara içme olasılığı daha düşük ve düzenli sağlık kontrolleri alma olasılığı daha yüksek olma nedenlerine bağlamıştır. Çalışma, gelecekteki araştırmalar için bir konu olarak aktif dalgıçlar popülasyonunda yeni bir kavram olan “sağlıklı dalma” kavramını ortaya koyarak sonuçlanmıştır. Bununla birlikte, belirli cinsiyet veya yaş gruplarındaki dalgıçlar üzerinde etkileri, faydaları ve somutlaşmış deneyimleri üzerine yapılan araştırmalar literatürde yer almamaktadır (Ranapurwala, ve ark., 2018). Avustralya’da 40 yaş üstü kadın dalgıçlarda yapılan bir araştırmada tüplü dalışın fiziksel ve psikolojik olarak faydaları ortaya koyulmuştur. Veriler, yaşlı kadın dalgıçların kendilerini maceracı, kendine güvenen, motive ve sağlıklı bulduklarını göstermiştir (Gregory ve Dimmock, 2019).

1.7.5.4 Dünyada ve Türkiye’de Yapılanma

1.7.5.4.1 Dünya Sualtı Aktiviteleri Konfederasyonu (CMAS)

28 Eylül 1958’de aşağıdaki federasyonlardan delegeler: Federal Almanya Cumhuriyeti, Belçika, Brezilya, Fransa, Yunanistan, İtalya, Monako, Portekiz, İsviçre, Amerika Birleşik Devletleri ve Yugoslavya kongre vesilesiyle Brüksel’de bir araya geldi. Tüm sualtı disiplinlerini bir araya getiren bağımsız Uluslararası Konfederasyonudur.

Bu amaçla 9, 10 ve 11 Ocak 1959’da Monako’da bir toplantı yapılarak " Comité des Sports Sous-Marins (CMAS) kurulması kararı alındı.

Bu Konfederasyon, 22 Şubat 1952’de kurulan Uluslararası Spor Balıkçılık Konfederasyonu’nun CMAS’ın özellikle tüm işlev ve sorumluluklarla ilgili olarak başarılı oldu (CMAS, 2021).

1.7.5.4.2 Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu

1980 yılında Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü bünyesinde, Sualtı Sporları, Can Kurtarma, Su Kayağı ve Paletli Yüzme Federasyonu adı altında su altı sporlarına federasyon kurulmuş ve 2004 yılında “Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu” ismi değiştirilmiştir. Kuruluşundan 1 yıl sonra CMAS’a üye olan federasyon sualtı sporlarında bir çok yarışmada başarı sağlamıştır. Bugün bünyesinde 10 branş ile devam etmektedir. Sportif amaçlı donanımlı dalışta Türkiye’de tek yetkili kurumdur. Türkiye genelinde 204 dalış okuluyla beraber hizmet vermektedir (TSSF, 2021).



2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma karma araştırma modelinde planlanmıştır. Nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanılması cevaplaması zor problemleri ve soruları açıklamada etkili bir yöntem olduğu söylenebilir (Creswell ve Clark 2007).

Araştırmada karma araştırma yöntemlerinden ise açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Açıklayıcı sıralı desen iki ayrı etkileşimli aşama içinde gerçekleşir. Bu desen araştırma sorusuna birincil öncelikli karşılık veren nicel verilerin toplanması ve çözümlenmesi ile başlar, ikinci aşama ilk aşamanın ardından nitel veriler toplanır ve çözümlenir. Buna göre araştırmanın birinci aşamasında nicel araştırma yöntemi, ikinci aşamada ise derinlemesine bilgi için nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

2.2 Birinci Bölüm

2.2.1 Araştırma Modeli

Birinci bölümde nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte ya da halen devam eden bir durumu mevcut durumuyla tanımlamayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2012). Serbest zaman aktivitesi olarak donanımlı dalışın başarılı yaşlanma üzerine faydalarını araştırmak için Reek (2009) tarafından geliştirilen, Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçeye adaptasyonu yapılan “Başarılı Yaşlanma Ölçeği” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Form online ankete dönüştürülerek ve bireylere sosyal medya veya mail yoluyla iletilmiştir.

2.2.2 Çalışma Grubu

Araştırma çalışma grubu Türkiye'nin farklı noktalarında bulunan donanımlı dalışa ilişkin geçerli bröveleri dalgıçlardan ve 45 yaş ve üstü bireylerden oluşmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin yaşına ve yeterlilikleri, uzman görüşleri alınarak ve literatürün taranmasının ardında karar verilmiştir (Gregory ve Dimmock, 2019). Araştırmada katılımcı bröveli dalgıç olmaları, 45 yaş üstü gibi etmenler ve federasyon ve kurumlardan dalgıç sayılarını için bilgi alınamadığında, evren belirlenememiştir. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak serbest zamanlarında donanımlı dalış yapan yaş ortalamaları 52 olan 35 kadın 96 erkek olmak üzere araştırmaya 131 katılımcı dahil edilmiştir.

Çizelge 2.1 Birinci Bölüm Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler.

	Düzy	Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	36	27,3
	Erkek	96	72,7
Yaş Aralıları	45-49	59	44,7
	50-54	44	33,3
	55 ve üstü	29	22
Medeni Durum	Evli	92	69,7
	Bekar	40	30,3
Eğitim Durumu	Ön lisans- Lise	46	34,8
	Lisans ve Üstü	86	65,2
En uzun süre yaşanan yerleşim birimi	İlçe	87	65,9
	Şehir	45	34,1
Dalış Sayısı	0-5	32	24,2
	6-9	32	24,2
	10-15	31	23,5
	16 ve Üstü	37	28,0
Ekonomik Durum	Yeterli	74	56,1
	Yetersiz	58	43,9

Çizelgeye göre araştırmaya katılan bireylerin yaşların ortamları 52'dir. 59'u (%44) 45-49 45'i (%33,6) 50-53, 30'u (%22,4) 55 ve üzeridir. Katılımcıların 36'sı (%27) kadın, 96'sı (%73) erkek bireylerdir. Katılımcıların 92'si (%69,7) evli, 40'ı

(%30,3) bekar bireylerdir. Katılımcıların eğitim durumu 46'sı (%34,8) Lise – Ön lisans, 86'sı (65,2) Lisans ve Üstü eğitim almış kişilerdir. Katılımcıların 87'si (%65,9) ilçe ve 45'i (%34,1) şehirde yaşamışlardır. Ekonomik durumlarına baktığımızda 74'ü (%56,1) yeterli ve 58'i (%43,9) yetersiz olarak belirtmişlerdir.

2.2.3 Veri Toplama Aracı

Araştırmada donanımlı dalış aktivitelerine katılan bireylerin başarı yaşlanmaya ilişkin algılarını ölçmek amacıyla Reek (2009) tarafından geliştirilen, Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçeye adaptasyonu yapılan “Başarılı Yaşlanma Ölçeği” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ):

Donanımlı dalış aktivitelerine katılan bireyler katıldıkları etkinliklerin başarı yaşlanmaya ilişkin algılarını ölçmek için Reek (2009) tarafından geliştirilen Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçeye adaptasyonu yapılan “Başarılı Yaşlanma Ölçeği (Successful Ageing Scale)” kullanılmıştır. On maddeden oluşan Başarılı Yaşlanma Ölçeği “Sağlıklı Yaşam” (3 madde) ve “Sorunlarla Mücadele Etme” (7 madde) olmak üzere iki faktörlü yapıya sahiptir. Ölçek “kesinlikle katılıyorum (7)” ile “kesinlikle katılmıyorum (1)” arasında 7’li Likert tipi formunda derecelendirilmektedir. Faktörlerin güvenilirliği yüksek düzeyde tespit edilmiştir, genel olarak ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık kat sayısı .85 olarak rapor edilmiştir.

2.2.4 Verilerin Toplanması

Başarılı Yaşlanma Ölçeği maddeleri ve kişisel formu soruları çevrim içi ortama aktararak online ankete hazırlanmıştır. Anket katılımcılara uygulanmadan önce Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu’ndan (TSSF) veri toplamam izini ve Ankara

Üniversitesi insan üzerinden yapılan klinik dışı araştırmalar etik kuruludan 16/225 sayılı izin alındıktan sonra veri toplanmaya başlanmıştır. Covid-19 pandemisinden dolayı bireylere çevrim içi ortamlar yoluyla ulaştırılmıştır. Katılımcılara ulaşılırken dalış okulları, dalış toplulukları ve dalış eğitmenlerine anket formunun linki gönderilmiş ve kendilerinden yardım alınarak veriler Şubat 2021-Eylül 2021 tarihleri arasında veriler toplanmıştır. Veri toplama formunun doldurulması ortalama 5-8 dakika arasında sürmüştür.

2.2.5 Veri Analizi

Toplanan veriler SPSS-23 istatistiksel paket programında değerlendirilmiştir. Analizlerde öncelikle verilerin parametrik testlerin temel varsayımları test edilmiştir. Bunun için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Aynı zamanda araştırmamızda kullanmış olduğumuz ölçüm aracının alt boyutlar için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Betimsel istatistik tekniklerin yanı sıra, veri toplama aracında yer alan çeşitli değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenebilmesi için bağımsız örneklem için t-testi ANOVA ve yaş değişkeni ile ölçek alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır.

2.3 İkinci Bölüm

2.3.1 Araştırma Modeli

Araştırmanın ikinci bölümü nitel araştırma yaklaşımında ve yorumlayıcı paradigmada tasarlanmıştır. Bireylerin serbest zaman etkinliği olarak donanımlı dalışa katılım süreçlerinde yaşadıkları deneyimleri ve düşüncelerini derinlemesine belirlemek amacıyla araştırma fenomenolojik desende tasarlanmıştır (Creswell, 2018). Fenomenoloji, her bir çalışmanın bir kavram, varlık veya duruma odaklandığı ve o şeyin insanlar tarafından yorumlandığı (deneyimli, kavramsallaştırılmış,

anlaşılmış, algılanan ve kavranan) çeşitli yolları haritalamaya çalıştığı nitel bir metodolojidir (Richardson, 1999).

Fenomenolojik görüşmeleri kullanarak, bireylerin donanımlı dalışa katılım ile elde ettikleri faydalara yönelik temalar oluşturulmuştur. “Serbest zaman etkinliği olarak donanımlı dalışın anlamı ve bireylere sağladığı faydalar nedir?” sorusuna bireylerin deneyimleri yoluyla ulaşılmaya çalışıldığından, en doğru şekilde almak adına en uygun desenin fenomenoloji olduğu düşünülmektedir.

2.3.2 Katılımcılar

Araştırmada çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışmaya dahil olacak bireylerin belirlenmesi için dalış eğitmenlerinin görüşleri alınmış ve ilgili literatür incelenmiştir. İngiltere’de doğa sporları ile ilgili yaşlılarla yapılan bir çalışma 45 yaş üstü 18 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir (Hickman ve ark., 2018). Ayrıca ABD’de 45 yaş üstü 9 kadınla görüşülerek macera sporlarındaki trendler incelenmiş (Levy, 2013), Avusturalya’da yapılan çalışmada ise 40 yaş üstü 10 kadın üzerinde tüplü dalışın başarılı yaşlanma üzerinde etkileri incelenmiştir (Gregory ve Dimmock, 2019). Buna göre Türkiye’de donanımlı dalışa ilişkin bröve sahibi ve 45 yaş üstü bireylerin araştırmanın kapsamına alınması planlanmıştır. Araştırmaya serbest zamanında donanımlı dalış yapan 9 erkek ve 5 kadın olmak üzere toplam 14 (46-60 yaş arası) birey katılmıştır. Dalgıçların 2020-2021 döneminde en az 5 dalış yapmış olması seçim ölçütü olarak belirlenmiştir. Araştırmada veri doygunluğuna ulaşılan kadar veri toplanmaya devam edilmiştir.

Çizelge 2.2 İkinci Bölüm Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler.

Katılımcı	Yaş	Eğitim	Cinsiyet	Refah	Medeni Hal	Dalışa Başlama	Geçen Yıllık Dalış Sayısı	Dalış Bölgeleri	Spor Geçmişi	Sağlık Durumu
KATILIMCI 1	48	Lisans	Erkek	Orta	Evli	5	15	Ege ,Akdeniz	Hayır	Yok
KATILIMCI 2	46	Lisans	Kadın	Orta	Bekar	5	18	Ege ,Akdeniz	Trekking	Yok
KATILIMCI 3	60	Yüksek Lisans	Erkek	Yüksek	Evli	15	20	Ege ,Akdeniz	Su Topu	Şeker
KATILIMCI 4	52	Lisans	Erkek	Orta	Bekar	10	8	Ege ,Akdeniz	Taekwondo	Eklem Kireçlenmesi
KATILIMCI 5	48	Ön Lisans	Erkek	Orta	Evli	8	12	Marmara Ege Akdeniz	Güreş	Yok
KATILIMCI 6	56	Lisans	Erkek	Orta	Evli	20	15	Marmara Ege Akdeniz	Güreş	Eklem Ağrıları
KATILIMCI 7	49	Lisans	Erkek	Orta	Evli	15	18	Marmara Ege Akdeniz	Dağcılık	Yok
KATILIMCI 8	45	Yüksek Lisans	Kadın	Yüksek	Evli	12	20	Türkiye'deki Dalış Noktaları	Yüzme	Yok
KATILIMCI 9	52	Ön Lisans	Kadın	Orta	Evli	25	17	Ege ,Akdeniz	Atletizim	Yok
KATILIMCI 10	45	Lisans	Erkek	Yüksek	Bekar	12	20	Ege ,Akdeniz	Fitness	Yok
KATILIMCI 11	47	Yüksek Lisans	Kadın	Yüksek	Evli	5	16	Ege ,Akdeniz	Doğa Yürüyüşü	Eklem Ağrıları
KATILIMCI 12	51	Lise	Erkek	Yüksek	Evli	8	18	Ege ,Akdeniz	Hayır	Bel Fıtığı
KATILIMCI 13	60	Lisans	Kadın	Orta	Evli	20	17	Ege ,Akdeniz	Hayır	Yok
KATILIMCI 14	47	Lisans	Erkek	Orta	Evli	6	12	Ege ,Akdeniz	Yüzme	Yok

Katılımcıların yaş ortalaması 50'dir, 7 tanesi 45-49 yaş aralığında, 4 tanesi 51-59 yaş aralığında 2 tanesi de 60 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların 9 tanesi lisans ve üstü eğitim görmüş, 5 tanesi de ön lisans ve altı eğitim görmüştür. Katılımcıların 9 tanesi erkek 5 tanesi kadındır. Katılımcıların 9 tanesi maddi durumu orta, 5 tanesinin de yüksek olduğunu beyan etmiştir. Katılımcıların 11 tanesi evli ve 3 tanesi de bekardır.

Katılımcıları 6 tanesi 0-9 yıl aralığında 5 tanesi 10-19 yıl aralığında da 3 tanesi de 20 yıl önce dalışa başlamıştır. Katılımcılarda 1 kişi 5-9 sayısında, 2 kişi 10-14 aralığında 11 kişi ise 15 ve üstü sayıda dalış yapmıştır. Katılımcıların 13 tanesi Ege, Akdeniz, Marmara Bölgesi'nde ve 1 kişide buna istinaden iç sularda dalış yaptığını beyan etmiştir. Katılımcıları 3 tane daha önce spor yapmamış, 11 tanesi ise daha önceden spor yapmıştır. Katılımcıların 4 tanesini eklem hastalığı 1 tanesinin şeker hastalığı 9 tanesinin sağlık probleminin olmadığını beyan etmiştir.

2.2.3 Veri Toplam Aracı

Araştırmada katılımcıların deneyimlerine doğrudan ulaşabilmek için bireysel görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmadan önce araştırmanın amacına uygun olarak literatür incelenmiştir. İlgili literatüre göre İngiltere'de doğa sporları ile ilgili yaşlılarla yapılan bir çalışma 45 yaş üstü 18 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir (Hickman ve ark.2018). Ayrıca ABD'de 45 yaş üstü 9 kadınla görüşülerek macera sporlarındaki trendler incelenmiş (Levy, 2013), Avusturalya'da yapılan çalışmada ise 40 yaş üstü 10 kadın üzerinde tüplü dalışın başarılı yaşlanma üzerinde etkileri incelenmiştir (Gregory ve Dimmock, 2019) çalışmalarından yararlanılarak görüşme formu oluşturulmuştur. Ayrıca rekreasyon alanında çalışan 2 uzmanın da görüşü alınarak yarı yapılandırılmış görüşme formuna son şekli verilmiştir. Görüşme soruları hazırlanırken kavramsal çerçeve doğrultusunda sorular sınıflandırılmıştır. Araştırmada katılımcılara "Dalışa ilk

gittiğinizde neler hissediyordunuz ve şimdi neler hissediyorsunuz?” , “Dalışın sizin için fiziksel olarak iyi veya kötü yönlerinden bahseder misiniz? ” gibi 7 adet yarı yapılandırılmış soru yöneltilmiştir.

2.2.4 Verilerin Toplanması

Birinci aşamanın tamamlanmasının ardından, nitel araştırma için belirlenen ölçüt örnekleme kriterlerine uyan serbest zamanda donanımlı dalışa katılan bireylerden gönüllü olanlarla iletişime geçilerek kendilerinden randevu alınmıştır. Covid-19 pandemisi nedeniyle görüşmeler online ortamda gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır ve katılımcıların kendi bakış açılarını oluşturmaları sağlanmıştır. Görüşme öncesi katılımcılar araştırmanın amaçları konusunda bilgilendirilmiş ve izinleri aydınlatılmış onam formu aracılığıyla alınmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmeler ses kayıt cihazı kullanılarak kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler ortalama 20 dakika civarı sürmüştür.

2.2.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizinde işlemler sırasıyla; verilerin kodlanması, kategorilerin belirlenmesi ve temaların bulunması, verilerin kodlara ve temalara göre düzenlenmesi, bulguların yorumlanarak raporlanması şeklinde gerçekleştirilmiştir (Patton, 2002). Katılımcılardan alınan veriler, bilgisayar ortamında yazıya dökülmüş ve deşifre işlemi gerçekleştirilmiştir. Nitel içerik analizi olaylar, mekânlar, stiller, imajlar ve anlamlarının anahtar kelime olarak yer aldığı iç görünüm peşindedir (Altheide, 1987). Araştırmanın amacı doğrultusunda kodlamalar yapılmış ve uygun temalar belirlenmiştir.

2.2.6 İnandırıcılık, Aktarılabirlik, Güvenirlik ve Doğrulanabilirlik Stratejileri

Nitel araştırmada çeşitli geçerlilik güvenirlik stratejileri kullanılmaktadır (Noble ve Smith, 2015). Araştırmada güvenirliği sağlayabilmek için görüşmelerin sesli kayıt altına alınması, görüşmeler sırasında notlar tutulması, görüşmelerin daha sonra yazıya aktarılması danışman ve araştırmacı tarafından kodlamaların yapılması stratejileri kullanılmıştır. Araştırmada iç geçerlik; üçgenleme, veri toplama sürecinde yeterli ve uygun katılım, araştırmacının duruşu ve uzman incelemesi gibi stratejiler ile sağlanmaya çalışılmıştır (Merriam, 2015). Araştırmada yoğun betimleme, kristalleştirme ve çeşitleme, çok seslilik ve birey yansımaları araştırmada kullanılacak inandırıcılık stratejileri olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmada fazla sayıda ve uzun alıntılara yer verilmesi, katılımcılar hakkında ayrıntılı bilgi verme ve betimleme yapma, alanda zaman geçirme, bulguları farklı düşüncelerle çok sesli olarak verme, araştırmacı özdüşünümselliğini yansıtma ve araştırmanın etik boyutları hakkında bilgi verme inandırıcılığın sağlanması için önem taşımaktadır. Türkiye'nin değişik bölgelerinde ve değişik dalış okullarından bireylerle görüşmelerin gerçekleştirilmesi, çalışma grubunun daha geniş bir alanda dağılımını sağlayarak çeşitlilik sağlayacaktır (Merriam, 2015). Güvenirliği sağlamak için ise inandırıcılık, aktarılabirlik, güvenirlik ve doğrulanabilirlik stratejilerinden yararlanılmıştır. Güvenirlik için danışman ve araştırmacı tarafından yürütülen tartışma toplantıları; aktarılabirlik için katılımcıların görüşlerini içeren alıntılara araştırmada sıkça yer verilmesi stratejisi kullanılmıştır. İnandırıcılık için ise kodlayıcı çeşitlemesi stratejisi, aktarılabirliğin sağlana bilmesi için ise farklı katılımcıların görüşlerine araştırmada yer verilmiştir. Doğruluğun sağlanabilmesi için ise katılımcılarla gerçekleştirilen tüm aşamalar araştırmada ayrıntılı olarak açıklanmaya çalışılmıştır.

3. BULGULAR

3.1 Birinci Bölüm Başarılı Yaşlanma Ölçeği

Araştırmanın bu bölümünde “Başarılı Yaşlanma Ölçeği-BYÖ” alt boyut puanlarına ilişkin çeşitli analiz sonuçlarına ait çizelge ve açıklamalarına yer verilmiştir.

Çizelge 3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı.

Ölçek Alt Boyutları	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
Sağlıklı Yaşam Biçimi	132	6,06	0,60	-,034	-0,24	0,63
Sorunlarla Mücadele Etme	132	6,11	0,40	-0,53	1,50	0,58

Çizelge 3.1’de BYÖ’ne ilişkin puan dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre “BYÖ ölçeğinin her iki alt boyut ortalama puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilir. “Sağlıklı Yaşam Biçimi” alt boyutu ortalama puan (Ort.=6,06) ve Sorunlarla “Mücadele Etme” alt boyutu ortalamasının (Ort.=6,11) olduğu belirlenmiştir. Ölçek iç tutarlık katsayıları ise “Sağlıklı Yaşam Biçimi” için 0,63 ve “Sorunlarla Mücadele Etme” alt boyutu için 0,58 olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 3.2 Cinsiyet Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları.

BYÖ	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	p
SYB	Kadın	36	6,0278	,54	,413	,680
	Erkek	96	6,0764	,62		
SME	Kadın	36	6,0675	,36	,784	,434
	Erkek	96	6,1295	,41		

Çizelge 3.2’de katılımcıların BYÖ alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem için t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, cinsiyet değişkenine göre BYÖ’nin “Sağlıklı Yaşam Biçimi” ($t = -0,413$, $p > 0,05$) ve “Sorunlarla Mücadele Etme” ($t = -0,784$, $p > 0,05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Her iki alt boyutta da kadın katılımcıların ortalama puanları erkeklerden daha yüksektir.

Çizelge 3.3. Katılımcıların Medeni Hallerine Göre t-testi Sonuçları.

BYÖ	Medeni durum	n	Ort.	SS	t	p
SYB	Evli	92	5,9964	,59	-1,960	,052
	Bekar	40	6,2167	,58		
SME	Evli	92	6,0776	,42	-1,513	,133
	Bekar	40	6,1929	,35		

Çizelge 3.3’de katılımcıların BYÖ alt boyutlarından aldıkları puanların Medeni durum değişkenine göre bağımsız örneklem için t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, Medeni durum değişkenine göre BYÖ’nin “Sağlıklı Yaşam Biçimi” ($t = -1,960$, $p > 0,05$) ve “Sorunlarla Mücadele Etme” ($t = -1,513$, $p > 0,05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Her iki alt boyutta da bekar katılımcıların ortalama puanları evli daha yüksektir.

Çizelge 3.4. Katılımcıların Ekonomik Durumlarına t-testi Sonuçları.

BYÖ	Ekonomik Durum	N	Ort.	SS	t	p
SYB	Düşük	74	5,9730	,64	-1,972	,051
	Yeterli	58	6,1782	,51		
SME	Düşük	74	6,0347	,36	-2,551	,012
	Yeterli	58	6,2118	,43		

Çizelge 3.4’de katılımcıların BYÖ alt boyutlarından aldıkları puanların Ekonomik Durum değişkenine göre bağımsız örneklem için t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, Ekonomik Durum göre BYÖ’nin “Sağlıklı Yaşam Biçimi”

($t = -1,972$, $p > 0,05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. “Sorunlarla Mücadele Etme” ($t = -2,551$, $p < 0,05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmektedir. Her iki alt boyutta da ekonomik durumu Yeterli olan katılımcıların ortalama puanları da ekonomik durumu düşük olan daha yüksektir.

Çizelge 3.5. Katılımcıların Yaşadıkları Çevreye Göre t-testi Sonuçları.

BYÖ	Y.Çevre	N	Ort.	SS	t	p
SYB	İlçe	87	6,0958	,61	,869	,387
	Şehir	45	6,0000	,56		
SME	İlçe	87	6,1133	,39	,029	,977
	Şehir	45	6,1111	,41		

Çizelge 3.5’de katılımcıların BYÖ alt boyutlarından aldıkları puanların Yaşadıkları Çevre değişkenine göre bağımsız örneklem için t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, Yaşadıkları Çevre değişkenine göre BYÖ’nin “Sağlıklı Yaşam Biçimi” ($t = ,869$, $p > 0,05$) ve “Sorunlarla Mücadele Etme” ($t = -,029$, $p > 0,05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Her iki alt boyutta da ilçede yaşayan katılımcıların ortalama puanları şehirde yaşayan katılımcılara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.6. Katılımcıların Dalış Sayısına Göre One Way Anova Testi Sonuçları.

Ölçek Alt Boyutları	Dalış Sayısı	n	Ort.	Ss	F	p	Fark
Sağlıklı Yaşam Biçimi	1-5	32	5,91	0,53	1,23	0,30	-
	6-9	32	6,08	0,53			
	10-15	31	6,20	0,58			
	16 ve üstü	37	6,05	0,71			
Sorunlarla Mücadele Etme	1-5	32	6,00	0,39	1,60	0,19	-
	6-9	32	6,18	0,40			
	10-15	31	6,18	0,41			
	16 ve üstü	37	6,08	0,42			

Katılımcıların dalış sayılarına göre yapılan ANOVA sonuçları Çizelge 3.6’da sunulmuştur. Çizelge’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların “Sağlıklı Yaşam Biçimi” [$F_{(3-128)} = 1,23$, $p > 0,05$] ve “ Sorunlarla Mücadele Etme” ‘Öfke’ [$F_{(3-128)} = 1,60$, $p > 0,05$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta da 1 defa dalış yapan katılımcıların ortalama puanları diğerlerinin ortalama puanlarından daha düşüktür.

Çizelge 3.7. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre t-testi Sonuçları

BYÖ	Eğitim düzeyi	N	Ort.	SS	t	p
SYB	Lise ve altı	46	6,14496	,52	-1,147	,253
	Lisans ve üstü	86	6,0194	,63		
SME	Lise ve altı	46	6,1957	,39	-1,741	,0,84
	Lisans ve üstü	86	6,0681	,40		

Çizelge 3.8’de katılımcıların BYÖ alt boyutlarından aldıkları puanların Eğitim düzeyi değişkenine göre bağımsız örneklem için t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, Eğitim düzeyi değişkenine göre BYÖ’nin “Sağlıklı Yaşam Biçimi” ($t = 1,741$, $p > 0,05$) ve “Sorunlarla Mücadele Etme” ($t = 1,147$, $p > 0,05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Her iki alt boyutta da ön lisans ve altından mezun olan katılımcıların ortalama puanları lisans ve üstü dereceden mezun olan katılımcılara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.8. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Testi Sonuçları.

	Yaş	Sağlıklı Yaşam Biçimi	Sorunlarla Mücadele Etme
Yaş	1		
Sağlıklı Yaşam Biçimi	0,11	1	
Sorunlarla Mücadele Etme	0,12	0,42**	1

Katılımcıların yaşları ve BYÖ ölçeği alt boyut puanlarına göre yapılan analiz sonuçları incelendiğinde (Çizelge 3.8) katılımcıların yaşları ile BYÖ'nin “Sağlık Yaşam Biçimi” ve “Sorunlarla Mücadele Etme” alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

3.2 İkinci Bölüm: Nitel Aşama

Araştırmada katılımcıların donanımlı dalışa katılımları ve katıldıktan sonraki kazanımlarını belirlemiştir. Model sütun çerçevesinde oluşturulan 7 ana tema 12 alt tema olarak ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan tema ve alt temalar Çizelge 3.9'da gösterilmiştir.

Çizelge 3.9. İkinci Aşama Veriler.

Tema	Alt Tema	Kod
Kendini İyi Hissetme	Bireysel	Zorluk Aşmak
		Mutluluk
		Keyif
		Zevk
Maceracı - Korkmuş	Çevresel	Ortam Farklılığı
		Deneyim
		Sosyal Çevre
		Keşfetmek
Fiziksel Etki	Fayda	Pahalılık
		Sosyal Çevre
		Farklı
		Ortam Farklılığı
Maceracı - Korkmuş	Risk	Yenilik
		Yeni Tecrübe
		Kendini Korumak
		Kendine Güven
Fiziksel Etki	Fayda	Tehlikeli
		Belirsizlik
		Normal Yaşamın DIŞI
		Kendini Korumak
Fiziksel Etki	Fayda	Canlanma
		Güçlü Hissetme
		Sağlıklı Kalma
		Dinçleşmek
Fiziksel Etki	Fayda	Özgüven
		Motivasyon

	Zarar	Etkisiz Dayanıklılık Yaralanma Sakatlanma İhtimali
Bireysel Gelişim		Canlılık Hareketlilik Eğlenme
		Keşfetme Eğlenme Sosyalleşme Kendine Güven
Neden Donanımlı Dalış	Dışsal	Ulaşılabilir Doğada Sosyal Zorunluluk Destek
	İçsel	Merak Ulaşılabilir Gezi Heyecan Arzu Hobi
Keşfetme Duygusu	Bireysel	Alışkanlık Amaç Katmak Arzulamak Deneyim Güdülenmek Gündelik Hayattan Kurutulmak Merak Mutluluk Sosyallik
	Çevresel	Farkındalık Sosyalleşme Bakış Açısında Değişiklik Gündelik Hayattan Kurutulmak Gezmek
Duygusal deneyim	Başlangıç	Başaramama kaygısı Başlangıç Çekingenlik Heyecanlı Korku Tedirgin Tehlikeli Yapamam korkusu zorunluluk
	Mevcut durum	Alışma Durum Arzulamak Güvenli Keyifli mutlu Maceracı his Tedirgin Alışmak Zevkli Engelleri aşma

Kendini İyi Hissetme

İlk sütunda donanımlı dalış kendi iyi hissetme başlığı altında incelenmiştir. Bireyse ve çevresel olarak iki alt başlık altına indirgenmiştir. Katılımcıların bireysel olarak zor bir işi başarmanın ardın mutluluk, zevk ve keyif alma hislerini belirtmiş gündelik hayattan farklı işler yaparak, pozitif yönde deneyimler yaşadıklarını beyan etmişlerdir. Çevresel etki yeni yerler keşfetmek, bunu yaparken de dalışın tek başına yapılmayan bir aktivite olmasından dolayı getirdiği sosyal çevre ve bu çevreyle gündelik çevresinden farklı yerlere gitmek pozitif yönde etkilemiştir. Ancak dalışın pahalı bir aktivite olmasını özellikle belirtmişler.

“Dalışa gittiğimde daha mutlu hissediyorum. suyun altında göre bileceklerim veya dalış genel olarak günün aktivitelerimiz dışında zevkli bir aktivite ayrıca arkadaşlarımla gidip onlarla böyle bir aktivite yapabilmekte ayrıca güzel.(katılımcı 1)”

“Refahı mutluluk açısından soruyorsanız evet, maddi açıdan soruyorsanız hayır biraz pahalı aktivite. Ama her dalışa gittiğinde değiştiğini biliyorum çünkü suyun altı bambaşka ortam oraya kendimi adapte edip kalabilmek mutlu ediyor, öte yanda yalnız yapabileceğin bir aktivite değil güzel bir sosyal çevresi buda beni ayrıca mutlu ve motive ediyor.”

“Evet her zaman yapabildiğim bir şey değil, ayrıca güzelde bir aktivite hem üstü olsun su altı olsun beni dinlenmiş ve mutlu ediyor. Evet beni günlük hayatın stressin den uzaklaştırıyor ve kendimi mutlu hissetmemi sağlıyor.”

Maceracı – Korkmuş

Araştırmanın ikinci kısmı maceracılık ve korkuyla ilgilidir. Doğada yapılan aktiviteler genel olarak, risk içerir iyi plan yapılmalı ve tehlike durumlarının önce tespit edilmelidir. Bu bölümü iki başlık altında incelediğimizde donanımlı dalışa katılan bireyler korkularını belirtirken suyun altında olmanın insan yaşamına uygun

olmayan normal yaşamın dışında bir ortam olduğunu, su altında başlarına gelebilecek belirsizlikleri ve tehlikeleri belirtmiş, kendilerini olabildiğince bu durumlardan korumaya çalıştıklarını belirtmişlerdi. Bu durumlara karşın bu tehlikeli ortamda yaşanan tecrübe, hayata getirdiği yenilikler ve buz zorlu ortamda başarılı olmanın özgüvenlerini arttırdığını belirtmişlerdir.

“Elbette suyun altı insan yaşamına uygun bir ortam değil böyle bir yerde teçhizat kullanıp dolaşmak ve ayrıca gittiğimiz her dalışın bizlere ayrı tecrübelerde kazandırması bu konuda bizi biraz korkutup, maceracı hissetmemizi sağlıyor (K1)”.

“Yaptığım dalışlara göre değişir eğer derin dalış, mağara dalışı ve batık dalışı gibi dalışlarsa ciddi anlamda kendimi bir maceranın içinde hissediyorum. Tehlikeli olduğunu biliyorum ama kendimi o dalışı yapmaktan da geri duramıyorum(K9)”.

“Evet suyun altını keşfetmek benzersiz bir duygu ve heyecanlı neyle karşılaşacağınız hiç belli olmuyor her dalış ayrı bir tecrübe oluyor benim için (K13)”.

Fiziksel Etki

Araştırmanın üçüncü kısmına baktığımızda donanımlı dalışın sağladığı fiziksel etkiyle ilgilidir. Katılımcıların toplanan veriler doğrultusunda fayda ve zarar başlığı altında inceleme yapabiliriz. Donanımlı dalışın getirdiği fiziksel yararları baktığımızda, katılımcıların direkt fiziksel etki getirmediği ancak dalışın fiziksel olarak getirdiği zorlukları aşarak kendilerini başka fiziksel aktiviteye katımda motive ettiği, özgüven kazandırdığı ve güçlü hissettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca suyun farklı bir ortam olmasından dolayı da dalış sonrası kendilerini dinç ve canlandıklarını söylemişlerdir. Bütün bu olumlu etkilerinden dolayı sağlıklı olduklarını belirtmişlerdir. Fiziki zararlarına baktığımızda donanımlı dalış ekipmanlarının çok ağır bir ekipman olduğundan dolayı bireylerin kolay

sakatlana bileceği ve suyun altındaki ortamın basınç değişiminde dolayı bir takım hastalık ve yaralanmaları sebebiyet vereceğini ve bunları yaşıadıklarını beyan etmişlerdir.

“Fiziksel olarak iyi yanında çok bir şey diyemiyorum ama her dalıştan sonra kendimi canlanmış hissediyorum. ama kötü yanı olarak dalış şakaya gelmez, bir defasında birkaç kuralı pek takmadım ve vertigo oldum gerçekten çok kötüydü 1 hafta ayağa kalkamadım diye bilirim (K6)”.

“fiziksel olarak beni dinçleştiriyorum, bu işi yapabildiğim görünce fiziki açıdan bir çok şeyi yapabilirim diyorum, paraşüt veya dağıcılık gibi. Kötü yanında biraz önce dediğim gibi dikkatli olmalısınız, cidden şakaya gelmiyor. Ben bir keresinde azot sarhoşu olup gördüklerimden yanlış olduğunu hatırlayınca 3 gün kendime gelememiştim (K8)”.

“Günlük hayatta düzenli egzersiz yapan biriyim, dalışı sürekli yapmadığım için çok etkili olduğunu düşünmüyorum. Ama her dalışa gittiğimde kendimi moral motivasyon olarak iyi hissediyorum buda psikolojik olarak fiziksel hareketlerime olumlu katkı sağladığını düşünüyorum. Kötü kısmını düşünürsek dalış şakaya gelecek bir konu değil sonuçta ciddi bir basınç altıdasınız ve soluduğunuz gazların yoğunluğu yüksek yanlış limitinizi aşarsanız bunun geri dönüşü olmaya bilir (K9)”.

Bireysel Gelişim

Araştırmanın dördüncü kısmında donanımlı dalış yapan bireylerde donanımlı dalışa başladıktan sonra hayata bakış açılarında ne gibi değişiklik olduğu araştırılmış. Donanımlı dalış birçok noktaya gittiklerinde hareketlilik keşfetme eğlenme olguları haytalarına daha etkin olmaya başlamış, dalışın zorluklarının üstesinden geldiklerin den dolayı ve bunu ekiple başardıkları için kendine güven sosyalleşme alanlarında gelişmeler olduğu bulunmuştur.

“Daha iyi yeni yerler görmek zor bir engeli aşmak, senin gibi düşünen insanlarla beraber olmak ve bu zorlukları beraber aşmak eğlenceli oluyor. Her dalış aktivitesinden sonra kendimi mutlu ve canlanmış hissediyorum (K2)”.

“Olumlu yönde çünkü zevkli bir aktivite her gittiğimde zevk alıyorum, ayrıca yeni ve eğlenceli bir arkadaş çevrem oluştu buda iyi bir yanı, gitme isteğim olmasa bile sırf gidenlerden dolayı gittiğim oldu (K5)”.

“Beni genel olarak güçlü ve dinlenmiş hissettiriyor. Bu işe başlamadan önce kendimi böyle hissetmiyordum her açıdan yorgun ve birazda tembeldim şimdi öyle değilim (K8)”.

“Olumlu yönde olduğunu söyleyebilirim, dalış gerçekten zor bir iş iyi bir eğitim tecrübe ister, ve yeni edindiğim arkadaşlarım sayesinde kendimi daha iyi hissediyorum (K13)”.

Neden Donanımlı Dalış

Araştırmanın beşinci kısmına baktığımızda katılımcılara neden donanımlı dalış aktivitesine katıldıklarıyla ilgilidir. Beyanlarına baktığımızda dışsal ve içsel etkenler olarak ayıralabiliriz. Dışsal etkilere baktığımızda katılımcılar ulaşılabilir oldukları, doğada yapılan aktivite olması, yakın arkadaşların yapması ve çalıştıkları kurumların dalış etkinlikleri düzenlenmesi, bir kısmının da geçmişte yaşadıkları zorunluluklardan dolayı donanımlı dalışa başladıklarını belirtmişlerdir. İçsel faktörlere baktıklarında suyun altını merak etmeler, gezip yeni yerler görme isteği etkinliği yaşattığı heyecan yeni hobiler kazanma istediği bireyler içsel olarak donanımlı dalışa başlamaya motive ettiği görülmüştür.

“İş olarak ofiste çalışan biriyim ve hep doğada yapabileceğim bir aktiviteye katılmak istedim. Sualtında bir aktiviteye katılmak istedim internetten biraz

araştırınca dalışın benim için daha ulaşılabilir olduğunu gördüm ve dalışa yapmaya karar verdim (K2)”.

“Aslında benimki zorunlu oldu biraz askerlik zamanında kurbağa adam olarak yaptım ordayken başladım, aslında başta zor geldi sonuçta askersiniz kolay olmadı. 20 yıl önce (K9)”.

“Devlet memuruyum deniz Antalya’da yaşarken başlamıştım ve şuan deniz kenarında değilim ama halen devam ediyorum. 20 yıl oldu sanırım şuan benim için güzel bir emeklilik aktivitesi (K13)”.

Keşfetme Duygusu

Araştırmanın altıncı kısmına baktığımızda donanımlı dalışın bireylere kattığı keşfetme duygusuna araştırdığımızda katılımcıların beyanlarından yola çıkılarak iki alt başlık altında veriler toplanmıştır. Birinci alt başlık bireysel faktörler olarak ayrılmıştır. Donanımlı dalışa katılan bireylerin genellikle gündelik hayattan sıkıldıkları ve farklı etkinlikler arayışı içinde oldukları ve dalışa katılımdan sonra hayatlarına amaç kattığını, yeni yerler görmek istediğini çevrelerine daha farklı gözle baktıklarını ve farklı etkinliklere katılmak için kendi içlerinde güdülendikleri bulgularına ulaşılmıştır. Diğer başlık olan çevresel faktörler başlığında katılımcıların yeni yerler görmek istedikleri, dalış aktivitelerinin oluşturduğu sosyal ortamlar aracılığıyla oluşan arkadaş gruplarının yeni yerler aktivitelere farklı yerlerde dalış yapma konusunda motive ettiği bulgularına ulaşılmıştır.

“Elbette, yeni yerler görmek keşfetmek duygusu gündelik hayatı bırakmak gitmek güzel bir his, dalışa başladıktan sonra daha fazla gezi amaçlı seyahat yapmaya başladım (K1)”.

“Geliştirdi, çünkü bu bir hastalığa dönüştüğünü söyleyebilirim. Biri derki surda şöyle bir dalış yaptık bu vardı bende demeye başlıyorum nasıl giderim nasıl

yaparız diye. Bu diğer yerlere yansıdı gezmek ve yeni yerler gidip görme isteğini uyandırdı (K6)''.

''Elbette çünkü yeni şeyler denedikçe mutlu olduğumu hissettim. Hayatıma bir amaç kattığını söyleyebilirim (K8)''.

Duygusal Deneyim

Araştırmanın yedinci kısmına baktığımızda katılımcın ilk ve mevcut durumdaki duygusal deneyimleri araştırılmıştır. Suyun altı insanın yaşaya bileceği bir ortam olduğu donanım kullanarak dalış yapıldığı için birçok katılımcı dalışa başlamadan önce yeterli bilgiye sahip olmadıkları dolayı da birçoğu korktuklarını ve tedirgin olduklarını, bundan dolayı da aşırı bir heyecan başaramama korkusu sonuç olarak da çekingen davranmışlardır. Daha sonralarda ise eğitim seviyesinin ve tecrübenin artmasıyla beraber dalış keyifli olmaya başlamış daha çok arzulanmış yapılan dalışın zorluğuyla beraber maceracı hissin artmaya başlamıştır. Ancak her ne kadar donanımlı dalış aktivitesi yapmaya alışılrsa da yapılan dalışın zorluğuna göre katılımcılarda tedirginlik devam etmiş ve dalıcılar daha güvenli dalışları tercih etmeye yönelmişlerdir.

''Korkmuştum, daha doğru düzgün yüzmeyi bile bilmiyordum. Ama yüzmeyi çok da bilmeye gerek yokmuş sonradan öğrendim. Şimdi her dalışa gittiğimde biraz korkmuş heyecanlı ve maceracı hissediyorum (K2)''.

''Yapabileceğimi pek düşünmemiştim. Zor zanaat dikkat etmeniz gereken bir çok kural var. Birini bile atlarsanız geri dönüşü çok ağır olabilir. Ama şuan araba sürmekten farksız, dikkat ettiğiniz sürece çok güvenli bir aktivite (K3)''.

''Başta duyduğumda tehlikeli geldi, ama öğretmenlerimizin sayesinde o kokuyu aştık gitmeden bize o güveni aşılamışlardı çok tedirgin olmamıştım. Şuanda ise rahat olduğumu söyleyebilirim koşmak gibi benim için (K7)''.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada donanımlı dalış yapan bireylerin yaptıkları etkinliklerin başarılı yaşlanmaya olan etkisini incelemiştir. Araştırma iki aşamadan meydana gelmektedir. Birinci aşamada katılımcıların birinci bölümünde Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçeye adaptasyonu yapılan “Başarılı Yaşlanma Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek iki alt boyuttan oluşmuştur. Sağlıklı yaşlanma alt boyutu ve zorluklarla mücadele etme alt boyutları bulunmaktadır. Gregory ve Dimmock (2019) tarafından yapılan Avusturalya’da donanımlı dalış yapan yaşlı kadınlar üzerine yapılan çalışma ile yakın benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Araştırmada sorunlarla mücadele etme, sağlıklı yaşlanma alt boyutlarında ölçek puanları yüksek çıkmıştır. Katılımcıların yaş, ekonomik durum, yetişilen çevre, eğitim durumları, dalış sayıları, yetişilen çevre gibi değişkenler sorular yöneltilmiş bunlardan yalnızca ekonomik durum değişkeninin sorunlarla mücadele etme alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuş diğer etkilerde ve bulunmamıştır. İnsanların hayatları boyunca yaşadıkları deneyimler önemlidir ve yaşadıkları problemleri iyi yönetmelidirler. Yaşlılık döneminde bile değişiklikler ve aktiviteler bunu değiştirebilir. Yoldaş (2020) tarafından yapılan çalışmada yaşlı bireylerin etkinliklere katılması ve koruyucu hekimlik çalışmalarının günlük hayatlarında bakıma olan ihtiyaçlarının azaldığı bulgularına varılmıştır. Çelik, (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada da yaşlıların hayatları boyunca yaşadıkları istismar ve depresyonların başarılı yaşlanma üzerinde direkt etkileri olduğu görülmüştür. Bireylerin hayatları boyunca alışkanlıkları, yaşam biçimleri, ilişkileri sağlık yaşlanma üzerine etkilidir. Aksu, (2020) tarafından yaşam doyumu ve sağlıklı yaşlanma üzerine yapılan çalışmada, yaşam doyumunun artması başarılı yaşlanma üzerine pozitif yönde etkileri olduğunu bulmuştur. Erbil ve Hazer, (2021) tarafından bir başka çalışmada bireylerin günlük hayatlarında yapılan aktivitelerin ve sosyal ağlarının başarılı yaşlanma üzerine etkileri incelendiğinde zevk alınan aktivitenin ve iyi sosyal ağların başarılı yaşlanma üzerine olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Dalışa katılan bireylerinde “sağlıklı yaşlanma biçimi” ve “sorunlarla mücadele etme” biçimleri alt boyutlarındaki puanları yüksek çıkmıştır.

Araştırmanın ikinci bölümü dalışa katılımları ve kazanımları araştırılmıştır. Model sütun çerçevesinde oluşturulan 7 ana tema 12 alt tema olarak ortaya çıkmıştır.

İlk ana temada “Kendini İyi Hissetme” başlığı altında baktığımızda bireysel altında katılımcılar yaşadıkları ortam farklılığı, yaşadıkları deneyim, aldıkları keyif, bu etkinliğin getirdiği sosyal çevre inşalarda pozitif kalma konusunda etkili olmuştur, ancak çevresel alt tema başlığı atında bu etkinliklerin pahalılığından bahsedilmiş ancak buna rağmen pozitif kalmış. İnsanları bu etkinliklere katılmalarına yönelik programlamalar geliştirilebilir. Sevinç, ve Özel, (2018) tarafından yapılan bir çalışmada 28 dalgıç üzerine yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmada dalışın bireyler üzerinde keşfetmeye, sosyalleşmeye, kendini dinlemeye ve ruhen yenilenmeye katkısı olduğu belirlenmiştir.

Maceracı-korkmuş temasına baktığımızda yarar ve risk alt temaları oluşturulmuştur. Bu etkinliğe katılmanın yeni tecrübeler kazandırdığı, dalış gibi riskli bir aktivitenin üstesinden gelmek ve bunu yaparken de insanların kendini bu riskli durumda korumayı öğrenmesi dalışın olumlu sayılabilecek yönleridir. Ancak risk kısmın baktığımızda dalış suyun altında insan yaşamına uygun olmayan bir ortamda yapılması dolayı ortaya çıkan tehlikeler katılımcıları dalış yapmadan önce düşündürmektedir. İlerleyen dönemlerde teknolojinin gelişmesiyle ortadan kaldırabilir ve daha fazla bireye ulaşılabilir. Saçlı ve Kahraman (2019) tarafından yapılan bir çalışmada yamaç paraşütçülerinin motivasyon ve memnuiyetleri üzerine yapılmış, araştırmanın sonucunda katılımcılar alınan riski kontrol edebilme üzerinde gelebilmenin onları bu işe motive ettiği sonucuna varılmıştır.

Fiziksel etki temasına baktığımızda fayda ve zarar alt temaları oluşturulmuş. Fayda kısmında fiziksel olarak direkt bir etkisine saptanmamıştır. Ancak dalış zorlu bir etkinlik olması katılımcıları fiziksel olarak başka zorlu etkinlikleri yapma konusunda motive etmiş, özgüven sağlamış ve katılımcıları güçlü hissettiklerini bulunmuştur. Öte yandan suyla uğraşı içinde olmanın katılımcılar tarafına sağlıklı ve dinç hissettikleri beyan edilmiştir. Zarar alt temasına baktığımızda ise katılımcılar dalış ekipmanlarının ağır olmasından ve ekipmanı kuşanırken yaşadıkları sakatlıkları

anlatmışlardır. Bugün dalış malzemelerin ağırlıkları 30 kg aşmaktadır. Günümüz teknolojisiyle bu durum üstüne araştırmalar yapılabilir veya dalış eğitmenleri tarafından bu durum üstüne teknikler geliştirilebilir ve yaşlı bireylerin dalış etkinliklerini daha güvenli yapması sağlanabilir. Suyun altındaki basınç değişimi bir takımı ve bazı deniz canlıları günümüzde hala dalıcılara zarar verip yaralayabilmektedir. Bu durumun önüne geçilmesi için bu konuların dalıcılara daha etkili bir şekilde anlatılması ve öğretilmesi gerekmektedir. Katılımcıların bir kısmına dalışın sürekli bir aktivite olmadığından dolayı fiziksel olarak herhangi bir etkisini olmadığını da beyan etmişlerdir. Hickman, ve ark., (2018) tarafından yapılan bir çalışmada birleşik krallıkta 60 yaş üstü su kano bireyler üzerine yapılan çalışmada fiziksel olarak bir işi başarmanın bireylere özgüveni arttırdığı görülmüştür.

Bireysel gelişim etki temasına baktığımızda dalışa başladıktan sonra bireylerin gündelik hayatlarına daha hareketli oldukları bunun sonucunda daha sosyal oldukları çevrelerindeki güzellikleri daha iyi fark ettiklerini ve kendine güvenlerinin arttığı görülmektedir. Ewert ve Hollenhorst, (1994) su kayakçıları ve kaya tırmanışçıları üzerine birey değişikliklerine ilişkin yapılan çalışmada katılımcıların beceri geliştirme ve kendi yeterlilik yönlerinde gelişmelerin olduğunu kayıt etmiştir.

Neden donanımlı dalış şeklinde tema oluşturduğumuzda bunu içsel ve dışsal olarak iki alt temaya ayırmıştır. Dışsal olarak bireylerin çevrelerin dalış yapması, çalıştıkları kurumların bu tip etkinlikler düzenlemesi, doğada yapılan bir aktivite olması ve kendi çevrelerine göre daha ulaşılabilir yapıda olmasından dolayı yapmayı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. İçsel olarak eskiden izlenilen bir belgesel ya da çevredeki bireylerin bu etkinliklere katılması bireylerin bu etkinlik merak ve arzularını uyandırmış, ayrıca gündelik hayattan sıkılan bireylerinde bir heyecan aramasından dolayı donanımlı dalış tercih ettikleri görülmüştür.

Keşfetme duygusu teması altın baktığımızda bireysel ve çevresel olarak iki alt tema oluşturulmuştur. Dalış destinasyonundaki çoğunluk, farklı dalış türleri ve oluşan sosyal çevreden ötürü bireyleri farklı noktalarda ve farklı türlerde yapılan dalış etkinlikleri için motive etmiş ve bireyler normal hayatların dışında daha fazla

yere gitme arzusu ve edinmiş ve bunu alışkanlık halin getirmiştir. Öte yanda çevresel alt temasını incelediğimizde bireylerin olaylara bakış açısını değiştirdiğini sosyalleşmeye daha açık bireyler oldukları ve gündelik hayatın dışında başka yeni deneyimler kazanmaya daha açık bireylere dönüştükleri görülmüştür.

Duygusal deneyim keşfetme temasına baktığımızda, katılımcılarım ilk donanımlı dalışa başladıklarındaki duyguları ve şuan mevcut duygularına araştırılmış. Başlangıçta donanımlı dalış hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve tehlikeli bir aktivite olduğundan dolayı korku, tedirginlik, heyecan gibi duygular yaşadıkları için yapamam korkusu yaşamışlardır. Mevcut duruma baktığımızda ise aldıkları eğitim tecrübeleri sayesinde donanımlı dalışa alışmış hatta bazı katılımcılar için günlük işler kadar kolay hale gelmiştir. Öte yanda artan deneyimle beraber dalışa ilgileri daha çok artmış ve zevk almaya başlamışlardır. Ancak ne olursa tehlikeli bir aktivite olduğu ve bilinmezler barındırdığı tedirgin durumları devam etmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Aşağıda sırasıyla başarılı yaşlanma ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin sonuçlara sırasıyla yer verilmiştir.

- BYÖ ölçeği değerlendirildiğinde katılımcıların en yüksek ortalama puanının s “Sağlıklı Yaşam Biçimi” alt boyutunda olduğu, ardından “Sorunlarla Mücadele Etme” alt boyutunun geldiği görülmüştür.

- Cinsiyet değişkinine bakıldığında kadın ve erkeklerin BYÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

- Katılımcıların medeni halleri faktörüne bakıldığında bekar ve evli bireylerin arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,

- Katılımcıları ekonomik düzeylerine baktığımızda kendi beyanlarına göre düşük yeterli diye ayırdığımız iki grupta sağlıklı yaşama biçimi alt başlığında anlamlı farklılık yoktur.

- Katılımcıların yaptıkları dalış sayılarının etkinlilerine baktığımızda alt boyutların puanlamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak dalışa katılım sayısı artıkça ortalama puanları artmaktadır.

- Katılımcıların yaş değişkenlerine baktığımızda BYÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

- Katılımcıların eğitim düzeyleri değişkenine göre baktığımızda BYÖ alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşmadığı görülmektedir, her iki boyutta ön lisans ve altı mezunlarının ortalama puanları lisans ve üstü mezunlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmanın ikinci kısmında katılımcılar yönelttiğimiz sorular neticesinde verilen cevaplardan yola çıkılarak oluşturulan temalara aşağıda yer verilmiştir.

- “Kendini iyi hissetme” katılımcılar dalış etkinliklerinde zorlukları aşarak yeni, deneyimler yaşayarak, dalış yapabilmek için gittikleri yeni yerler sayesinde katılımcılar yaptıkları dalışların zevkli olduğunu keyif aldıklarını ve mutlu olduklarını ve dalış etkinlikleri gruplarla yapıldığı ve grupların yeni sosyal çevreler oluşturduklarını beyan etmişlerdir. Çevresel olarak yaptığı etkiye baktığımızda ise kazandıkları sosyal çevre farklı ortamlara gidip keşfetme fırsatı pozitif yönde olmuştur. Dalış etkinliklerini pahalı olduğu belirten katılımcılar yine de ödedikleri ücrete değer olduğunu belirtmiştir.

- Maceracı-korkmuş temasına baktığımızda “yarar” ve “risk” olarak iki alt temada sınıflandırılmıştır. Sağladığı yarar konusunda katılımcılar hayatlarına yenilikler getirdiğini, yeni tecrübeler yaşadığı ve tecrübelerin zorluklarını aştıkları için kendine güvenlerinin arttığını belirtmişlerdir. Risk alt temasına baktığımızda suyun altının insan yaşamına uygun olmayışı, belirsizlik ve tehlikelerin olduğu ortamda bu aktiviteyi yapmak bireylerde korku yarattığını söyleyebiliriz.

- Fiziksel etki temasına baktığımızda getirdiği faydalar direkt bir etki olmadığı anlaşılmıştır. Katılımcılar zorlu bir işi başarmanın kendileri güçlü hissettikleri özgüvenlerinin arttığını, başka zorlu etkinlikleri yapma konusunda motive oldukları bunlardan dolayı da dinç ve sağlıklı hissettikleri sonucuna ulaşıldığını söyleyebiliriz.

- Bireysel gelişim temasına baktığımızda katılımcıların kazanımlarını incelemek amaçlanmıştır. Sonuç olarak katılımcılar günlük hayatlarında bir iş yapma veya etkinliklere katılma konusunda daha istekli oldukları, çevrelerini araştırmaya başladıklarını ve dalış etkinlikleri genel olarak grup etkinlikleri olduğu için bu durum katılımcılarda sosyalleşmeye teşvik ettiği sonucuna ulaşıldığını söyleyebiliriz.

- Katılımcıların donanımlı dalışı neden seçtiği konusuna baktığımızda dışsal olarak arkadaş çevreleri, iş yerlerindeki düzenlenen etkinlikler ve bulundukları konumlardan dolayı daha ulaşılabilir bir aktivite olduğu için tercih edildiği gözlemlenmiştir. İçsel faktörlere baktığımızda katılımcıların, genel olarak belgesellerden dolayı merak ettikleri, gezi amaçlı katıldıkları, hobi edinmek için katıldıkları sonuçlarına ulaşmıştır.

- Keşfetme duygusu araştırılmış katılımcılar içsel olarak farklı dalış deneyimleri yaşamamanın, yeni yerlere seyahat etmenin, dalış yapmayı hastalık seviyesinde arzulamayı, yeni deneyimler yaşama konusunda güdülendikleri günlendikleri sonuçlarına ulaşmıştır. Çevresel boyutu altında baktığımızda katılımcılar etraflarını daha iyi araştırdıklarını, sosyalleşme konusunda yeni gruplara katıldıkları ve hayata dair bakış açılarında değişiklikler olduğu gözlemlendiği söylenebilir.

- Duygusal deneyim olarak bakıldığında katılımcılar ilk ve mevcut durumları incelenmiştir. Başlangıçta donanımlı dalışın tehlikeli bir etkinlik olduklarını düşündüklerinden dolayı, tedirginlik ve korku duyguları genel olarak hakimdir. Bundan dolayı da başaramama korkusu içine girmişlerdi. Ancak alına eğitim ve yaşana tecrübelerden sonra donanımlı dalışa alışılmış korkunu yerini zevk ve mutluluk alışı anlaşılmıştır.

Sonuç olarak birinci aşamada serbest zamanında donanımlı dalışa katılan bireylerin BYÖ puanlarının katılıyorum düzeyinde oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik durumu yeterli olan bireylerin yetersiz olanlara göre BYÖ puanlarının daha yüksek olduğu ancak diğer bağımsız değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Araştırmanın ikinci aşamasında ise donanımlı dalışa katılan bireylerin gündelik hayatlarında rutinin dışına çıktıkları, çeşitli zorluklar ve macera deneyimi yaşadıkları, kendi içinde bir sosyal alan oluşturdukları görülmüştür. Bu nedenle serbest zamanda donanımlı dalışa katılımın bireylerin başarılı yaşlanma algıları üzerinde olumlu etkiye neden olduğunu söyleyebiliriz.

5.1 Öneriler

5.1.1 Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

1. Gelecekte yapılan çalışmalarda farklı yaş gruplarında ve farklı bölgelerde tasarlanabilir.
2. Farklı serbest zaman etkinliklerinin başarılı yaşlanma üzerine etkileri
3. Başarılı yaşlanma algısına sağlık çıktıları serbest zaman katılım motivasyonu serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu öznel iyi oluş, gibi farklı kavramlarla ilişkilendirilerek çeşitli değişkenler arasındaki ilişki yapısal eşitlik modeli kullanılarak incelenebilir.
4. Sadece kadınlar üzerinde çalışmalar tasarlanarak serbest zaman etkinliklerine katılımın kadınlar üzerindeki etkileri, başarılı yaşlanma üzerine etkileri incelenebilir.

5.1.2 Çalışmadan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Öneriler

1. Katılımcıların başarılı yaşlanmaya ilişkin ortalama puanlarının oldukça yüksek olması dikkat çekmektedir. Bu nedenle tüm bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönlendirilmesi oldukça önem taşımaktadır.
2. Serbest zaman etkinliklerine katılma ve bu etkinliklere ömür boyu devam etmenin önemine ilişkin milli eğitim bakanlığı, gençlik ve spor bakanlığı ve Aile ve sosyal politikalar bakanlığı gibi kuruluşlar tarafından çeşitli politikalar üretilmelidir.
3. Başarılı yaşlanmanın önemi ve bunu sağlayabilmek için serbest zaman etkinliklerine katılımın önemi hakkında bireylerde farkındalık yaratılmalı ve bunu sağlamak için ilgili kuruluşlarla gerekli çalışmalar yürütülmelidir.

ÖZET

Serbest Zamanlarında Donanımlı Dalışa Katılan Bireylerin Başarılı Yaşlanmaya İlişkin Algıları

Bu çalışma serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada karma araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın birinci bölümünde katılımcılarını kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 36 kadın 96 erkek olmak üzere toplam 132 birey (Ortyaş= 52,28; SS= 8,86) oluşturmaktadır. Hazer ve Özsungur tarafından Türkçeye adaptasyonu yapılan Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) kullanılmıştır (BYÖ). Ölçek kişisel bilgi formuyla beraber anket haline getirilmiş ve covid-19 pandemisinden dolayı da katılımcılara çevrim içi yöntemiyle ulaşılmıştır. Veri analizinde SPSS-23 istatistiksel paket programı ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösterip göstermediğine bakılması için çarpıklık basıklık testi yapılmış, Cronbach's Alpha testi ile iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Veri toplama aracı içerisindeki çeşitli değişkinlerin arasındaki farklılıkların belirlenebilmesi için bağımsız örneklemeler için t-testi ANOVA ve yaş değişkinleri arasında Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların yaşadıkları deneyimleri ve düşüncüleri derinlemesine belirlemek amacıyla araştırma fenomenolojik desende tasarlanmıştır. Araştırmadaki katılımcılar ölçüt örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Katılımcılar 9 erkek 5 kadın toplam 14 bireyden (yaş ortalaması 50) oluşmaktadır. Veri toplanırken literatür taranarak ve uzman görüşü alınarak yedi sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formu ile katılımcılardan çevrimiçi görüşmeler yapılarak toplanmıştır. Veriler içerik analiz yöntemiyle kodlanmış alt kategoriler oluşturarak raporlandırılmış ve yorumlanmıştır. Sonuç olarak birinci aşamada katılımcıların BYÖ puanları yüksek çıkmıştır. İkinci aşamada elde edilen verilerde katılımcıların sorun aşma, zorluklara mücadele etme, keşfetme ve sosyalleşme alanlarında olumlu yönde gelişmeler olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Donanımlı Dalış, Öznel İyi Oluş, Macera Rekreasyonu, Başarılı Yaşlanma

SUMMARY

Perceptions Of Successful Aging Of Individuals Who Participate Join SCUBA Diving In Their Leisure Time

This study was conducted to examine the perceptions of successful aging of individuals participating in equipped diving in their free time. Mixed research model was used in the research. The research consists of two stages. In the first stage, quantitative research method was used. The participants of the first phase of the study consisted of a total of 132 individuals (Average= 52.28; SD= 8.86), 36 females and 96 males, selected by convenience sampling method. The Successful Aging Scale (CAI), which was adapted into Turkish by Hazer and Özsungur, was used (CAI). The scale was turned into a questionnaire together with the personal information form, and the participants were reached through the online method due to the covid-19 pandemic. In data analysis, it was evaluated with SPSS-23 statistical package program. The skewness and kurtosis test was performed to see if it showed a normal distribution, and the internal consistency coefficients were calculated with the Cronbach's Alpha test. In order to determine the differences between various variables in the data collection tool, t-test ANOVA for independent samples and Pearson Correlation analyzes between age variables were performed. In the second stage of the research, the qualitative research method was used. The research was designed in a phenomenological pattern in order to determine the experiences and thoughts of the participants in depth. Participants in the study were selected by criterion sampling method. The average age of the participants is 50, 9 men and 5 women, a total of 14 people. While collecting the data, a semi-structured interview form consisting of seven questions was created by scanning the literature and taking the appearance of an expert, and it was collected through online interviews from the participants with the personal information form. The data were reported and interpreted by creating coded sub-categories with the content analysis method. As a result, in the first stage, the participants' AQ scores were high. In the data obtained in the second stage, it was seen that there were positive developments in the areas of overcoming problems, tackling difficulties, discovering and socializing the participants.

Keywords: SCUBA Diving, Subjective Well-Being, Adventure Recreation, Successful Aging

KAYNAKLAR

- ACOTT, C. (1999). A Brief History Of Diving And Decompression İllness. *SPUMS JOURNAL*, 29(98-109),
- ADAMS, K. B. (2004). Changing investment in activities and interests in elders' lives: theory and measurement. *The International Journal of Aging and Human Development*, **58**: 87-108.
- AKTAŞ, Ş. (2019). Eğitimciler İçin Dalış Sağlığı. Türk Deniz Araştırmaları Vakfı (TÜDAV) Yayın no:51, İstanbul, Türkiye, 272 sayfa
- AKTAŞ, Ş. (ED.) 2019. Eğitimciler için Dalış Sağlığı. Türk Deniz Araştırmaları Vakfı (TÜDAV) Yayın no: 51, İstanbul, Türkiye, 272 sayfa.
- ALLMAN, T. L., MITTLESTAEDT, R. D., MARTIN, B., & GOLDENBERG, M. (2009). Exploring the motivations of BASE-jumpers: Extreme sport enthusiasts. *Journal of Sport & Tourism*, **14**: 229–247.
- ANDREWS, F. M., WITHEY, S. B. (1976). Social indicators of well-being. New York: Plenum Press
- ASPINALL, S. (1995). The Restorative Benefits Of Nature: Toward An Integrative Framework. *Journal Of Environmentalpsychology*, **15**:169–182
- BADDELEY, A. D., DE FIGUEREDO, J. W., HAWKSWELL CURTIS, J. W., & WILLIAMS, A. N. (1968). Nitrogen narcosis and performance under water. *Ergonomics*, **11**: 157-164.
- BEARD, J. R., PETITOT, C. (2010). Ageing and urbanization: can cities be designed to foster active ageing?. *Public health reviews*, **32**: 427-450.
- BRICKMAN, P., COATES, D., JANOFF-BULMAN, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, **36**, 917-927.
- BRIEF, A. P., BUTCHER, A. H., GEORGE, J. M., LINK, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**: 646-653.
- BRYMER, E., SCHWEITZER, R. (2013). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, **18**: 477–487.

- BRYMER, E., CUDDIHY, T. F., & SHARMA-BRYMER, V. (2010). The Role Of Nature-Based Experiences In The Development and Maintenance Of Wellness. *Asia-Pacific Journal Of Health, Sport & Physical Education*, 1(2), 21–28.
- CAMPBELL, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- CAMPBELL, A., CONVERSE, P. E., & RODGERS, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- CANTOR, N., KIHLSSTROM, J. F. (1989). Social intelligence and cognitive assessments in personality. In R. S. Wyer & T. K. Srull (Eds.), *Advances in social cognition* (Vol. 2, pp. 1-59). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- CANTOR, N., & SANDERSON, C. A. (IN PRESS). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- CHAWLA, A., LAVANIA, A. K. (2001). Oxygen toxicity. *Medical Journal Armed Forces India*, 57: 131-133.
- CHO, J., MARTIN, P., POON, L. W., & GEORGIA CENTENARIAN STUDY. (2014). Successful Aging And Subjective Well-Being Among Oldest-Old Adults. *The Gerontologist*, 55 : 132-143.
- CLARK, A. E., & OSWALD, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104 : 648-659.
- CMAS.(2021), The world underwater sport. <https://www.cmas.org/cmas/about>
- COMMANDER, U. S. (2003). *Naval Sea Systems Command. US Navy Diving Manual, Revision, 4*.
- CRAWFORD, E. G. (1998). *Can money buy happiness?* Honors thesis, University of Illinois at Urbana-Champaign
- ÇELİK SEYİTOĞLU, D. (2019). *Malatya İli Battalgazi ilçesinde, 65 yaş ve üzeri yaşlılarda istismar, depresyon, başarılı yaşlanma durumlarının saptanması ve etkileyen faktörler. Yüksek Lisans Tezi*
- DICKSON, T., DOLNICOR, S. (2004). No Risk, No Fun: The Role Of Perceived Risk In Adventure Tourism. University Of Wollongong. Research Online. Web: <http://ro.uow.edu.au/commpapers.pp>: 1-11.
- DIENER, E., & SUH, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40: 189-216.

- DIENER, E., & SUH, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, **17**: 304- 324.
- DIENER, E., & SUH, E. M. (EDS.), (IN PRESS). *Subjective well-being across cultures*. Cambridge, MA: MIT Press.
- DIENER, E., SANDVIK, E., & LARSEN, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, **21**: 542-546.
- DIENER, E., SANDVIK, E., PAVOT, W., & FUJITA, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, **26** : 205-215.
- DIENER, E., SANDVIK, E., PAVOT, W., & FUJITA, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, **26**: 205-215.
- DIENER, E., SANDVIK, E., SEIDLITZ, L., & DIENER, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, **28**: 195-223.
- DIENER, E., SAPYTA, J. J., SUH, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry* **9**: 33-37.
- DIENER, E., SMITH, H., FUJITA, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**:130-141.
- DIENER, E., WOLSIC, B., FUJITA (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**: 120-129.
- DIMMOCK, K., CUMMINS, T. (2013). History of scuba diving tourism. *Scuba diving tourism*, 14-28.
- DIN, P. C. B. (2001). *International classification of functioning, disability and health*.
- DONALD, K. (1992). *Oxygen and the diver*. Self Publishing Association.
- ELLISON, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, **32**:80-99.
- EWERT, A. (2007). Special Issue On Leisure, Recreation And Adventure. *Annals Of Leisure Research*. **10**: 1-21
- EWERT, A., & HOLLENHORST, S. (1994). Individual and setting attributes of the adventure recreation experience. *Leisure Sciences*, **16**, 177-191.

- EWERT, A., HOLLENHORST, S. (1995). Adventure Recreation And Its Implication For Wilderness. *International Journal Of Wilderness*. **3**: 1-21.
- FROST, F. J. (1968). Scyllias: diving in antiquity. *Greece & Rome*, **15**: 180-185.
- FRUMKIN, H., BRATMAN, G. N., BRESLOW, S. J., COCHRAN, B., KAHN, P. H., JR., LAWLER, J. J., WOOD, S. A. (2017). Nature Contact And Human Health: A Research Agenda. *Environmental Health Perspectives*, **125**. Doi:10.1289/Ehp1663
- GARFEIN, A. J., HERZOG, A. R. (1995). Robust aging among the young-old, old-old, and oldest-old. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, **50**: S77-S87.
- GECHMAN, A. S., WIENER, Y. (1975). Job involvement and satisfaction as related to mental health and personal time devoted to work. *Journal of Applied Psychology*, **60**: 521-523.
- GEORGE, L. K., LANDERMAN, R. (1984). Health and subjective well-being: A replicated secondary data analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, **19**: 133-156.
- GEORGE, L. K., OKUN, M. A., & LANDERMAN, R. (1985). Age as a moderator of the determinants of life satisfaction. *Research on Aging*, **7**: 209-233.
- GLENN, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and Family Relations*, **37**: 594-600.
- GÜLCAN, B. (2004). Macera Turizminin Kapsamı ve Macera Turizminde Kaza Riski. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*. ss:3.
- GÜRBÜZ B. VE HENDERSON K. (2013): Exploring the Meanings of Leisure among Turkish University Students. *Croatian Journal of Education*. **15**: 927-957.
- HEADEY, B., WEARING, A. (1988). The sense of relative superiority—central to well-being. *Social Indicators Research*, **20**: 497-516.
- HEADEY, B., WEARING, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**: 731-739.
- HEADEY, B., VEENHOVEN, R., & WEARING, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, **24**: 81-100.
- HEADEY, B., WEARING, A. (1991). Subjective well-being: A stocks and flows framework. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 49-73). Oxford: Pergamon Press.

- HOOKER, K., SIEGLER, I. C. (1992). Separating apples from oranges in health ratings: Perceived health includes psychological well-being. *Behavior, Health, and Aging*, 2: 81-92.
- HOUGE MACKENZIE, S., HODGE, K. (2019). Adventure Recreation And Subjective Well-Being: A Conceptual Framework. *Leisure Studies*, 1-15.
- HOWARD, R. (2009). A Case Study Of The Ottawa Valley Whitewater Rafting Industry: Standards And Risks. Yüksek Lisans Tezi. Brock University. Faculty of Applied Health Sciences
- HOWARD, R.A. (2009). A Case Study Of The Ottawa Valley Whitewater Rafting Industry: Standards and Risk Mangement. Brock Universiy. Submitted In Partial Fulfillment Of The Requirements Forth He Degree Of Master Of Arts In Appired Health Sciences.pp: 10-20.
- JOUDREY, A.D. VE WALLACE, J.E. (2009). Leisure as a Coping Resource: A Test of the Job Demand-Control-Support Model. *Human Relations*. 62: 195–217.
- KAPLAN, S. (1995). The Restorative Benefits Of Nature: Toward An Integrative Framework.*Journal Of Environmentalpsychology*,15: 169–182
- KIRKWOOD TB. A systematic look at an old problem. *Nature*. 2008 Feb 7;451(7179):644–7.doi: <http://dx.doi.org/10.1038/451644a> PMID: 18256658
- KURDEK, L. A. (1991). The relations between reported well-being and divorce history, availability of a proximate adult, and gender. *Journal of Marriage and Family Relations*, 53: 71-78.
- LARSEN, R. J. (1992). Neuroticism and selective encoding and recall of symptoms: Evidence from a combined concurrent-retrospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62: 489-488.
- LEE, J. (2015). Analysis of Perceptions of Successful Aging Among Older Korean Immigrants and the Role of Resilience and Acculturation as Predictors (Doctoral dissertation, University of Georgia).
- LEE, K., & EWERT, A. (2018). Understanding the motivations of serious leisure participation: A self-determination approach. *Annals of Leisure Research*. doi:10.1080/11745398.2018.1469420
- MAGNUS, K., DIENER, E. (1991). A longitudinal analysis of personality,life events, and subjective well-being. Paper presented at the 63rd An nual Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago.

- MAGNUS, K., DIENER, E., FUJITA, F., & PAVOT, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **65**: 1046-1053.
- MARMOT, M., FRIEL, S., BELL, R., HOUWELING, T. A., TAYLOR, S., And COMMISSION ON SOCIAL DETERMINANTS OF HEALTH. (2008). Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health. *The lancet*, **372**: 1661-1669.
- MARTIN, B., CASHEL C., WAGSTAFF M., BREUNING M. (2006). Outdoor Leadership Theory and Practice.pp: 8.
- MCLAUGHLIN, S. J., JETTE, A. M., & CONNELL, C. M. (2012). An examination of healthy aging across a conceptual continuum: Prevalence estimates, demographic patterns, and validity. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*,
- NAVY, U. S. (1998). History of Diving. In *Maritime Archaeology* (pp. 343-354). Springer, Boston, MA.
- PAGGI, M.E., JOPP, D. VE HERTZOG, C. (2016). The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. *Gerontology*. **62**: 450-458.
- PAULY, S.(1993). Sport Diving. The British Sub-Aqua Club Diving Manual: Random House
- PEEL, N., BARTLETT, H., & MCCLURE, R. (2004). Healthy ageing: how is it defined and measured?. *Australasian Journal on Ageing*, **23**: 115-119
- PRETTY, J., PEACOCK, J., SELLENS, M., & GRIFFIN, M. (2005). The Mental And Physical Health Outcomes Of Green Exercise.*International Journal Of Environmental Health Research*,**15**: 319–337.
- PRIEST, S. GASS, M.A. (2005). Effective Leadership In Adventure Programming. *Human Kinetics*.pp: 45-46.
- RAJOLA, E., & O'KEEFE, M. (1999). Philosophy in practice: A history of adventure programming. In J. C. Miles & S. Priest (Eds.),*Adventure Programming* (pp. 45-53).State College, PA: Venture.
- REKER, G. T. (2009). A Brief Manual Of The Successful Aging Scale (Sas),
Doi:10.13140/2.1.4238.720

- RICHINS, M. L., & DAWSON, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, **19**: 303—316.
- ROBERTS, C. E., PHILLIPS, L. H., COOPER, C. L., GRAY, S., & ALLAN, J. L. (2017). Effect of different types of physical activity on activities of daily living in older adults: systematic review and meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, **25**:, 653-670.
- ROWE, J. W., & KAHN, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, **237**: 143-149.
- RYAN, R. M., WEINSTEIN, N., BERNSTEIN, J., BROWN, K. W., MISTRETTA, L., & GAGNÉ, M. (2010). Vitalizing Effects Ofbeing Outdoors And İn Nature.*Journal Of Environmental Psychology*,**30**: 159–169.
- SAÇLI, Ç., Ve KAHRAMAN, C. Ö. (2019). Açık Alan Rekreasyonu Olarak Yamaç Paraşütü Etkinliğine Katılanların Motivasyonları ve Etkinlik Memnuniyetlerinin Belirlenmesi: Arsuzfest Örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **21**: 1249-1269.
- SCITOVSKY, T. (1976). *The joyless economy: An inquiry into human satisfaction and consumer dissatisfaction*. Oxford: Oxford University Press.
- SEVİNÇ, F., ÖZEL, Ç. H. (2018). Boş Zaman Aktivitesi Olarak Dalış Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **20**: 397-415.
- SIRGY, M. J. (1998). Materialism and quality of life. *Social Indicators Research*, **43**: 227-260
- SMİTS, C. H., DEEG, D. J., BOSSCHER, R. J. (1995). Well-being and control in older persons: The prediction of well-being from control measures. *The International Journal of Aging and Human Development*, **40**: 237-251.
- SOFULAR,H, S. (1989). *Sualtı Sporları: Atlas Ofset Basım evi*
- SOFULAR,H, S. (1995). *Scuba Dalıcılığı : Nil A.Ş*
- STEVES CJ, SPECTOR TD, JACKSON SH. Ageing, genes, environment and epigenetics: what twin studies tell us now, and in the future. *Age Ageing*. 2012 <http://dx.doi.org/10.1093/ageing/afs097>
- STEVES CJ, SPECTOR TD, JACKSON SH. Ageing, genes, environment and epigenetics: what twin studies tell us now, and in the future. *Age Ageing*. 2012 <http://dx.doi.org/10.1093/ageing/afs097>

- SWARBROOKE, J.B., LECKIE, C.S., POMFRET, G. (2003). Adventure Tourism The New Frontier. Burlington MA: Elsevier Science Ltd.pp: 32-36.
- TESTONI, S, DOLAN, P. (2018).Assessing The Relationship Between Subjective Wellbeing And Spending Time With Familyin The Outdoors. What Works Centre For Wellbeing. Retrieved Fromwww.Whatworkswellbeing.Org.
- TSSF 2013: Bir Yıldız Dalıcı Eğitim Kitabı İstanbul: Aryan Basım
- TSSF 2013: İki Yıldız Dalıcı Eğitim Kitabı İstanbul: Aryan Basım
- TSSF 2013: Üç Yıldız Dalıcı Eğitim Kitabı İstanbul: Aryan Basım
- TSSF. (2021) Tarihçe. <https://tssf.gov.tr/turkiye-sualti-sporlari-federasyonu-tarihcesi/>
- TUİK. Yıllara, Yaş Grubu Ve Cinsiyete Göre Nüfus, 1935-2017. Erişim Adresi: Wwww.Tuik.Gov.Tr/Preistatistiktablo.Do?Istab_Id=1588 Erişim Tarihi: 12.12.2020.
- VAN DEN AKKER, M., BUNTINX, F., & KNOTTNERUS, J. A. (1996). Comorbidity or multimorbidity: what's in a name? A review of literature. *The European journal of general practice*, 2(2), 65-70.
- VASTO S, SCAPAGNINI G, BULATI M, CANDORE G, CASTIGLIA L, COLONNA-ROMANO G, et al. Biomarkes of aging. *Front Biosci (Schol Ed)*. 2010;2(1):392–402.doi: <http://dx.doi.org/http://dx.doi.org/> PMID: 20036955
- VERGHESE, J., LEVALLEY, A., DERBY, C., KUSLANSKY, G., KATZ, M., HALL, C., BUSCHKE, H. VE LIPTON, R.B. (2006). Leisure Activities and The Risk of Amnestic Mild Cognitive İmpairment in The Elderly. *Neurology*. **66**: 821–827.
- VON FABER, M., BOOTSMA–VAN DER WIEL, A., VAN EXEL, E., GUSSEKLOO, J., LAGAAY, A. M., VAN DONGEN, E., ... & WESTENDORP, R. G. (2001). Successful aging in the oldest old: who can be characterized as successfully aged?. *Archives of internal medicine*, **161**: 2694-2700.
- WATTEN, R. G., SYVERSEN, J. F., & MYHRER, T. (1995). Quality of life, intelligence, and mood. *Social Indicators Research*, **36**: 287-299.
- WATTEN, R. G., VASSEND, D., MYHRER, T., & SYVERSEN, J. L. (1997). Person ality factors and somatic symptoms. *European Journal of Personality*, 11, 57-68.
- WHITE, J. M. (1992). Marital status and well-being in Canada. *Journal of Family Issues*, 13, 390-409.
- WHO, AGEİNG (2019) Erişim Adresi https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1

WHO, AGEİNG (2019) Erişim Adresi https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1

WOMEN, U. N. (1995). Beijing Declaration and Platform for Action-Beijing+ 5 Political Declaration and Outcome.

WONG, R., Ve WALKER, M. (2004). Diagnostic dilemmas in inner ear decompression sickness.

WORLD HEALTH ORGANİZATİON (2011), Global Health And Aging, NIH Publication No. 11-7737 October 2011

WORLD HEALTH ORGANİZATİON. (1998). Life in the 21st century, A vision for all. The World Health Report.

WORLD HEALTH ORGANİZATİON. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.

WORLD HEALTH ORGANİZATİON. 2002. Active Ageing: A Policy Framework. Geneva, Switzerland: World

WORLD POPULATİON AGEİNG REPORT, U. N. D. O. E. A. S. A. |. P. DİVİSİON. 2015. New York, Ny: United Nations.

Yoldaş, A. F. (2020). 60 yaş üstü kişilerde başarılı yaşlanma ile yaşam kalitesi ve günlük yaşam aktivitelerinin değerlendirilmesi.

YÜKSEL, M. Y., AKGÜN, N., & ÖZTÜRK, E. (2020). İleri Yetişkinliğe Geçiş Döneminde Bulunan Bireylerde Başarılı Yaşlanma, Hayatın Anlamı ve Spritüel İyi Oluş İlişkisi. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, **14**:84-95.

ZWEIG, P. (1974). The Adventurer: The fate of adventure in the Western world. London, UK: JM Dent and Sons Ltd. pp: 1-41.

21.THE INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF FUNCTIONING. DISABILITY AND HEALTH. GENEVA: World Health Organization; 2001.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ**

Karar Tarihi :30/10/2020
Toplantı Sayısı :16
Karar Sayısı :255

255-Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Gazi Çelik'in "Serbest Zaman Etkilği Olarak Donanımlı Dalışın Başarılı Yaşlanma Üzerine Faydaları" başlıklı tezi ile ilgili 25/09/2020 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda öğrencisi **Gazi Çelik**'in "Serbest Zaman Etkilği Olarak Donanımlı Dalışın Başarılı Yaşlanma Üzerine Faydaları" başlıklı tezi ile ilgili COVID-19 salgını nedeniyle; çalışma takviminiz de dahil araştırmanızda oluşabilecek tüm değişikliklerin Etik Kurulumuza yazılı olarak bildirilmesi, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

**ASLININ AYNIDIR
30/10/2020**

Prof.Dr.Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

Ek-2. TSSF İzin Yazısı

	TÜRKİYE SUALTI SPORLARI FEDERASYONU BAŞKANLIĞI	
Sayı : 90728851-125.99[TSSFB]-E.689973		07.07.2020
Konu : Tez Çalışması		
Sayın Gazi ÇELİK		
İLGİ: 11.03.2020 tarihli dilekçeniz		
İlgili dilekçeniz incelenmiştir.		
Dilekçenizde talep ettiğiniz "Serbest Zaman Etkinliği Olarak Donanımlı Dalışın Başarılı Yaşlanma Üzerin Faydaları" Yüksek Lisans tezi çalışmasının, tüm gerekliliklerinin tarafınızca yerine getirilerek yapılmasında bir sakınca görülmemektedir.		
Çalışmanızda başarılar dileriz.		
 e-imza Hakan AKTAÇ Genel Sekreter		

Ek-3. BYÖ Kullanım İzni

Ölçek Kullanma İzni

Gelen Kutusu x

19 Şub 2020 23:00

☆ ↶ ⋮



Gazi Çelik
Alıcı: ohazer ▾

Sayın Hazer;

Adım Gazi ÇELİK, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Programı Yüksek Lisans öğrencisiyim. "Serbest Zaman Etkiliği Olarak Donanımlı Dalışın Başarılı Yaşlanma Üzerine Etkisi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmamda Sn Özer ile Türkiye adaptasyonunun yapmış olduğunuz "Başarılı Yaşlanma Ölçeği"ni kullanmak istiyorum izninizi arz ederim.

Saygılarımla.
Gazi ÇELİK



ben
Alıcı: ben ▾

21 Şub 2020 16:19

☆ ↶ ⋮

Sevgili Gazi Çelik

Ekte Başarılı Yaşlanma Ölçeğine ilişkin dosya bulunmaktadır.
Çalışmanızda bu ölçeği kullanmanız bizi memnun edecektir. Başarılı Yaşlanma Ölçeğini tabiki kullanabilirsiniz. İlginе teşekkür eder, çalışmalarında başarılar dilerim.
Prof. Dr. Oya Hazer

Ek-4. Görüşme Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Katılımcı No:

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Eğitim Durumunuz:

Mesleğiniz / Refah Seviyeniz (Düşük – Orta – Yüksek):

Medeni Durumunuz:

Ne zamandır donanımlı dalış yapıyorsunuz?

Geçen yıl kaç defa dalış yaptınız?

Dalış Bröveniz?

Dalış için seçtiğiniz bölgeler nereler ve neden?

Daha önce başka spor dallarıyla ilgilendiniz mi?

Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?

Görüşme Tarihi:

Görüşme Yeri:

SORULAR

- Dalışın refahınıza katkıda bulunduğunu düşünüyor musunuz, eğer öyleyse, neden ve ne şekilde? .

- Dalışa gittiğinizde kendinizi maceraperest veya korkmuş hissediyor musunuz? .
- Bana dalışın fiziksel olarak sizin için iyi veya değil olduğunu düşündüğünüzden bahseder misiniz? .
- Dalış, kendinizi hissetme şeklinizi değiştirdi mi? Eğer öyleyse lütfen paylaşır mısınız?•
- Neden dalış yapmaya başladınız ve ne kadar süre önce?
- Dalışın sizin keşfetme duygunuzu geliştirdiğini düşünüyor musunuz?
- İlk dalışa gittiğinizde nasıl hissetmiştiniz ve şu an dalışa giderken neler hissediyorsunuz?

Ek-5. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu ve Anket

Değerli Katılımcılar;

Serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algıları incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Anket sonuçları, yalnızca bu amaç için kullanılacak olup kişisel amaçlar için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız?.....

2. Dalış Bröveniz?.....

3. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()

4. Medeni durumunuz? Evli () Bekar ()

5. Eğitim Durumunuz

İlk Öğretim () Orta Okul () Lise () Lisans () Lisans Üstü ()

6. Yetiştirdiğiniz çevre? Kırsal () İlçe () Şehir () Büyük Şehir ()

7. Toplumdaki bireylerin ekonomik düzeylerini düşündüğünüzde, ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

Kesinlikle Yetersiz ()	Yetersiz ()	Normal ()	Yeterli ()	Kesinlikle Yeterli ()
-------------------------	--------------	------------	-------------	------------------------

8. Dalış aktivitelerine en çok kimlerle katılıyorsunuz?

Yalnız ()	Ailemle ()	Arkadaşlarımla ()	Akrabalarımla ()	Diğer ()
------------	-------------	--------------------	-------------------	-----------

9. Geçen Sene (2019) kaç defa dalış etkinliklerine katılıyorsunuz?

0-5 ()	6-9 ()	10-15 ()	16 ve üzeri ()
---------	---------	-----------	-----------------

10. Donanımlı dalışı ilk kez nereden duydunuz?

Gazete ve dergilerden ()	Afişlerden ()	Arkadaşlarımdan ()
Radio ve televizyondan ()	İnternette / sosyal medyadan ()	Diğer ()

Başarılı Yaşlanma Ölçeği

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken size en yakın cevabı işaretlerin. Burada yanlış veya doğru cevap yoktur. En soldan “**Kesinlikle Katılıyorum**” ve en sağda “**Kesinlikle Katılmıyorum**” aralığında toplam 7 ifade vardır. Size en yakın kutucuğun belirgin bir şekilde işaretlemeniz yeterlidir. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkür ederim.

MADDELER	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim							
2.Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm							
3.Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım							
4.Mümkün olduğunca uzun süre bağımsız kalmak için çabalıyorum							
5.Hastalık ve sakatlıklardan uzak kalmak için elimden geleni yapıyorum							
6.Yaşlandıkça bedenimi ve zihnimi iyi bir şekilde korumaya çalışıyorum							
7.Düzenli sosyal ilişkiler sayesinde yaşama aktif şekilde bağlıyım							
8.Benim için önemli olan hedeflere ulaşmak için her türlü çabayı gösteriyorum							
9.Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim							
10.Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum							