|  |
| --- |
| **Uçuş Kaygısı Durumları Anketi (UKDA)****Çeşitli Uçuş Durumlarında Korkunun Ölçümü** |
| **Yönerge**Aşağıdaki sorular farklı uçuş durumlarıyla ilgilidir. Lütfen her durum için bu durumdan ne derece korktuğunuzu belirtiniz. |
| **Ölçek:**1 = kaygı yok, 2 = hafif kaygı, 3 = orta derecede kaygı, 4 = şiddetli kaygı, 5 = çok şiddetli kaygı |
| Maddeler Kaygı Hafif Orta Derecede Şiddetli Çok Şiddetli  Yok Kaygı Kaygı Kaygı Kaygı |
| 1. Bir uçak gördüğünüzde
2. Uçak sesleri duyduğunuzda
3. Uçuşla ilgili bir yazı okuduğunuzda
4. Birisini havalimanına götürdüğünüzde
5. Arkadaşlarınız uçuşla ilgili bir şey anlattığında
6. Uçakla seyahat etmeye karar verdiğinizde
7. Bir uçak bileti aldığınızda
8. Havalimanına gitmek üzere yoldayken
9. Havalimanına giriş yaptığınızda
10. Pasaport kontrolü için gümrükten geçerken
11. Biniş anonsunu beklerken
12. Kalkmakta ve inmekte olan uçakları gördüğünüzde
13. Giriş kapısı yönünde yürürken
14. Güvenlik kontrolünden geçerken
15. Giriş kapısından geçerken
16. Uçuş kabinine girdiğinizde
17. Kapılar kapatılırken
18. Kabin ekibi tarafından uçuş güvenliği yönetmelikleri hakkında bilgilendirilirken
19. Kalkış anons edilirken
20. Motorlar kalkıştan önce tam güç çalışırken
21. Koltuğunuza doğru geri itildiğinizde
22. Uçuş esnasında bazı gürültüler duyduğunuzda
23. Uçak sağa veya sola yattığında
24. Uçağın kanatları hareket ettiğinde, sallandığında
25. Kokpit mevcut irtifa veya uçuş seviyesi hakkında sizi bilgilendirdiğinde
26. Uçak alçalmaya başladığında
27. Hava türbülansı anons edildiğinde
28. Sallandığınızda
29. Motor sesi tekrar yükseldiğinde
30. İniş anons edildiğinde
 |  1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 |

**FAKTÖR 1: UÇUŞ ÖNCESİ KAYGI ÖLÇEĞİ (UKDA-UÖKÖ)**

(toplam 14 madde)

6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

**FAKTÖR 2: UÇUŞ ESNASI KAYGI ÖLÇEĞİ (UKDA-UEKÖ)**

(toplam 11 madde)

20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30

**FAKTÖR 3: GENEL UÇUŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ (UKDA-GUKÖ)**

(toplam 5 madde)

1, 2, 3, 4, 5

|  |
| --- |
| **Uçuş Kaygısı Tarzı Anketi (UKTA)****Korkumu Nasıl İfade Ederim?** |
| **Yönerge**Aşağıdaki cümleler korkularınızın ifade edilme şekliyle ilişkilidir. Lütfen her bir cümle için bir uçuş esnasındaki tepkinize çoğunlukla karşılık gelen cevabı veya bir uçuş esnasında olabileceğini düşündüğünüz tepkinizi seçiniz.  |
| **Ölçek:**1 = hiç; 2 = biraz; 3 = oldukça; 4 = fazla; 5 = çok fazla |
| Maddeler Hiç Biraz Oldukça Fazla Çok Fazla |
| 1. Ölmekten korkarım.
2. Göğsümde ağrı veya rahatsızlık yaşarım.
3. Olanları kontrol edemem ve bu beni çok korkutur.
4. Bir terslik olduğuna dair aynı düşünceler kafamın içinde sürekli tekrarlanır.
5. Rahatsız edici uçuş durumlarıyla ilgili düşünceler sürekli aklıma geldiği için konsantre olamam.
6. Uçaktaki her ses veya hareket değişikliğine karşı tetikte olurum ve her şeyin yolunda olup olmadığını merak ederim.
7. Sürekli kabin ekibinin yüzlerine ve davranışlarına dikkat ederim.
8. Başım döner veya bayılacak gibi hissederim.
9. Bacaklarım bana hareket etme ve yürüme ihtiyacı hissettirecek şekilde gergin ve kasılmış durumda olur.
10. Nefesim kesilir, nefes almakta zorlanırım veya nefes nefese kalırım.
11. Boğuluyormuş gibi hissettiğim için nefes darlığı yaşarım.
12. Ağzım kurur.
13. Tüm uçakların, özellikle de içinde olduğum uçağın, kaza yapacağını düşünürüm.
14. Ani sıcak veya soğuk ürpermeler yaşarım.
15. Korkumdan dolayı bayılabileceğimi ya da bilincimi kaybedebileceğimi düşünürüm.
 |  1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 |

**FAKTÖR 1: BEDENSEL TARZ ÖLÇEĞİ (UKTA-BETÖ)**

(toplam 8 madde)

2, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

**FAKTÖR 2: BİLİŞSEL TARZ ÖLÇEĞİ (UKTA-BİTÖ)**

(toplam 7 madde)

1, 3, 4, 5, 6, 7, 13