|  |  |
| --- | --- |
| **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