

# Dalış Sporu Eğitim Süreci İçindeki Öğrencilerle Eğitimcilerin Ruhsal Farklılıkları

Meral BERKEM\*

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı tüplü dalış kursiyerlerinden hangi ruhsal özelliklere sahip olanlarının bu spora devam ederek eğitimci düzeyine ulaştıklarını araştırmak olarak planlandı.

Sportif dalış eğitimi almak için başvuran kursiyerlere ve uzun süredir bu sporu yapan, eğitimci olan tecrübeli dalışçılara hazırladığımız anket formları ve Türkiye'de geçerlilik, güvenilirlik çalışmaları yapılmış Spielberg'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri verildi. 43 kursiyer ve 23 eğitimci araştırma grubu olarak alındı.

Eğitimcilerin sürekli kaygı puanları kursiyerlerden daha düşük, sosyal karşılaştırma puanları daha yüksek bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma puanları ile durumluk anksiyeteleri arasında negatif, öğrenilmiş güçlülük puanları arasında pozitif korelasyon vardır. Kursiyerlerin %63.2'si riskli sporlara ilgi duyarken eğitimcilerde bu oran %34.8'e düşmektedir. Aradaki fark anlamlıdır.

Genel kaygı düzeyleri düşük, kendini toplum içinde daha iyi bir yerde görenler bu spora devam etmekte ve eğitimci olmaktadır. Risk alma davranışı açısından çekinceli yaklaşımları öğrencilerin eğitimi ve yönlendirilmesinde koruyucu bir faktör olarak rol oynamaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Dalış sporu, psikiyatri, kaygı düzeyi.

KLİNİK PSİKİYATRİ 2001;4:38-41

## SUMMARY

### Mental Differences Between the Students and Teachers During the Training Process in Diving as a Sport

This research is planned to find out the psychological character-

istics of the recreational scuba diving students who continue diving as a serious hobby and become instructors.

Recreational scuba diving students and instructors were asked to fill Spielberg's State and Trait Anxiety Scales, Symptom Check List 40, Rosenbaum's Learned Resourcefulness Schedule, and Social Comparison Scale. 43 students and 23 instructors participated in the survey.

The instructors' trait anxiety scores were lower, social comparison scores were higher than the students'scores. There was negative correlation between social comparison scores and state anxiety, positive correlation between social comparison scores and learned resourcefulness. 63.2 % of the students were prone to high risk sports. This rate was lower with 34.8 % for the instructors. The difference between the two percentages was significant.

Recreational divers who are less anxious and satisfied with their position in society become instructors.

Instructors have less risk taking behavior than the students and this comes out as a protective factor in training process of scuba students.

**Key Words:** Scuba diving, psychiatry, anxiety level.

## GİRİŞ

Spor, çocuk, ergen ve yetişkinlerin bedensel olduğu kadar ruhsal sağlıklarını da korumakta önemli rol oynar. Çocukları, gençleri spora yönlendirirken yetenekleri, bedensel uygunluklarının yanı sıra ruhsal durumlarını da göz önüne almak gerekir. Bazan ruhsal faktörler spor içinde yaşamı tehdit edici ciddi risklerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Bu riskleri arttıran ruhsal özellikleri araştırmak için

\* Doç. Dr., Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı, İSTANBUL

eğitim sürecinin, deneyimli-deneyimsiz ayırımının kesin kurallarla belirlenmiş olması, eğitime gruplar halinde okul disiplini içinde başlanması ve sürdürülmesi, dolayısı ile acemi ve deneyimli sporculara aynı anda ulaşılabilmesi nedeni ile araştırma grubu olarak tüplü dalış sporcuları seçildi.

Tüplü dalış, kişinin, doğal yapısına uymayan, büyüleyici güzellikteki bir çevrede, kısa süre için de olsa yaşamını idame ettirmesini gerektiren, fiziksel ve ruhsal dayanıklılık gerektiren bir spordur. Bu sporun eğitim süreci içinde yeni beceriler edinmenin yanı sıra risklere karşı da bireyin bilinçlenmesi ve hazırlıklı olması sağlanır. Eğitim süreci diğer sporlarda olduğu gibi, -belki daha da fazla- bireyin kişilik gelişimine, güçlüklerle başedebilme yetilerine katkı sağlar.

Sportif tüplü dalışa devam edip eğitim süreci içinde eğitimlik düzeyine gelenlerle yeni başlayan, devam edip etmeyeceği belli olmayan öğrenciler, bu düşüncelerden yola çıkarak karşılaştırıldı ve tüplü dalıştaki kazaların önemli bir yüzdesinde rol oynayan ruhsal faktörlere dikkat çekildi.

#### **Dalış Sporcularında Yapılan Araştırmalar**

Tüplü dalış eğitiminde anksiyete ve panik üzerinde yeterince durulmamaktadır. Ölümle sonlanan ve boğulma olarak bildirilen kazaların çoğunda paniğin önemli rol oynadığının bilinmesine karşın tüplü dalış eğitim sistemlerinin kitaplarında bu konu yer almamaktadır (Morgan 1995).

ABD'de yapılan bir çalışmada deneyimli dalıcıların %60'ının son 3 yıl içinde bir veya daha fazla kez dalış sırasında panik yaşadıkları saptanmıştır. Bir başka çalışmada 254 dalıcı incelenmiş, %54'ünün dalış sırasında panik yaşadığı ortaya konmuştur. Deneyimli dalıcılar diğer nedenlerin yanı sıra derin suda uyarıcı yoksunluğu ve izolasyon duygusu ile paniğe kapılabilmektedirler.

Bu durumla aşına oldukları kişi veya objelere konsantre olarak başa çıkabilirler. Dalış sırasında panik yaşayanların bu sporu bıraktıkları düşüncesi pek geçerli değildir (Morgan 1995).

Hiperventilasyon, çalışmaların çoğunda dalış sırasında anksiyete eşdeğeri olarak kabul edilmektedir (Lum 1975). Ancak bir çalışmada, anksiyete düzeyi yüksek olan gruptakilerin araştırma koşullarında diğerlerine göre daha az sayıda soluk aldıkları saptanmıştır (Raglin 1996).

Anksiyete düzeyi yüksek olan kişilerin çeşitli derece-

lerde zorlukla karşılaştıkları zaman paniğe kapılma olasılıklarının daha yüksek olduğu bilinmektedir. Ayrıca kişilik yapısının anksiyete ile ilişkisi üzerinde de durulmaktadır (Berkem ve Bildik 2000).

Sportif tüplü dalış öğrencilerinden sadece CMAS 1 yıldız dalıcı brövesi (amatör dalıçlık 1. basamak eğitimini tamamlayanlara verilen bröve) ile yetinip eğitime devam etmeyeceklerini söyleyenlerin durumluk anksiyete puanları devam etmek isteyenlerden daha yüksek bulunmuştur (Berkem 2000).

Tüplü dalış, riskli sporlar arasında kabul edilmektedir (Pederson 1977). Sportif tüplü dalış öğrenmek için başvuran öğrencilerin %63.2'si 2. spor olarak yamaç paraşütü, dağcılık, bungee jumping gibi riskli olanları tercih etmektedirler. Bu grupta genel anksiyete düzeyleri, ruhsal belirti gösterme sıklıkları düşük olan öğrencilerin riskli sporlara daha çok yönelindikleri görülmüştür (Berkem 2000).

#### **GEREÇ VE YÖNTEM**

Ulaşım ve işbirliği kurmaktaki kolaylık nedeni ile seçilen, İstanbul'daki 2 dalış merkezindeki sportif tüplü dalış öğrencileri ve eğitimlerine ilgilendikleri diğer sporlar, herhangi bir durumda panik yaşayıp yaşamadıklarını sorgulayan hazırladığımız anket formları ve Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçekler verildi. Spielberg'in durumluk anksiyete ölçeği öğrencilerin eğitim sürecinde ilk kez deniz eğitimi almalarından hemen önce, sahilde verildi. Eğitimden önce tepkilerini bilemedikleri öğrencileri ilk kez deniz eğitimi için daldırırken hissettiklerine göre yanıtlamaları istendi. Diğer tüm ölçekler isim yazmayacakları vurgulanarak doldurularak için deneklere verildi. Yanıtlayıp geri veren 43 öğrenci ve 23 eğitimci araştırma grubu olarak alındı.

#### **Kullanılan Ölçekler:**

*Spielberg'in Durumluk Anksiyete Ölçeği (Tx 1):* Kişinin stresli bir durumla yüzleştiği andaki kaygı düzeyini ölçmektedir.

*Spielberg'in Sürekli Anksiyete Ölçeği (Tx 2):* Kişinin günlük yaşamını sürdürürken genel kaygı düzeyini ölçmektedir.

*Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKO):* Kişinin kendini başkalarıyla kıyasladığında çeşitli yönleriyle nasıl gördüğünü ölçmektedir. Allan ve Gilbert tarafından geliştirilmiş, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış, 1994 yılında Şahin ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanarak son şeklini almıştır.

**Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (ROGO):** Stresle başa çıkmada bireyin bilişsel stratejileri ne ölçüde kullandığını, kendini denetleme becerilerini ölçmektedir. Rosenbaum tarafından 1980 yılında geliştirilmiş, 1991 yılında Siva ve Dağ tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır.

**Kısa Semptom Envanteri (KSE):** SCL90 R'nin kısa formudur. Çeşitli ruhsal belirtileri taramak için kullanılır. 1992'de Derogatis tarafından geliştirilmiş, 1994'de Şahin ve Durak tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır (Savaşır ve Şahin 1977).

## BULGULAR

Araştırma grubumuzdaki öğrencilerde %30.2 olan kadın oranı eğitimcilerde %1'e düşmektedir. Aradaki fark anlamlıdır (Tablo 1).

Öğrencilerin sürekli kaygı envanteri puan ortalaması eğitimcilerinkinden daha fazladır. Aradaki fark anlamlıdır (Tablo 2).

Eğitmenlerin SKÖ puan ortalaması, öğrencilerinkinden yüksektir. Aradaki fark anlamlıdır (Tablo 3).

Öğrenciler eğitimcilerden daha fazla yüksek riskli sporlara yönelmektedirler. Aradaki fark anlamlıdır. Yüksek riskli sporlar yamaç paraşütü, dağcılık, bungee jumping, motor sporları olarak tanımlanmaktadır (Tablo 4).

Öğrenilmiş güçlülük ölçeği ve kısa semptom envanteri puanlarında 2 grup arasında fark yoktur (Tablo 6).

Durumluk kaygı puanları her 2 grupta da normal sınırlar içindedir ve gruplar arasında fark yoktur (Tablo 5).

Eğitmenlerin %30.4'ü dalış sırasında panik yaşadığını ifade etmiştir. Ancak %71.4'ü o sırada hayati tehlike atlatmadığını bildirmiştir. Panik yaşadıkları zaman %57.1'inin 50'den fazla dalışı olduğu bulunmuştur.

Eğitmenlerin Sosyal Karşılaştırma puanları ile durumluk anksiyeteleri arasında negatif ( $p = 0.05$   $r = -0.518$ ), öğrenilmiş güçlülük puanları arasında pozitif ( $p = 0.05$   $r = 0.429$ ) korelasyon vardır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Gençlerde sporun ruh sağlığı üzerine yararları, bazen de ruhsal sorunları olanlarda iyileşme sürecine katkısı yadsınamaz. Spor, gencin benzer seçimleri olan yaşantılarıyla bir arada sosyal etkileşim içinde olmasını sağlar. İçinde bulunduğu grupla birlikte hareket edebilmek, spor dalının gerektirdiği kurallara uyabilmek

**Tablo 1. Gruplar arası cinsiyet dağılımı**

CİNSİYET	ÖĞRENCİ	EĞİTMEN
Erkek	30	22
Kadın	13	1

Ki-kare=6.008 df=1 p=0.024.

**Tablo 2. Sürekli kaygı envanteri puan ortalaması**

TX2	N	ORTALAMA
Öğrenci	39	35.8718
Eğitmen	23	26.0870

T=5.305 df=59 p=0.000.

**Tablo 3. Sosyal karşılaştırma ölçeği puan ortalaması**

SKÖ	N	ORTALAMA
Öğrenci	39	86.2821
Eğitmen	23	91.8696

T=-2.030 df=60 p=0.047.

**Tablo 4. Riskli sporlara yönelme**

	ÖĞRENCİ	EĞİTMEN
Düşük riskli spor	14	15
Yüksek riskli spor	24	8

Ki-kare=4.626 df=1 p=0.038

**Tablo 5. Durumluk kaygı envanteri puan ortalaması**

TX1	N	ORTALAMA
Öğrenci	44	31.9318
Eğitmen	23	26.6087

T=1.928 df=65 p=0.058.

**Tablo 6. Öğrenilmiş güçlülük ölçeği puan ortalaması**

ROGO	N	ORTALAMA
Öğrenci	39	63.2564
Eğitmen	22	66.9545

T=-0.772 df=59 p=0.443.

**Tablo 7. Kısa semptom envanteri puan ortalaması**

KSE	N	ORTALAMA
Öğrenci	34	34.7647
Eğitmen	22	23.8636

T=1.600 df=54 p=0.115.

için kendisini kontrol etmeyi öğrenir. Spor yaparken belli ölçüdeki mücadele zorunluluğu kendini ifade edebilmesine, girişimcilik özelliklerini geliştirmesine yol açar. Bu süreçler grup içinde işbirliği, paylaşım ve rekabet dengesinin oluşmasını sağlar. Böylece gencin sosyal uyum yetenekleri ve kendine güveni artar.

Diğer yünden, bireyin ruhsal yapısına bu denli katkıları bulunan sporların hangi dalda olursa olsun kuralları oluşturulurken ruh sağlığı ilkelerinin göz önüne alınması ve bireyleri spora yönlendirirken ruhsal özelliklerine göre seçim yapılması gerekmektedir.

Ruhsal faktörler göz önüne alınarak hazırlanan ilkeler doğrultusunda yapılan sporlarda bireylerin limitlerinin daha genişlediği, olası risklere karşı korunarak spor güvenliğinin arttığı ve geniş kitleler tarafından daha uygulanabilir hal aldığı görülmektedir. Dolayısı ile spor ve ruh sağlığı alanında çalışanların daha çok bilgi alışverişi içinde olmaları her iki disiplinin de gelişmesi ve toplum sağlığı açısından yararlı olacaktır.

Tüplü dalış sporu ele alındığında ruhsal işlevler ve sporun ne denli iç içe olduğu bir kez daha görülmektedir.

Araştırma sonuçlarımızda, spor seçimleri aynı olan, tüplü dalış spor sürecinin başlangıcındakilerle sonuna kadar devam edebilenler arasında ruhsal parametrelerde farklılıklar bulunmuştur.

Sayı olarak cinsiyetler arasındaki fark anlamlıdır. Ancak sadece öğrencilerle yaptığımız araştırmada kız ve erkek öğrenciler arasında bu çalışmada ölçülen parametrelerin hiç birinde farklılık bulunmamıştır. Dolayısı ile grup homojen olarak kabul edilebilir (Berkem 2000).

Tüplü dalış eğitmenleri ciddi ve çeşitli aşamaları olan, basamaklı bir eğitim sürecinden geçmekte, her aşamada dalış becerileri ve teorik bilgi açısından yeterliliklerini kanıtladıktan sonra bir üst basamağa

ilerleyerek en sonunda eğitmen olabilmektedirler. Bu süreç içinde bu spora yatkınlıkları ve olası tehlikelerle baş etme becerileri gelişmektedir. Dolayısı ile panik pek de beklenmeyen bir durumdur.

Araştırma sonuçlarında eğitmenlerin %30.4'ü dalış sırasında panik yaşadığını ifade etmişlerdir. Bu kişilerin %71.4'ü o sırada hayati tehlike içinde olmadığını bildirmiştir. Dolayısı ile panik deneyimli ve yetkin sporcularda bile çoğunlukla içsel nedenlerle ortaya çıkmıştır. Önceki çalışmamızda kaygı düzeyleri yüksek bulunan öğrencilerin öznel olarak çabuk heyecana kapıldıklarının farkında oldukları ve bu sporda ilerlemeyi düşünmedikleri bulunmuştur (Berkem 2000). Bu iki bulgu durumlarının farkında olan öğrencilerin bu spordan uzaklaşarak kendilerinde yüksek olan panik riskine hiç girmedikleri, dalış sporuna başlangıçta heves etseler bile sonradan vaz geçtiklerini göstermektedir. Nitekim araştırma sonucunda eğitmenlerin kaygı düzeyleri öğrencilerden düşük bulunmuştur. Öğrenciler içindeki yüksek kaygılı grup dalışı bırakmıştır.

Eğitmenlerin kaygı düzeylerinin öğrencilerden daha düşük olmasının yanı sıra kendilerini başkalarıyla karşılaştırdıklarında toplum içinde daha iyi hissetmektedirler risk alma davranışı açısından daha tedbirlidirler, riskli sporlara daha az ilgi göstermektedirler. Özellikle ölümle sonlanan kazaların ciddi bir yüzdesinde paniğin rol oynadığı tüplü dalış gibi riskli bir sporu öğretenlerin bu özelliklere sahip olmasının önemi açıktır.

Bu özelliklere sahip olanlar mı kararlılıkla eğitime devam ederek üst düzeye erişebiliyor, yoksa bizzat sporun kendisinin kişilik oluşumuna katkısı mı izleme çalışmaları ile ortaya konacaktır.

Nedeni ne olursa olsun, araştırma sonuçlarımızda sporun ruh sağlığı ile ilişkisi ve disiplinler arasında işbirliğinin önemi bir kez daha vurgulanmaktadır.

#### KAYNAKLAR

- Berkem M, Bildik T, Sabuncuoğlu O (2000) Scuba öğrencilerinin risk algıları, çeşitli parametrelerde ruhsal bulguları. 36. Ulusal Psikiyatri Kongresi Kitabı, Antalya.
- Berkem M, Bildik T (2000) Spotif Tüplü Dalış, Kişilik ve Önemli Ruhsal Süreçler. SBT, Ankara, ODTÜ, s.104-110.
- Lum L C (1975) Hyperventilation: the tip and the iceberg. J Psychosom Res, V: 19 s. 375-383.
- Morgan WP (1995) Anxiety and panic in recreational scuba divers. Sports Med, 20(6): 398-421.

- Pederson DM (1977) Perceptions of high risk sports. Percept. Mot. Skills, 85: 756-758.
- Raglin J S, O'Conner PJ ve ark. (1996) Responses to underwater exercise in scuba divers differing in trait anxiety. Undersea Hyperbaric Med, 23(2): 77-82.
- Savaşır I, Şahin N (1977) Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.