



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

**8 HAFTALIK AİKİDO EGZERSİZLERİNİN GENÇ
BİREYLERDEKİ FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEHMET SARUHAN

Tez Danışmanı

DOÇ. DR. ÖZHAN BAVLI

ÇANAKKALE – 2023



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

**8 HAFTALIK AİKİDO EGZERSİZLERİNİN GENÇ BİREYLERDEKİ
FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ**

YÜKSEK LİSANS

MEHMET SARUHAN

Tez Danışmanı
DOÇ. DR. ÖZHAN BAVLI

ÇANAKKALE – 2023



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Mehmet SARUHAN tarafından Doç. Dr. Özhan BAVLI yönetiminde hazırlanan ve **31/08/2023** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**8 HAFTALIK AİKİDO EGZERSİZLERİNİN GENÇ BİREYLERDEKİ FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği **Anabilim Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Doç. Dr. Özhan BAVLI
(Danışman)

Doç. Dr. Eren ULUÖZ

Dr. Öğr. Üyesi Ali COŞKUN

Tez No : 10574758

Tez Savunma Tarihi : 31/ 08/ 2023

Prof. Dr. AHMET EVREN ERGİNAL

Enstitü Müdürü

...../...../2023

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Mehmet SARUHAN

31/08/2023

TEŞEKKÜR

Hayatımın 17 yılını verdiğim Aikido branőı hakkında tez yazmanın bu gururunu 2019 yılında vefat eden Sevgili hocam **Bülent BAKKALOĐLU**'na adıyorum.

Kaybolduđum bir yolda kendimi bulmam için bana yıllarını vermiş ve her daim yanımda olan annem **Emine SARUHAN**'a babam **Enver SARUHAN**'a, kardeş olarak bana hayattaki en güzel abilik duygusunu yaşatıp daima yanımda olan kardeşlerim **Bahar** ve **Bariő SARUHAN**'a çok teşekkür ederim. Özellikle ablam **Dilan SARUHAN**'nın beni spor konusunda her daim bıkmadan ve usanmadan destek çıkmasından dolayı sevgilerimi sunarım.

Her daim yanımda olan ve beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, gönüllü olarak çalışmalara katılan, ne zaman yardıma ihtiyacım olsa koőa koőa gelen diğer ailem olan öğrencilerime çok teşekkür ederim.

Lisans sürecinden beri örnek aldığım, her kapısını çaldığımda beni büyük bir sabırla ve özveriyle karşılayan, değerli vaktini ve bilgisini bana sonuna kadar açan, tez yazımının her aşamasında desteğini esirgemeyen **Doç. Dr. Özhan BAVLI** 'ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

Mehmet SARUHAN
Çanakkale, Eylül 2023

ÖZET

8 HAFTALIK AIKIDO EGZERSİZLERİNİN GENÇ BİREYLERDEKİ FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Mehmet SARUHAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Özhan BAVLI

31/08/2023, 36

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık Aikido egzersizlerinin genç bireylerdeki statik denge, dinlenik nabız, saldırganlık, durumluk kaygı ve özgüven düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya yaş ortalamaları $20,47 \pm 1,52$ yıl, boy ortalamaları $167 \pm 9,8$ cm, kilo ortalamaları $60,1 \pm 8,58$ olan ve daha önce Aikido egzersizlerine katılmamış, toplam 30 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara 8 hafta boyunca haftada 2 gün, 90 dk. olacak şekilde lisanslı eğitmen tarafından temel Aikido egzersizleri uygulanmıştır. Çalışma öncesi ve çalışma sonrasında katılımcıların dinlenik nabız ölçümleri, statik denge performansları, saldırganlık, durumluk kaygı ve özgüven puanları test edilmiştir. Flamingo denge testi, damar atım testi, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (1992), Özgüven ölçeği (Akın 2007), Durumluk Kaygı Ölçeği (Spielberger, vd. 1970) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. SPSS programı veri analizi için kullanılmış ve bulgular $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir. Analizler sonucunda; Dinlenik nabız değerleri dışında, gözlemlenen tüm değişkenlerde istatistiksel anlamda farklı değişimler olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Değişkenler cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında ise; gözlemlenen tüm değişkenler açısından cinsiyetlere göre istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Bu bulgulara dayanarak; 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin statik denge performanslarını geliştirmek, saldırganlık, özgüven ve durumluk kaygı puanlarına olumlu etki yapmak için tercih edilebilecek bir egzersiz metodu olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Aikido, Denge, Saldırganlık, Durumluk Kaygı, Özgüven.

ABSTRACT

PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF 8 WEEKS OF AIKIDO EXERCISES IN YOUNG INDIVIDUALS

Mehmet SARUHAN

Çanakkale Onsekiz Mart University

Graduate School of Education

Department of Sport Management Master Thesis

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Özhan BAVLI

31/08/2023, 36

The purpose of this study is to examine the effects of 8-week Aikido exercises on static balance, resting heart rate, aggression, state anxiety, and self-confidence levels in young individuals. A total of 30 people voluntarily participated in the study, with an average age of 20.47 ± 1.52 years, an average height of 167 ± 9.8 cm, and an average weight of 60.1 ± 8.58 kg, and who had not participated in Aikido exercises before. Participants were given 90 minutes, 2 days a week for 8 weeks. Basic Aikido exercises were applied by a licensed instructor. Participants' resting heart rate measurements, static balance performances, aggression, state anxiety and self-confidence scores were tested before and after the study. Flamingo balance test, vein pulsation test, Buss-Perry Aggression Scale (1992), Self-Confidence Scale (Akin 2007), State Anxiety Scale (Spielberger, vd., 1970) were used as data collection tools. SPSS program was used for data analysis and the findings were considered significant at the $p < 0.05$ level. As a result of the analysis; Except for resting heart rate values, it was determined that there were statistically different changes in all observed variables ($p < 0.05$). When the variables are compared according to gender; No statistical difference was detected between genders in terms of all observed variables ($p > 0.05$). Based on these findings; It can be said that 8-week Aikido exercises are a preferred exercise method to improve the static balance performances of young individuals and to have a positive effect on their aggression, self-confidence and state anxiety scores.

Keywords: Aikido, Balance, Aggression, State Anxiety, Self-confidence.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	ix
TABLolar ve ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ	
	1
İKİNCİ BÖLÜM	
KURAMSAL ÇERÇEVE	
	3
2.1. Uzakdoğu Savaş Sanatları.....	3
2.2. Aikido.....	3
2.2.1. Aikido'nun Tarihçesi.....	4
2.3. Karatedo.....	5
2.4. Judo.....	5
2.5. Kendo.....	6
2.6. Taekwondo.....	7
2.7. Denge.....	7
2.7.1. Statik Denge.....	8
2.7.2. Dinamik Denge.....	8
2.8. Saldırganlık.....	8
2.8.1. Saldırganlığın Nedenleri.....	9
2.8.2. Saldırganlığın Çeşitleri.....	10
2.9. Özgüven.....	10

2.9.1. Özgüven Çeşitleri.....	11
2.10. Kaygı.....	11
2.10.1. Kaygının Çeşitleri.....	12

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ/MATERYAL YÖNTEM 13

3.1. Araştırma Evreni ve Örneklem	13
3.2. Verilerin Toplanması	13
3.2.1. Boy Kilo Ölçümü.....	13
3.2.2. Flamingo Denge Testi	13
3.2.3. Buss-Pery Saldırganlık Ölçeği.....	14
3.2.4. Özgüven Ölçeği.....	14
3.2.5. Durumluluk Kaygı Ölçeği.....	15
3.2.6. Nabız Ölçümü.....	15
3.2.7. Aikido Antrenman Programı.....	15
3.2.8. Eğitim Boyunca Uygulanan Bazı Aikido Teknikleri.....	16
3.2.9. İstatistiksel Analiz.....	20
3.3. Etik Onay.....	20

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMA BULGULARI 21

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA 26

ALTINCI BÖLÜM
SONUÇ VE ÖNERİLER 29

6. Sonuç	29
6.1. Öneriler	29
KAYNAKÇA	31
EKLER.....	I
EK 1. ETİK KURUL ONAYI	I

EK 2. ONAM METNİ.....	II
EK 3. BUSSY PERY SALDIRGANLIK ÖLÇEĞİ.....	III
EK 4. ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ.....	IV
EK 5. DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ.....	V



SİMGELER VE KISALTMALAR

N	Gün Sayısı
Ss	Standart Sapma
BPSÖ	Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği
BDDE	Buss-Durkee Düşmanlık Envanteri



TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Adı	Sayfa No
Tablo 1.	Katılımcıları Tanımlayıcı Özellikler.	21
Tablo 2.	Katılımcıların Eğitim Seviyeleri Dağılımı.	21
Tablo 3.	Katılımcıların Denge, Nabız ve Durumluk Kaygı Puanları Öntest Sontest Karşılaştırması.	22
Tablo 4.	Katılımcıların Saldırganlık Puanı Öntest Sontest Karşılaştırması.	22
Tablo 5.	Katılımcıların Özgüven Puanı Öntest ve Sontest Karşılaştırması.	23
Tablo 6.	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Denge, Nabız ve Kaygı Puanları Öntest Sontest Karşılaştırması	23
Tablo 7.	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Özgüven Puanları Öntest Sontest karşılaştırması.	24
Tablo 8.	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Saldırganlık Puanları Öntest Sontest Karşılaştırması.	25

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Adı	Sayfa No
Şekil 1.	Kosa Katate Dori Nıkkyo.	16
Şekil 2.	Cunte Katate-Dori Tekagami.	17
Şekil 3.	Kosa Katate Dori Kotegaeshi.	17
Şekil 4.	Shomen Uchi İrimi Nage.	18
Şekil 5.	Shomen Uchi Ikkyo – Omote.	18
Şekil 6.	Tenkan.	19
Şekil 7.	Cunte Katate Dori Koho İriminage.	19
Şekil 8.	Mae Ukemi.	20

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Aikido, Japonya kökenli bir savunma sanatıdır. Bu sanatın temel felsefesi, saldırganlık yerine savunma odaklıdır. Savunmanın içinde de saldırılar gizlidir. Aikido, diğer savunma sanatlarından farklı olarak, saldırganın gücünü kullanarak onu etkisiz hale getirir. Bu nedenle Aikido'nun diğer savunma sanatlarından farklı bir tarzı vardır.

Doğuda, sistematik dövüş sanatları yaklaşık 3000 yıl öncesine dayanmaktadır. Şimdiki adı Sri Lanka olan yerde başladı ve yavaş yavaş kuzeybatıya Çin, Hindistan ve Kore'ye yayıldı (Corcoron ve Farakas 1983).

Aikido, pek çok olumlu etkiye sahip olduğu tahmin edilen bir felsefe ve bir doğu savaş sanatıdır. Zihin ve beden sürecini geliştiren etkilere sahiptir. Organize fiziksel aktiviteler, duygusal zekâ ve olumlu değişikliklerle kendini gösteren psikolojik faydalara sahiptir (Szabolcs, vd. 2019).

Uzakdoğu savaş sanatları yüzyıllar boyunca insanlığa birçok alanda hizmet etmiş ve kurtarıcı bir güç haline gelmiştir. Özellikle Japonya gibi uzak doğu ülkelerin bu alanda bu kadar çok katkı sağlamasının birçok temel sebebi mevcuttur. Fiziksel anlamda bakıldığında kısa ve zayıf bir ortalamaya sahip olan Japonlar stratejik anlamda önce bedenlerini sonrada zihinlerini geliştirerek büyük üstünlük sağlamışlardır. Bu değişim büyük bir disiplin ve azim gerektirir. Japonların bugün bakıldığında her alanda öne çıkmalarının gerekçesinde bunlara önem vermelerinden kaynaklı olabilir. Uzak doğu sanatlarını yapan kişinin öz disiplin, etik değerler, ahlaki ve mental anlamda güçlü olması kaçınılmazdır.

Dövüş sanatları bilgeliği, tutarlı olmayı ve kişinin başkalarına karşı daha az saldırgan bir hale gelmesi gerektiğini söyler. Shaolin ahlak kuralları on iki etik, on yasak eylem ve yükümlülükten oluşur. Buna göre sabır, iç görü ve sakinlik, iyi bir Kung Fu'nun ön koşulları olarak kabul edilir (Wong, 1981).

Bireylerdeki olumsuz psikolojik durumların savaş sanatları ile değişebilir, dövüş sanatları, faydalı psikolojik değişiklikler geliştirir ve iyi ahlaki ve etik değerlere teşvik eder (Binder, 2007).

Savaşın bir sanat haline geldiği Japonya’da herkesin fiziksel olarak bir yeteneği ortaya çıkmakla kalmayıp bu dövüş yeteneklerini başka yerel dövüş branşlarıyla harmanlayarak yüzyıllar boyunca yaşayacak branşlar ortaya koymaktadır. Bunlara örnek olarak: Ninjutsu, Karatedo, Judo, Aikido, Kendo, Jodo gibi branşlardan kimileri 16.yüzyıl’dan beri günümüzde çeşitli spor salonlarında aktif olarak eğitim verilmektedir. Burada birçok branşın sonunda ki do kelimesi Türkçe’ de yol anlamına gelmektedir. Yani her bir branşın kendine özgü bir yolu bulunmaktadır ve bu yolun kısa olmadığı kesin denilebilir. Aikido’ da başarı daha kısa reaksiyon süresi için esastır (Şentuna ve vd. 2010).

Aikido ile ortaya çıkan yeni yaşam şekli şüphesiz insanlarda farklı etkiler ortaya çıkaracaktır. Bu yaşam şeklinin genç bireylerdeki olası etkileri araştırılmaya ihtiyaç duyulan bir konudur. Özellikle Aikido antrenmanlarının genç bireylerde özgüven, saldırganlık, durumluk kaygı, nabız ve statik denge becerileri gibi değişkenler üzerine etkileri neler olabilir? Bu amaçla çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibi kurgulanmıştır:

1. 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin özgüven düzeyine olumlu etki yapar.
2. 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin saldırganlık düzeyine olumlu etki yapar.
3. 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin durumluk kaygı düzeylerine olumlu etki yapar
4. 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin statik denge performanslarına olumlu etki yapar.
5. 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin dinlenik nabız değerleri üzerine olumlu etki yapar.
6. 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin özgüven düzeyine cinsiyetlere göre farklı etki yapar.
7. 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin saldırganlık düzeyine cinsiyetlere göre farklı etki yapar.
8. 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin durumluk kaygı düzeyine cinsiyetlere göre farklı etki yapar.
9. 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin statik denge performanslarına cinsiyetlere göre farklı etki yapar.
10. 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin dinlenik nabız değerleri üzerine cinsiyetlere göre farklı etki yapar.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Uzakdoğu Savaş Sanatları

İnsanoğlunun var oluşundan bu yana belirli kurallar, teknikler, rekabet ortamları ve fiziksel gelişim var olmuştur. Eğlenceli, rekabetçi ve başkalarına neşe getiren etkinliklerin bütünlüğü olarak görülür (Zorba, 2015). Uzakdoğu'da sporu yaygınlaştıran ilk kişi olarak kabul edilen Hintli bir Budist keşiş Bodhidharmadır (Okuş, 1996).

Savaş sanatlarının bilinen en eski öncüllerden biri İspanya'nın Albacete kentindeki "Cueva de la Vieja"dır. Bu mağarada M.Ö. 4. Bin yıldan kalma birkaç tarih öncesi resim bulunmuştur. MÖ 4. Bin yıldan kalma bu resimlerde savaşçıların dövüş teknikleri gösterilmektedir, Okçular arasındaki dövüş ve iki adamın birbirini yumruklaması, bir tür antik boks olarak tanımlanabilir. Benzer şekilde Mısır'da da eski dövüş sanatlarına dair kanıtlar bulunmuştur. M.Ö. 2000 yılına tarihlenen Beni-Hassan mezarlarında da eski dövüş sanatlarına dair kanıtlar bulunmuştur. M.Ö. 2000. Burada, resimli bir el kitabı şeklinde, otuz kadar dövüş tekniği ve bunların uygulanışları görülebilir. Çin dövüş sanatlarının tanımlandığı Wushu, Kungfu ve diğer terimler yeni türetilmiş kelimelerdir. "Bo" belki de Çin savaş sanatlarını tanımlayan en eski kelimedir (Fernández, 1988).

2.2. Aikido

Aikido; Doğa gücünün uyumlu bir şekilde insanda toplanmasıdır. Yani, doğa ile bütünleşme, evrenle birleşme anlamı taşır (Öztek, 1999). Aikido çalışmaları, içinde bulunduğumuz ilkel ve olgunlaşmamış güç karşılığı tepkilerden arınarak, uyum ve denge yeteneklerimizi geliştirme amacını taşır. Tekniklerin öğrenilmesi sadece kişisel savunma amaçlı olmakla kalmaz, aynı zamanda uyumlu bir yaşam tarzını benimseyerek içsel dengeyi yakalamamıza yardımcı olur. Elbette öğrendiğimiz bu teknikler, gerektiğinde kendimizi koruma yeteneğimizi artırmamıza da imkân tanır. Ancak Aikido'nun gerçek değerini anlamak, onu sadece bir kavga aracı olarak görmemekle mümkündür (Emçioğlu, 2001). Aikido, Ruhsal Uyumun Yoludur ve Morihei Ueshiba tarafından uzun yıllar süren araştırma,

uygulama ve deneyimlerden sonra kurulmuştur. Özümseme ve doğa ile birleşme sanatıdır. İkilik yoktur, mücadele yoktur, düşmanlık yoktur. Aikido teknikleri bu uyumun gerçekleştirilmesidir (Ueshiba, 1988).

“Ai” uyum, “Ki” evrensel enerji, “Do” is yol demektir. Bir araya getirilince, “evrensel enerjiye uyum yolu” anlamı oluşur. Aikido'nun tanımı genellikle yeni başlayan öğrencilerin zihnini karıştırabilir ya da anlamsız gelebilir. Onlar için Aikido, burnumuza yumruk atan ya da arkamızdan saldıran biriyle başa çıkmak için kullanılan tekniklerden ibaret gibi algılanabilir. Ancak bir usta için, bir saldırganın saldırı biçimi ya da saldırmama durumu önemli değildir. Usta, kozmik bütünlüğün bir parçası olduğunun bilinciyle, bu bütüne uyum sağlama ve saygı gösterme yetisiyle hareket eder. Böylece, karşısına saldıran ya da saldırmayan birisi çıksa da sanki önünde bir duvar ya da kapı gibi bir engel varmış gibi, gerekeni sadece yapar. Örneğin, eğer kapıyı itmeye gerek varsa (irimi), kapıyı iterek açar ve içeri girer. Eğer kapı kendiliğinden açılıyorsa ve kenara çekilmek gerekiyorsa (tenkan), kapının açılmasına izin verir ve ardından açılan kapıdan geçerek yoluna devam eder (Açıkalın, 2007).

2.2.1. Aikidonun Tarihçesi

1883 yılında Tanabe kentinde doğan, başta Jui Jutsu olmak üzere tüm Uzakdoğu sporlarını yapmış Morihei UESHIBA sonunda kuvvet ve zor kullanmadan, denge, süratli dönüşler ve eklem yerlerinden yararlanarak yapılan atışları esas alan bir sistem kurdu. Adına da Aikido dedi. Spora olan düşkünlüğü yanı sıra insan egosu üzerine yoğunlaşan Ueshiba, barışçı bir ruha sahip filozoftu (Öztek, 1999).

Morihei Ueshiba (1883-1969) tarafından geliştirilen bir Japon savaş sanatı olan Aikido, köken olarak yaklaşık 900 yıl önceye dayanan Daito Ryu ve Aikijutsu tekniklerinin, O'sensei Ueshiba'nın kendi aydınlanma yolundaki anlayışıyla birleşerek farklı bir savaş sanatı olan günümüz Aikido'suna dönüşümünü temsil eder. (Emçioğlu, 1999).

Aikido, Japonya'da 20. yüzyılın ilk yarısında doğmuş bir savaş sanatı ve felsefedir. Bu sanatın kurucusu Morihei Ueshiba (1883-1969), uluslararası Budo (savaş yolu veya savaş sanatları) topluluğunda "O'Sensei" olarak bilinen saygın bir unvana sahiptir. Morihei Ueshiba, hayatının büyük bir kısmını farklı savaş sanatları alanlarında geçirdikten sonra

içinde bir tatminsizlik duygusu geliştirir. Bu süreçte felsefeye ilgi duyar ve doğanın derinliklerine inmeye yönelik çalışmalara başlar. Ueshiba, kendi aydınlanma yolunda edindiği anlayış ve deneyimlerle yaklaşık 1000 yıllık bir geçmişe sahip olan Daito Ryu Aikijujutsu tekniklerini bir araya getirerek bu teknikleri dönüştürür ve günümüz Aikido' sunun temellerini oluşturur. Bu şekilde, Ueshiba'nın çabalarıyla bugünkü Aikido doğmuş olur (Açıklan, 2007).

2.3. Karatedo

Karatedo, boş el yolu anlamına gelir. Bu savaş sanatı, uzun yıllar süren disiplinli eğitim sonucu üstün yeteneklere sahip elin, Do (yol) kavramıyla bütünleşerek asalet ve alçak gönüllülüğün sembolü haline geldiği bir noktaya ulaşmasını ifade eder. Karatedo, ayak, yumruk, dirsek, diz ve diğer vücut bölümlerinin bilimsel bir yaklaşımla vuruş amaçlı kullanıldığı bir dövüş yöntemidir. Tüm dünyada Silahlı Kuvvetler ve Polis Örgütleri tarafından da kabul gören Karatedo, modern kendini koruma sanatları arasında en popüler tekniklerden biridir (Öztek, 1999).

Eski dövüş sanatı olan Karatedo' nun kökeni Japon kültürüne dayanır ve hiç şüphesiz Çin kültürünün de etkisi vardır. Bu dövüş sanatının geliştiği yer Ryukyu Adaları'nda, bir takımada olan Japonya ve Çin arasında, bulunan Okinawa adasıdır. En çok kabul gören tarihe göre, Karate yerli halklar arasında bir etkileşim olarak ortaya çıkmıştır. Bu adalıkların yerli dövüş sistemleri ve adada yaşayanların Çin dövüş sanatları ile tanışması ticaret ile ortaya çıkmıştır. Bugün uyguladığımız şekliyle Karate' nin kökenleri daha yenidir. Ancak bu yüzyılın başlarında, Usta Gichin Funakoshi, karate' nin Japonya dışında tanına bilirligi konusu büyük ölçüde emeği vardır (James ve Joner 1982).

2.4. Judo

Judo, yumuşaklık yolu anlamına gelir. Bu sanatta teknik ve fiziksel eğitim JU (yumruk) kavramının içine dahil edilir. Teknikler binlerce kez tekrarlandıkça refleks seviyesine gelene kadar uygulanmaları zor olabilir. Judo' da kaba kuvvete yer yoktur, zira DO (yol) kavramı tamamen felsefi bir eğitimi ifade eder. Bu felsefe, ruhsal gelişimi içerir.

Judo ustaları, öğrencilere eğitim sürecinde dürüstlük, nezaket, sabır, sevgi ve saygı gibi değerleri öğretir. Zekâ gelişimine katkıda bulunur ve bireyin kendi başına hareket etme yeteneklerini kazandırır. Aynı zamanda ahlaki değerleri teşvik eder ve kendine güven, nefesine hükmetme ve konsantrasyon yeteneklerini geliştirir (Öztek, 1999).

Judo, bedensel ve ruhsal gelişimi birlikte ele alır. Teknik çalışmalar sırasında temel prensiplerden biri, "rakibe karşı direnmemek" ve "kuvvetle karşı koymamaktır. Bu prensipler, fiziksel yasaları, kaldıraç, merkezcilik, momentum gibi az kuvvetle etkili çalışma prensiplerini ve en önemlisi "denge bozma" ve "rakibin kuvvetinden yararlanma" kurallarını içerir. Judo' da şiddet yer almaz, tüm şiddet içeren hareketler yasaktır. Bir judoka,(judo yapan öğrenci) rakibine acı vermek yerine, onu acı sınırına yaklaştırarak üstünlük sağlar (Öztek, 1999).

Judo; Yüksek derecede zihinsel ve fiziksel esneklik gerektiren yoğun, bir dövüş sporudur. Judo kelimesi: yumuşak, esnek, nazik, nazik, çevik, DO: yol, ilke, düşünce, disiplin anlamına gelir (Demiral, 2010).

Judo, felsefesi nedeniyle, bireylerin saldırganlığı veya hayal kırıklığını değiştirmesine ve sosyal uyumu geliştirmesine yardımcı olmada özellikle etkilidir (Matsumoto, 2004).

2.5. Kendo

"Kılıç yolu" olarak çevrilen Kendo, genellikle Uzakdoğu sporu veya savaş sanatı olarak tanımlanır. Ancak Kendo' nun tanımı, bu sınırlamalardan daha fazlasını içerir. Kendo, zihinsel ve karakter gelişimini içerirken, aynı zamanda sporun ötesine geçen bir özelliğe sahiptir. Estetik açıdan görsel bir güzellik sunması, Kendo' ya sanatsal bir yön katmasına rağmen tam anlamıyla bir sanat olarak kabul edilmese de kendine özgü bir tanıma sahiptir. Bu nedenle Kendo hem spor hem de sanat yönlerini içeren özel bir disiplindir (Özen, 2022).

Kendo (Kenjutsu), kılıç kullanarak gerçekleştirilen bir savaş sanatıdır ve genellikle dairesel hareketler içeren seri tekniklere dayanır. Bu sanatta güç, ön planda değil, daha çok teknik ve hareketin inceliklerinde yatar (Açıkalin, 2007).

2.6. Taekwondo

Taekwondo' da (doğru yazımıyla Taekvondo), kol ve bacaklar ayrı ayrı düşünülebilir ve farklı amaçlar için kullanılır. Bu savaş sanatında, el ve ayak kenarları, dirsekler, dizler ve yumruklar hücum amaçlı düz kısımları kullanırken, müdafaa (blok) amacıyla farklı bölgeler kullanılır. Tekvando' da bütün vücut çeşitli hareketlerle enerji kaynağı olarak kullanılır. Vücudun saldırıya uğrayabileceğı önemli noktalar, hayati bölgeler olarak adlandırılır (Köse, t.y).

Taekwondo; El ayak yolu anlamı taşır. İyi karakterli, hisleri ile hareket etmeme, iyilik severlik, düşkünüleri koruma gibi ruh düzeyini yükseltici kavramları ön planda tutan bir spor dalıdır. Taekwondo'nun en önemli özelliklerinden biri de kuvvet ve ağırlıktan ziyade tekniğın verdiği önemdir (Öztek, 1999).

2.7. Denge

Statik ve dinamik denge, ağırlık merkezinin vücudun destek tabanı üzerinde kontrol edilme yeteneğini ifade eder. Bu kavramlar, ağırlık merkezinin hareket ettiği veya sabit kaldığı durumları içerir ve vücudun istikrarını ve duruşunu etkiler (Woollacott, 1986).

Denge yeteneğı, iyi bir performans sergilemek ve performansı artırmak için son derece gereklidir; aynı zamanda denge performansındaki bozulmaların sakatlık riskini artırdığı da bilinmektedir. Yapılan araştırmalar hem erkek hem de kadın sporcuların denge performansındaki zayıflığı alt ekstremiteleri, özellikle ayak bileğini, yaralanma riskiyle ilişkilendirmiştir. Anatomik ve biyomekanik faktörler nedeniyle, kadın sporcuların, özellikle diz ve ayak bileğindeki yaralanmalara, erkek sporculara kıyasla daha yatkın oldukları gözlemlenmiştir (Foss, vd. 2014).Schnabel'e göre denge yetisi, tüm vücudu dengede tutma ve vücudun yer değışiminde ve sonrasında durumu koruma olarak tanımlanmaktadır (Altay, 2001).

Merkezi öngörüşel ve refleksif faktörlerin etkileşimi ile sağlanır. Denge eylemlerin yanı sıra kaslar tarafından uygulanan aktif ve pasif kısıtlamalar sistemidir. Süre kuvvet ve diğere performans ölçütleri denge eksikliğinden olumsuz etkilenebilir. Dengesiz platformlar

veya aletler, geliştirici veya iyileştirici bir uygulamada, vücuttaki denge için güçlü bir öneme sahiptir (Anderson ve Behm 2005).

2.7.1. Statik Denge

Dengenin kontrolü, duyuşal girdilerin entegrasyonunu içeren birlikte hareket etme şekillerinin planlanması ve uygulanmasını içeren karmaşık bir motor yeteneğidir. İki ana türü bulunmaktadır: statik denge ve dinamik denge. Statik denge, nispeten hareketsiz durumlarda ağırlık merkezinin konumunu koruma becerisini ifade eder (Hrysomallis, 2011).

Statik denge, ağırlık merkezinin sabit kaldığı hareketi içerir. Ayakta durmak, tek ayak üzerinde durmak, amuda kalkmak vb. hareketleri kapsar. Motor becerilerin gelişimini, statik dengeyi, normal hareketin gelişimini içeren temel bir özelliktir. Çoğu gelişimsel hareket testi, statik denge ölçümlerini kullanır (Kırcı, 2008). Statik denge, bireyin ağırlık merkezinin sabit kaldığı hareketleri içerir. Tüm sporların temelidir (Gökmen, vd. 1995).

2.7.2. Dinamik Denge

Dinamik denge, belirli hareketlerde veya sabit olmayan yüzeylerde denge sağlamanın veya sürdürmenin bir özelliğini ifade eder (Hrysomallis, 2011). Kişinin tek ayaküstünde sıçraması dinamik dengesini içermektedir (Gökmen, vd. 1995).

2.8. Saldırganlık

Saldırganlık eğilimi, insanın doğasında var olan ve yaşa bakılmaksızın bir engelleme karşısında ortaya çıkan evrensel bir tepkidir. Engelleme, öfke duygusunu tetikler ve öfke de saldırganlığa yol açabilir. Büyük çocuklarda saldırgan davranışlar ergenlik dönemine kadar genellikle dengeli bir seyir izlerken, ilerleyen yıllarda saldırganlık büyük ölçüde küfür, alay ve karikatür gibi ifadelerle şekillenir (Şahin, 2003).

İnsanın isteklerinin veya amaçlarının engellenmesinin saldırganlık eğilimini artırabileceği görüşü genel olarak yaygın bir anlayıştır ve genellikle (psikolojiyle

uğraşmayan) birçok kişi tarafından bilinir. Bu tür bir tepki, insan davranışlarının temelinde yer alan duygusal ve psikolojik dinamiklerle ilişkilendirilir (Alkan, 1983).

Saldırgan davranışların öğrenilmesindeki iki temel etken aile ve kitle iletişim araçlarıdır. Aile, bireyin temel değerlerini, davranış kalıplarını ve ilişkileri öğrendiği ilk ve en önemli yerdir. Kitle iletişim araçlarında, televizyon, radyo, internet ve dergiler gibi medya kanalları vasıtasıyla sunulan içeriklerle bireylerin davranışlarını etkileyebilir. Bu nedenle, saldırgan davranışların gelişiminde hem aile içi etkileşimler hem de medya yoluyla edinilen örnekler büyük bir rol oynar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Saldırganlığın adaptif bir davranış olduğuna dair çok az şüphe vardır. Yaşayan eski atalarımızın çoğu için bu davranışın temelindeki öngörüler birden fazladır. Erkekler saldırganlık kullanarak avlanır, yiyecek, barınak ve diğer kaynaklarla ilgilenir. Dişiler ise yavrularını korumak ve kaynak elde etmek için saldırganlığını kullanır (Bushman ve Huesmann, 2010).

İnsan saldırganlığı, başka bir bireye yönelik olarak gerçekleştirilen herhangi bir davranıştır. Yakın (ani) zarar verme niyetiyle gerçekleştirilmiştir. Buna ek olarak, fail davranışın hedefe zarar vereceğine ve hedefin karşısındaki olduğuna inanmalıdır (Bushman ve Anderson 2001).

Kazara verilen zarar, kişiyi saldırgan yapmaz çünkü amacı zarar vermek değildir. Zarar, yardımcı eylemlerin tesadüfi bir sonucu olarak meydana gelebilir; bu da saldırganlık olarak kabul edilmez, çünkü zarar veren kişi, zararı meydana getiren eylemden kaçınma amacının olmadığına inanır (örneğin, diş tedavisi sırasında yaşanan acı). Benzer şekilde, ilişkide uygulanan ağrıya dayalı fetişizm (Ağrı mazoşizm), kişiyi saldırgan yapmaz çünkü burada amaç, kişinin kaçınma eğilimi göstermediği acıyı bilinçli olarak talep etmektir. Aslında acı, daha yüksek bir amacı gerçekleştirmek için aktif olarak istenmektedir (Baumeister 1989).

2.8.1. Saldırganlığın Nedenleri

Saldırganlığın sebeplerini anlamaya yönelik araştırmalar, üç ana teori üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu teoriler arasındaki çalışmanın merkezinde, saldırganlığın insan

doğasında mı mevcut olduğu yoksa sonradan mı kazanıldığı konusu yer almaktadır (Şahin, 2003).

Freud'un görüşlerine dayanan birinci teori, saldırganlığın bir içgüdüden kaynaklandığını ve saldırı davranışının doğuştan gelen bir eğilim olduğunu öne sürer. İkinci teori, sosyalleşme veya öğrenme teorisi olarak adlandırılır ve saldırganlığın öğrenme süreçlerinin bir sonucu olduğunu, yani öğrenilmiş bir davranış olduğunu savunur. Engellenme-saldırganlık varsayımına göre ise saldırganlık, bir engelleme durumuna tepki olarak ortaya çıkar. Bu tepki, hem doğuştan gelen bir eğilim olabilir hem de sonradan kazanılmış olabilir (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

2.8.2. Saldırganlığın Çeşitleri

Saldırganlık, kasıtlı olarak başka bir canlıya fiziksel veya duygusal zarar veren tutum ve davranışları içeren bir olgudur (Ballard, vd. 2004).

Saldırganlık, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık olarak ikiye ayrılabilir. Fiziksel saldırganlık, bir kişiye, hayvana veya nesneye zarar vermek olarak tanımlanır. Örnekler: vurmak, tekmelemek, bıçaklamak, ateşli silahla yaralanmak, sert itmek, cisim fırlatmak, camları kapatmak, camı kırmak ve yangın çıkarmak gibi durumlar. Sözlü saldırılarda biri diğerini kelimelerle incitir. Tehdit etme, not veya mektup yazarak tehdit etme, bağırma, dedikodu yayma ve sözlü saldırılar dahil alay etme vardır (Moeller, 2001).

2.9. Özgüven

Özgüven, değişik ölçülerde bir özelliktir. Pek sayıda insan güçlü bir özgüvene, çok sayıda insan ise zayıf bir özgüvene sahiptir ve daha fazlasına sahip olmak ister (Lauster, 2000).

"Özgüven", "öz yeterlilik" gibi çeşitli terimler "algılanan yetenek" ve "algılanan yeterlilik" kişinin algılanan kapasitesini tanımlamak için kullanılmıştır. Belirli bir performans seviyesine ulaşmak kişinin ihtiyacı olan duygu olarak da söylenebilir (Bandura, 1977).

İnancını tanımlamak için "öz yeterlilik" terimi kullanır. Bir davranışı başarılı bir şekilde yürütmek kabiliyeti, (örneğin, bir spor performansta) belirli bir sonuç üretmek için gereklidir (örneğin: bir ödül ya da kendini tatmin etme) bu nedenle duruma özgü bir özgüven olarak ortaya çıkmıştır (Bandura, 1986).

Öz yeterlilik teorisine göre, öz yeterlilik dört ana faktör tarafından geliştirilir: başarılı performanslar (yeterlilik), dolaylı deneyim, sözlü ikna (övgü ve cesaretlendirme dahil) ve uyarılma. Özgüven, bağlamsal arka plana ve ortama bağlı olarak, kişinin kendi yeteneklerine olan inancının kendi kendine algılanan bir ölçüsüdür (Bandura, 1986).

2.9.1. Özgüven Çeşitleri

İki farklı güven türü vardır: iç güven ve dış güven. Kendinizle mutlu olduğunuza ve kendinizle barışık olduğunuza dair içsel güven onun hakkındaki inançlarımız ve onun hakkında ne hissettiğimiz. Dış güven ise aktardığımız görüntüler ve eylemlerimizi temsil eder. İç güven ve dış güven benlik saygısı yüksek bir kişi aşağıdaki özelliklere sahiptir: İçsel güveni ifade eden davranış. Öz-sevgi, öz-farkındalık, öz-açıklık Hedef belirlemek olumlu düşündürmektir (Lindelfield, 1997).

2.10. Kaygı

Kaygı, varoluşçuluk akımıyla birlikte insanın biyolojik ve fiziksel boyutunun ötesinde psikolojik yönünün de önemli hale geldiği bir anlayışla öne çıkmıştır. Aynı terim, varoluşçuluk bağlamında "içsel sıkışıklık" ve rahatsızlık durumu olarak kabul edilirken, insanın varoluş yolunda seçimlerini etkileyen, benliğini geliştiren, özgürlüğünü şekillendiren ve bilinçli bir ruh halini harekete geçiren belirsiz bir kavram olarak da kullanılmıştır (Manav, 2011).

Genel olarak kaygı, insanlarda ortaya çıkan, herhangi bir tehlike korkusunu yansıtan bir huzursuzluk veya mantıksız korku hali olarak tanımlanabilir. Kaygı, korkunun aksine amaçsızdır. İster olay olsun ister olmasın kaygının nedeni belirsizse nesnede belirsizdir, kaygının nedeni belirli ise nesnede belirlidir (Budak, 2000).

En yaygın olarak karşılaştırılan veya karıştırılan kaygı kavramı, korku kavramıdır. Korku kavramı kaygıdan farklıdır. Düşman belli olduğu için korku duygularının üstesinden gelmek görünürde kolaydır, oysa kendimizi geliştirmemiz ve insan olmamızın bir sonucu olarak, düşman bilinmediği için kaygı duygularının üstesinden gelmek daha zordur (Dağ, 1999).

Anksiyete, tehdit edildiğinde korku ve sinirlilik hali olarak ifade edilebilir. Kaygı ve stres ortaya çıkan durumun neden olduğu üzüntü, duygular ve gerginlik hoş olmayan duygular ve gözlenebilen tepkiler tanımıdır (Spielberger, 1972).

Kaygı, tehlike veya stresle başa çıkmak için uyarlanabilir bir mekanizma olarak işlev gören, temel bir insan duygusu olan ve bilimsel bileşenleri, öznel duyguları, fizyolojik belirtileri ve davranışları içeren bir duygusal durumdur (Özusta, 1995).

Olumsuzluk, karamsarlık, başarısızlık, kaygı ve gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları ile kaygı ifade etmenin yanı sıra, bireyleri fiziksel ve sosyal çevreden gelen tehlikelere karşı uyararak gerekli uyum ve yaşamı sürdürme süreçlerinin sağlanmasına yardımcı olur, motive eder, tehlikeye uyum sağlar. Bilimin diğer unsurlarına bakıldığında, öznel duygular ve davranışsal duygular dahil çok yönlü duygusal durumları içerir (Özusta, 1995).

2.10.1. Kaygının Çeşitleri

Doğru, kaygı kavramı üç temel ögeyi içerir:

Bilişsel öge: Bu öge, düşünsel boyutta yer alır ve korku, endişe veya panik gibi duygusal tepkileri ifade eder. Kişi içsel olarak "korkuyorum" veya "dehşete düştüm" gibi düşüncelere sahip olabilir. **Fizyolojik öge:** Fizyolojik öge, vücutta meydana gelen fiziksel değişiklikleri içerir. Bu değişiklikler arasında kalp atışının hızlanması, terleme, kas gerginliği gibi belirtiler bulunabilir. **Davranışsal öge:** Davranışsal öge, bireyin dışa yönelik tepkilerini ifade eder. Bu tepkiler arasında kaçma, saklanma, saldırma veya başkalarından uzaklaşma isteği gibi davranışlar yer alabilir. Korku duygusu ise genellikle yalnızca bilişsel ögeyi içerir. Diğer fizyolojik ve davranışsal ögeler daha az belirgindir veya yok denecek kadar azdır (Butcher, vd. 2013).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ/MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Evreni ve Örneklem

Çalışmanın evren ve örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde okuyan, 19-23 yaş aralığında olan, toplam 10 erkek 20 kadın sporcu oluşturmaktadır. Katılımcı seçiminde seçili örnekleme tekniği kullanılmıştır. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Aikido topluluğunun ücretsiz kurslarına katılmak isteyen öğrenciler arasından, daha önce Aikido eğitimi almamış gönüllü bireyler çalışmaya dahil edilmiştir.

3.2. Verilerin Toplanması

Araştırmadaki veriler öntest sontest ölçüm uygulaması içeren bir takip yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcıların boy, kilo, dinlenik nazı gibi fiziksel özellikleri ile, durumluk kaygı, özgüven ve saldırganlık gibi psikolojik özelliklerini gözlemlemek amacı ile aşağıdaki testler çalışma öncesi ve çalışma bittikten sonra uygulanmıştır.

3.2.1. Boy Kilo Ölçümü

Dijital baskül ile vücut ağırlığı (kg) ve şerit metre yardımı ile de katılımcıların boyları (cm) araştırmacı tarafından ölçülmüştür.

3.2.2. Flamingo Denge Testi

Statik denge testidir. Araştırmaya katılan deneklerin statik denge yetenekleri, Flamingo denge aleti kullanılarak ölçüldü. Denekler, 50 cm uzunluğunda, 4 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde bir tahta denge aletinin üzerine çıkararak 1 dakika boyunca dengelemeye çalıştılar. Denge bozulduğunda (örneğin ayağını tutarken ayağını yere koyduğunda veya tahtadan düştüğünde) zaman durduruldu. Denek, denge aletine geri dönerek dengeyi tekrar sağladığında, süre kesintisiz olarak devam etti. Bu şekilde 1 dakika boyunca test gerçekleştirildi. Test süresi sonunda, her denek için dengeyi yeniden sağlama

girişimleri sayıldı (örneğin düştükten sonra kaç kez dengeyi sağlamaya çalıştığı) ve bu sayı, test tamamlandığında deneklerin puanları olarak kaydedildi (Deforche, vd. 2003).

3.2.3. Buss- Perry Saldırganlık Ölçeği

Katılımcıların saldırganlık düzeylerini gözlemek için Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilen ve Demirtaş Madran (2012) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan saldırganlık ölçeği kullanılmıştır. 29 soru ve 4 alt boyuttan oluşur. 5'li Likert Tipi (1=Tamamen Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum) olarak hazırlanan ölçeğin alt boyutları, fiziksel saldırganlık (2, 5, 8, 11, 13, 16, 22, 25, 29. maddeler), öfke (1, 9, 12, 18, 19, 23, 28. maddeler), düşmanlık (3, 7, 9, 15, 17, 20, 23, 26. maddeler), sözel saldırganlık (4, 6, 14, 21, 27. maddeler) olmak üzere 4 alt ölçek ve 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 9 ve 16. maddeleri ters kodlanarak puanlanmaktadır (Demirtaş Madran, 2012).

3.2.4. Özgüven Ölçeği

Katılımcıların özgüvenlerini gözlemek için, Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeği kullanılmıştır. 5'li Likert tipinde olan ölçek ("1" Hiçbir zaman, "2" Ara sıra, "3" Sık sık, "4" Genellikle, "5" Her zaman), 33 soru 2 alt boyuttan oluşmaktadır; İç özgüven: 4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7 ve 15. maddelerini ve dış özgüven: 6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8 ve 24. maddelerinden oluşmaktadır. Olumsuz maddeler içermeyen ölçekten elde edilen yüksek puan, yüksek özgüven seviyesini ifade eder. Ölçekten elde edilen toplam puan, madde sayısına (33) bölünerek bireyin özgüven düzeyi hakkında bir değerlendirme yapılabilir. Özgüven Ölçeğinden alınan puan 2.5'in altındaysa düşük, 2.5 ile 3.5 arasındaysa orta, 3.5 ve üzeriyse yüksek düzeyde özgüveni yansıtabilir. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık olarak 7-10 dakikadır (Akın, 2007).

3.2.5. Durumluk kaygı ölçeği (State Anxiety Inventory – STAI 1)

Durumluk kaygı ölçeği Spielberg vd. (1970) tarafından geliştirilmiş olup Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bireyin belirli bir andaki kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilen Durumluk Kaygı Ölçeği 20 maddeli, bireyin ifade ettiği duygu ve davranışların sıklık derecesini belirten 4'lü Likert tipli (1 Hiç, 2 Biraz, 3 Çok, 4 Tamamıyla) bir ölçektir. Durumluk kaygı ölçeğindeki 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddeleri tersine dönmüş ifadeleri içermektedir. Ölçeğin puanlanması yapılırken, doğrudan ifadeler ile ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanlarının farkına 50 puan eklenmesi ile hesaplanmaktadır. Bu doğrultuda ölçekten alınacak en düşük puan 20, en yüksek puan 80'dir. Ölçekten alınan puanın artması durumluk kaygının geliştiğini göstermektedir. Ölçekten alınacak 36'nın altında puan olması kaygının olmadığını, 37-42 arasında puan olması hafif kaygıyı ve 42 ve üzerinde puan olması yüksek kaygıyı ifade etmektedir. Öner ve Le Compte (1983) ölçeğin iç tutarlılığı ve güvenilirliği Kuder Richardson alfa güvenilirliğinde 0,94 ile 0,96 arasında saptamıştır. Bu çalışmada Durumluk Kaygı Ölçeği nin Cronbach alfa güvenilirlik kat sayısı tüm ölçek için anne bildirimine göre 0,918, baba bildirimine göre 0,889 olarak bulunmuştur.

3.2.6. Nabız Ölçümü

Nabız ölçümleri araştırmacı tarafından katılımcılara öğretilmiştir. Sabah kalktıktan sonra 5 dk. içerisinde oturur vaziyette iken, radial arter' den 15sn nabız atım sayısı sayılır sonrası için elde edilen rakam 4 ile çarpılarak toplam nabız atım sayısı katılımcılar tarafından kayda geçilir. Ön ölçümler öntestlerin yapılacağı günün sabahı ölçülmüştür. Sontestler ise son ölçümlerin yapılacağı gün uygulanmıştır. Katılımcılar ölçüm skorlarını telefon ile bildirmiştir (Günay, vd. 2010).

3.2.7. Aikido Antrenman Programı

Haftada 2 gün toplamda 8 haftalık Aikido eğitiminin programı şu şekilde belirlenmiştir:

1.Hafta: Adımlama, teknik ile birlikte nefes kontrol çalışmaları.

2.Hafta: Esneme ve statik denge' ye yönelik tekniksel çalışmalar.

3.Hafta: Teknik tekrar sayısının arttırılıp kondisyonu geliştirecek şekilde çalışılması.

4.Hafta: İlk 3 hafta boyunca yapılan çalışmaların bu hafta dersi 3'e bölecek şekilde yapılması.

5.Hafta: Teknik içindeki vuruşlu çalışmalara geçilmesi.

6.Hafta: Adım ve kendinin korumaya yönelik tekniklerin yoğun tempoda çalışılması.

7.Hafta: Teknik içindeki kondisyonu ve dayanıklılığı arttıracak eğitsel oyun modelleri çalışması.

8.Hafta: Süre zarfı boyunca yapılan bütün çalışmaların tekrar edilmesi.

3.2.8. Eğitim Boyunca Uygulanan Bazı Aikido Teknikleri



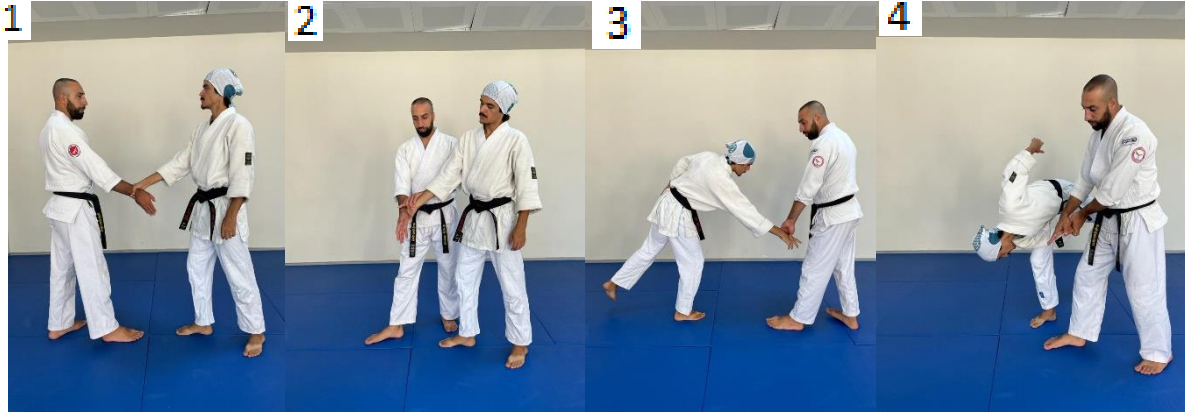
Şekil 1. Kosa Katate Dori Nikkyo

"Kosa" çapraz, "Katate Dori" ise tek eliyle bileği kavramak anlamına gelir. Bu terim, saldırganın çapraz pozisyondan tek eliyle uygulayan kişinin bileğini kavraması anlamına gelir. "Ni" ikinci, "kyo" kısım anlamına gelir. Nikkyo, Aikido'da ikinci kısım teknikleri olarak bilinen bir gruba aittir. Bu teknik grup, uygulayıcının saldırganın kolunu veya bileğini kavraması ve saldırganın bilek eklemlerine baskı uygulayarak onun dengesini bozmasını içerir.



Şekil 2. Cunte Katate-Dori Tekagami

"Cunte" çapraz, "Katate-Dori" ise tek eliyle bileği kavramak anlamına gelir. Bu terim, saldırganın çapraz pozisyondan tek eliyle uygulayıcının bileğini kavraması anlamına gelir. "Tekagami", "yukarı bükme" anlamına gelir. Saldırganın eylemine karşı kuvvet kullanmaz, bunun yerine saldırganın enerjisini kendi avantajına çevirir. Tekniğin amacı, saldırganın denge ve kontrolünü ele geçirerek zarar vermeden onu etkisiz hale getirmektir.



Şekil 3. Kosa Katate Dori Kotegaeshi

"Kote" bilek, "gaeshi" ise geri çevirmek, tersine çevirmek demektir. Dolayısıyla, "kotegaeshi" terimi, bileği geriye doğru çeviren bir hareketi ifade eder. Bu teknikte, Aikido uygulayıcısı saldırganın bileğini tutarak ve kendi vücut hareketiyle onun saldırısını yönlendirerek saldırganın bileğini geriye doğru çevirir ve onu kontrol altına alır.



Şekil 4. Shomen Uchi İrimi Nage

"Shomen" önden veya yukarıdan, "Uchi" ise darbe anlamına gelir. Bu terim, saldırganın baş veya yüz bölgesinden bir darbe yaparak saldırmaya çalıştığı durumu ifade eder. Genellikle saldırgan, elini veya yumruğunu doğrudan uygulayıcının başına veya yüzüne yönlendirerek saldırır. "Irimi" giriş veya giriş yapmak demektir, "Nage" ise atmak anlamına gelir. Dolayısıyla, "Irimi Nage" terimi, "giriş yaparak atma" anlamına gelir. Bu teknikte, Aikido uygulayıcısı saldırganın saldırısına girer ve saldırganın dengesini bozarak onu atar.



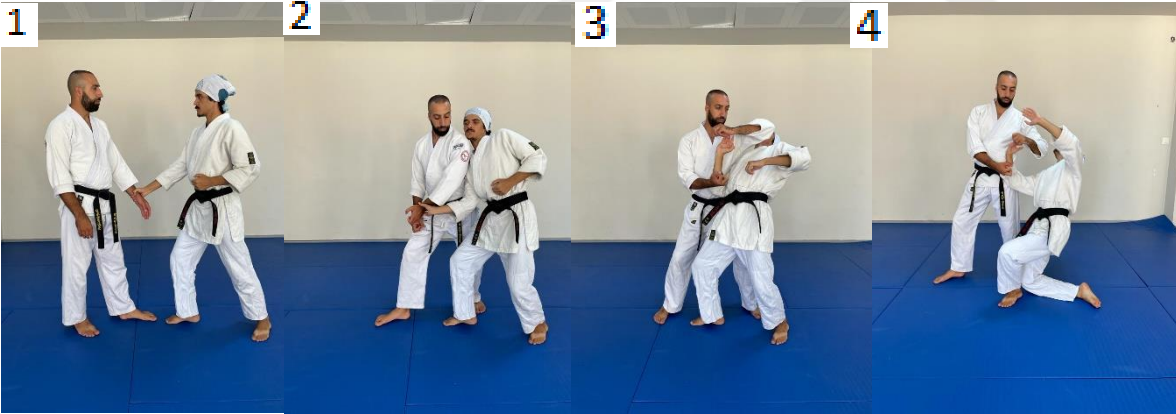
Şekil 5. Shomen Uchi Ikkyo – Omote

"Shomen" önden veya yukarıdan, "Uchi" ise darbe anlamına gelir. "Ikkyo", Aikido'nun temel tekniklerinden biridir ve "bir numaralı teknik" anlamına gelir. "Omote" ise ön taraf veya açık taraf anlamına gelir. Dolayısıyla, "Ikkyo- Omote" terimi, "bir numaralı teknik – açık taraf" anlamına gelir.



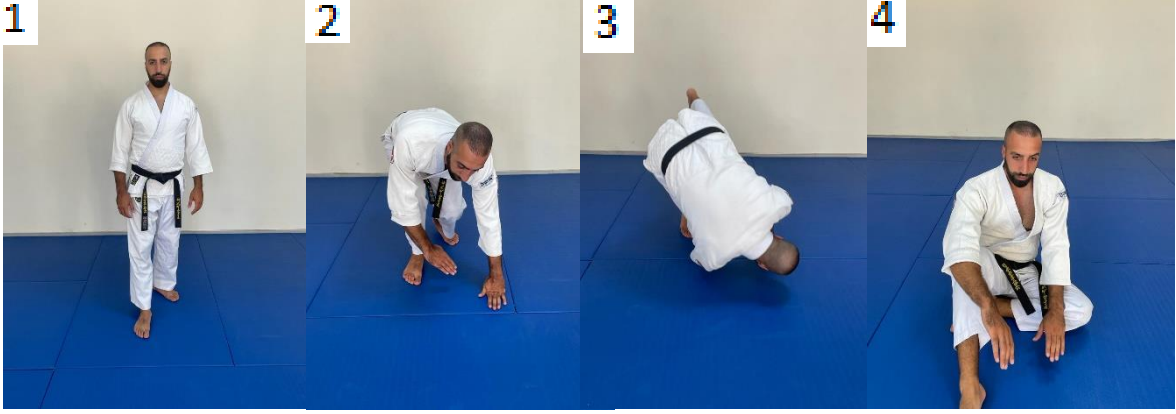
Şekil 6. Tenkan

Döndürmek, dönmek veya yönlendirmek gibi anlamlarına gelir. Özellikle saldırganın saldırısına karşı doğru tepki vermek için kullanılan bir dönüş tekniğini ifade eder. Bu teknik, saldırganın saldırısının etrafında dönerek, onun saldırısına karşı uyumlu ve akışkan bir şekilde tepki vermeyi amaçlar.



Şekil 7. Cunte Katate Dori Koho İriminage

"Cunte" çapraz, "Katate Dori" ise tek eliyle bileği kavramak anlamına gelir. Bu terim, saldırganın çapraz pozisyondan tek eliyle uygulayıcının bileğini kavraması anlamına gelir. "Koho" geriye doğru, "İriminage" ise giriş atışı anlamına gelir. Bu terim, geriye doğru bir girişle yapılan atış tekniğini ifade eder.



Şekil 8. Mae Ukemi

Bir rakibin yapmış olduğu bir atış veya teknik sırasında düşmeyi veya yuvarlanmayı güvenli bir şekilde yapmak için kullanılan belirli bir yuvarlanma veya düşme tekniğini ifade eder. 'Mae' Japonca'da 'ön' anlamına geldiği için mae ukemi, öne düşme veya yuvarlanma anlamına gelir.

3.2.8. İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analizleri yapılmıştır. Demografik veriler aritmetik ortama ve standart sapma şeklinde gösterilmiştir. Çalışma öncesi ve sonra ölçümler arasında oluşan fark karşılaştırmaları için; ikili gruplarda T testi ve Man-Whitney U analizi kullanılmıştır. Bulgular $p < 0,05$ seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir.

3.3. Etik Onay

Bu çalışma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun almış olduğu 25.08.2022 tarih ve 15/15 sayılı karar ile onaylanmıştır. Ayrıca katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onam formu imzalamıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

Tablo 1.

Katılımcıları Tanımlayıcı Özellikler

	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	Ss
Yaş	18	24	20,47	1,52
Boy (cm)	150	187	167	9,8
Kilo (kg)	46	83	60,1	8,58
BKI	17,5	26,3	21,6	1,9

Tablo 1.'de katılımcıların yaş, boy ve kilo gibi tanımlayıcı özelliklerinde ait istatistik sonuçlara yer verilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamalarının $20,47 \pm 1,52$; boy ortalamalarının $167 \pm 9,8$ cm; kilo ortalamalarının ise $60,1 \pm 8,58$ kg olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Eğitim Seviyeleri Dağılımı

Eğitim Düzeyi	Sayı	Yüzde
Ön lisans	12	40
Lisans	18	60
Toplam	30	100

Tablo 2.'de katılımcıların eğitim durumuna göre dağılımına yer verilmiştir. Katılımcıların %40'ının (n=12) Ön lisans; %60'nın (n=18) Lisans, halen aktif olarak eğitim süreçlerine devam etmektedirler.

Tablo 3.

Katılımcıların Statik Denge, Dinlenik Nabız ve Durumluk Kaygı Puanları Öntest Sontest Karşılaştırması (Ort. \pm Ss.)

	Öntest	Son test	Fark	P
Statik Denge	10,2 \pm 4,9	6,9 \pm 6,2	-3,2 \pm 3,7	0,001
Dinlenik Nabız	73,8 \pm 8,8	74,8 \pm 11,1	1 \pm 10,4	0,615
Durumluk Kaygı	40,8 \pm 12,2	34,1 \pm 9,5	-6,7 \pm 10,9	0,002

Katılımcıların statik denge, dinlenik nabız ve durumluk kaygı, öntest ve sontest puanlarının karşılaştırmasına dair bulgular Tablo 3’de gösterilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde; statik denge ve durumluk kaygı puanlarının istatistiksel anlamda farklılaştığı ($p < 0,05$), dinlenik nabız puanının ise istatistiksel anlamda farklı değişim göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.

Katılımcıların Saldırganlık Puanı Öntest Sontest Karşılaştırması (Ort. \pm Ss.)

	Öntest	Sontest	Fark	P
Saldırganlık	19,4 \pm 5,5	16,3 \pm 5,0	-3,0 \pm 4,9	0,001
Öfke	20,3 \pm 3,4	16,4 \pm 3,8	-3,8 \pm 4,8	0,001
Düşmanlık	22,1 \pm 3,8	17,1 \pm 4,1	-5,1 \pm 4,9	0,001
Fiziksel saldırganlık	24,9 \pm 3,9	21,6 \pm 4,3	-3,3 \pm 5,3	0,002
Sözel saldırganlık	12,9 \pm 3,1	12,1 \pm 2,9	0,8 \pm 3,3	0,217

Katılımcıların saldırganlık puanı ve ölçek alt boyutlarına ait öntest ve sontest puanlarının karşılaştırmasına dair bulgular Tablo 4’de gösterilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde; sözel saldırganlık puanı dışında, saldırganlık, öfke, düşmanlık ve fiziksel saldırganlık puanları dikkate alındığında, öntest ve sontest skorları arasında anlamlı biçimde değişim göstermiştir ($p < 0,05$).

Tablo 5.

Katılımcıların Özgüven Puanı Öntest ve Sontest Karşılaştırması (Ort. ± Ss.)

	Öntest	Sontest	Fark	P
Özgüven	118,7±26,3	129,7±14,7	11,1±22,8	0,013
İç özgüven	61,5±14,1	66,9±8,2	5,4±11,9	0,019
Dış özgüven	57,1±13,6	62,7±8,1	5,6±11,6	0,014

Katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları (ort ± ss), bu puanlar arasında oluşan fark analizi (Man Whitney U) sonuçları Tablo 5’de gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde; özgüven ve al boyutları iç özgüven ve dış özgüven ortalama puanlarının çalışma öncesine göre istatistiksel anlamda farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Denge, Nabız ve Durumluk Kaygı Puanları Öntest Sontest Karşılaştırması (Ort. ± Ss.)

	Cinsiyet	Öntest	Sontest	Fark	U	P
Statik denge	Erkek	9,3±3	5,9±3,3	-3,4±2,8	97,50	0,912
	Kadın	10,65±5,4	7,5±0,6	-3,15±3,9		
Dinlenik nabız	Erkek	67,6±4,9	71,7±11,4	4,1±11,7	91,50	0,708
	Kadın	77±8,4	76,4±10,2	-0,6±9,0		
Durumluk kaygı	Erkek	34,9±8,9	32,9±9,8	-2±5,6	75	0,286
	Kadın	40,9±11,9	33±8,7	-7,9±11,1		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre statik denge, dinlenik nabız ve durumluk kaygı öntest ve sontest puanlarının karşılaştırmasına dair bulgular Tablo 6’da gösterilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlere göre gözlemlenen tüm değişkenler açısından istatistiksel anlamda farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 7.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Özgüven Puanları Öntest Sontest karşılaştırması (Ort. \pm Ss.)

	Cinsiyet	Öntest	Sontest	Fark	u	P
Özgüven	Erkek	127,3 \pm 26,26	130,4 \pm 13,8	3,1 \pm 11,9	59,50	0,074
	Kadın	114,45 \pm 24,65	129,4 \pm 14,8	14,95 \pm 10,5		
İç Özgüven	Erkek	64,7 \pm 15,29	66,5 \pm 8,21	1,8 \pm 12,9	63	0,103
	Kadın	60 \pm 12,64	67,2 \pm 8,01	7,2 \pm 10,6		
Dış Özgüven	Erkek	58,8 \pm 10,74	63,9 \pm 7,55	5,1 \pm 10,6	61	0,086
	Kadın	51,2 \pm 12,18	62,2 \pm 8,16	11 \pm 10,1		

Katılımcıların cinsiyetlere göre özgüven ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları (ort \pm ss), bu puanlar arasında oluşan fark analizi (Man Whitney U) sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde; her iki cinsiyette özgüven ortalama puanlarının çalışma öncesine göre değişim gösterdiği görülmektedir. Ancak bu değişim istatistiksel anlamda farklı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Saldırganlık Puanları Öntest Sontest Karşılaştırması (Ort. \pm Ss.)

	Cinsiyet	Öntest	Sontest	Fark	u	P
Saldırganlık	Erkek	20,15 \pm 5,65	17,65 \pm 5,23	-2,5 \pm 5,05	95	0,826
	Kadın	19,02 \pm 5,45	15,65 \pm 4,74	-3,37 \pm 4,82		
Fiziksel S.	Erkek	25,6 \pm 4,05	23,8 \pm 3,05	-1,8 \pm 4,64	83	0,453
	Kadın	23,95 \pm 4,47	20,5 \pm 4,30	-3,45 \pm 5,56		
Öfke	Erkek	19,5 \pm 3,20	16,2 \pm 4,91	-3,3 \pm 5,33	86,50	0,551
	Kadın	19,05 \pm 2,90	16,6 \pm 3,10	-2,45 \pm 4,32		
Düşmanlık	Erkek	22,4 \pm 3,29	16,9 \pm 4,03	-5,5 \pm 4,88	67,50	0,152
	Kadın	20,3 \pm 3,80	14,15 \pm 2,79	-6,15 \pm 4,58		
Sözel S.	Erkek	13,1 \pm 2,34	13,7 \pm 1,95	0,6 \pm 2,97	70,50	0,191
	Kadın	12,8 \pm 3,4	11,35 \pm 2,95	-1,45 \pm 3,20		

Katılımcıların cinsiyetlere göre saldırganlık ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları öntest ve sontest puanları (ort \pm ss), bu puanlar arasında oluşan fark analizi (Man Whitney U) sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde; ölçek ve alt boyutlarından alınan puanların cinsiyetlere göre istatistiksel anlamda farklı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmanın amacı 8 haftalık Aikido egzersizlerinin genç bireylerdeki fizyolojik ve psikolojik etkileri. Bu nedenle 10 erkek 20 kadın'dan oluşan ve Aikido'ya yeni başlayan bu kişilere öntest yapıp, ardından 8 haftalık antrenmanların bitiminde sontest anket ve uygulamalı test ile sonuçlanmıştır.

Denge testlerine bakıldığında kadın ve erkeklerde pozitif oranda bir değişim mevcuttur. Erkek katılımcılardaki öntest $9,3 \pm 3$ 'den $5,9 \pm 3,3$ 'e düşmüştür. Kadın katılımcılarda ise öntest $10,65 \pm 5,48$ 'den $7,5 \pm 7,06$ 'ya düşmüştür. Genel olarak bakıldığında katılımcıların özgüven öntest ve sontest puan farkı $3,2 \pm 3,7$ olarak belirlenmiştir. İstatiksel analiz sonucu p değeri 0,001 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ile denge testlerinde anlamlı bir farklılık olduğu söylenebilir. Literatürde Aikido branşına yakın olan dallardan Judo ile ilgili bu çalışmayı destekleyecek bir araştırma. Pliometrik judo antrenmanlarının bazı denge performans değerlerinin arttırdığını öne sürmüştür (Ahmet, vd. 2018). 36 erkek ve 22 kadından oluşan bir çalışmada, Aikido antrenmanlarındaki hareketlerin statik denge ve dinamik denge arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu söylenebilir (Milosavljević, vd. 2016).

Çalışma sonucunda katılımcı erkeklerin saldırganlık öntest ortalama puanı $20,15 \pm 5,65$ 'den sontest $17,65 \pm 5,23$ 'e düşmüş kadın katılımcılarda ise öntest puanı $19,02 \pm 5,45$ 'den sontest puanı $15,65 \pm 4,74$ 'e düşmüştür ve kadınlardaki saldırganlık oranı erkeklere göre daha fazla azalmıştır Saldırganlığın alt boyutlarına bakıldığında erkekler öntest ve sontest farkı $-1,8 \pm 4,64$, kadın katılımcılarda ise $-3,45 \pm 5,56$ olarak bulunmuştur. Bu boyutta da kadın katılımcılardaki düşüş erkeklere oranla daha fazladır. Bir diğer alt boyut öfke' de ise erkeklerdeki öntest sontest farkı $-3,3 \pm 5,33$, kadınlarda ise $-2,45 \pm 4,32$ olarak bulunmuştur. Bu boyutta erkeklerdeki öntest sontest farkı kadınlara oranla daha fazladır. Diğer alt boyutlardan biri olan düşmanlığa bakıldığında erkekler öntest sontest farkı $-5,5 \pm 4,88$ kadın katılımcılarda ise $-6,15 \pm 4,58$ olarak bulunmuştur. Bu boyutta kadın katılımcıların öntest sontest fark oranı erkeklere göre daha fazladır. Son olarak sözel saldırganlık alt boyutunda erkekler fark ortalaması $0,6 \pm 2,97$ kadın katılımcılarda ise $-1,45 \pm 3,20$ olarak bulunmuştur. Bu boyutta da kadın katılımcıların fark oranı erkeklere oranla daha fazladır. Erkeklerdeki öntest sontest sonucuna bakıldığında fark azalmamış $0,6 \pm 2,97$

oranında artmıştır. Genel olarak istatistiksel analiz öntest ve sontest skorları arasında anlamlı biçimde değişim göstermiştir ($p<0,05$). Aikido egzersizleri kişiyi daha dingin ve sakinleştiren felsefesi ve hareketleriyle bireydeki saldırganlığı azalttığı söylenebilir. Literatür araştırması yapıldığında bu çalışmamızı destekleyecek bir örnek olarak; Uzakdoğu eğitimi ve geleneksel dövüş sanatları, öfke ve saldırganlık düzeylerini düşürmek için etkili bir araç gibi görünüyor (Lafuente, vd. 2021). Ortaokul öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, sporla ilgilenen öğrencilerin sporla ilgilenmeyenlere göre daha olumlu sosyal davranışlar sergilediğini ve iki grup arasında büyük bir fark olduğunu ortaya koymuştur (Çiriş, 2014). Literatürde bu çalışmayı desteklemeyecek bir örnek olarak; Spor yapan ve spor yapmayanların arasındaki saldırganlık düzeylerinin incelenmesi için yapılan bir araştırmada, çalışmadaki spor yapan kişilerin saldırganlık puanı ve spor yapmayan kişilerdeki saldırganlık puanından daha fazladır (Şeker, vd. 2020).

Yaptığımız çalışmada genel olarak özgüven düzeyi öntest sontest farkına bakıldığında $11,1\pm 22,8$ oranında arttığı görülmektedir. Cinsiyetlere göre ayırdığımızda erkeklerin özgüven düzeyi $127,3 \pm 26,26$ iken, sontest sonuçları $130,4 \pm 13,86$ 'ya artmıştır. Kadın katılımcılarda ki öntest $114,45 \pm 24,65$ 'ten sontest $129,4 \pm 14,81$ 'e çıkmıştır. Erkek katılımcılardaki özgüven düzeyi daha yüksek gözükmektedir. Özgüvenin alt boyutlarına bakıldığında iç özgüven boyutunda erkekler öntest sontest farkı $1,8 \pm 12,92$ kadın katılımcılarda ise $7,2 \pm 10,62$ olarak bulunmuştur. Kadınların erkeklere oranla daha fazla bir artışı olduğu söylenebilir. Bir diğer alt boyut olan dış özgüvende erkekler öntest sontest farkı $5,1 \pm 10,68$ kadın katılımcılarda ise $11 \pm 10,11$ olarak bulunmuştur. Kadın katılımcıların fark puanı erkeklere oranla daha fazla çıkmıştır. Alt boyutlarda kadın katılımcıların fark sayıları erkeklere oranla daha fazla artmıştır. Genel puanlamaya bakıldığında erkeklerin sontest puanı kadınlarınkinden daha fazladır. Genel olarak istatistiksel analiz öntest ve sontest skorları arasında anlamlı biçimde değişim göstermiştir ($p<0,05$). Literatür çalışmalarına bakıldığında spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılan bir araştırmada, spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları spor yapmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur (Damar, vd. 2021). Doğru, (2017) yaptığı çalışmasında beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlilik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi sonucunda, özgüven ölçeğinden elde ettikleri puanın ortalaması 3,5 ve üzerinde olduğunu dolayısıyla spor yapan kişilerin yüksek derecede özgüvenli oldukları bulmuşlardır.

Katılımcıların Aikido'ya genel durumluk kaygı puanları farkı $-6,7 \pm 10,9$ olduğu söylenebilir. Cinsiyetlere bakıldığında erkek durumluk kaygı puanları $34,9 \pm 8,90$ ' dan sontest $32,9 \pm 9,8$ 'e düşmüştür. Kadın katılımcılarda ise öntest puanı $40,9 \pm 11,9$ ' dan sontest $33 \pm 8,77$ ' ye düşmektedir. Cinsiyetler olarak durumluk kaygı puanlarına bakıldığında erkeklerin son test durumluk kaygı puanı kadın katılımcılardan daha az olsada kadın katılımcılardaki öntest sontest puan fark değişimi erkeklerininkine oranla daha fazladır. Genel olarak istatistiksel analiz öntest ve sontest skorları arasında anlamlı biçimde değişim göstermiştir ($p < 0,05$). Literatür çalışmalarına bakıldığında bu çalışmayı destekleyecek ve Aikido antrenmanlarının kaygı düşürdüğüne yönelik çalışmalar mevcuttur. Yelkenci (2019) nin yaptığı araştırmada Aikido yapan ve yapmayanların arasındaki kaygı düzeyi puanlarında, Aikido yapan bireylerin, Aikido yapmayanlara göre kaygı puanları daha düşüktür. Bu her branşta farklılık gösterebilecek bir durum olabilir. Örneğin; Karakaya vd. (2006) yüzme sporcuları ile birlikte yaptığı çalışmada, katılımcı olan yüzücülerin kaygı puanlarının yüksek çıktığını belirtmiştir. Foster'ın (1997) Aikido yapan 69 kişiyle yaptığı araştırmaya göre kaygıyla Aikido yapanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Son olarak, katılımcıların dinlenik nabız ölçümleri öntest 73.86 ± 8.82 iken, sontest $74.83 \pm 11,07$ olarak ölçüldü, ancak bu ölçümler arasında anlamlı bir fark bulunamadı. Genel olarak istatistiksel anlamda farklı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Literatürde Aikido branşıyla ilgili dinlenik nabız ölçümü çalışmasına rastlanmamıştır. Ancak, benzer bir çalışmada, elit dağ bisikletçileriyle yapılan bir araştırmada dinlenik nabız ölçümlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Topraklı ve Kılınc, 2017). Başka bir örnekle, Aikido sporcularının fizyolojik durumu hakkında yapılan bir çalışmada, aerobik ve anaerobik kalp atış hızı egzersiz bölgelerinde geçirilen sürenin, karşılaştırılan diğer gruplara göre Aikido grubunda daha yüksek olduğu bulunmuştur (Zsuzsanna vd., 2018).

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ

6.1. Sonuçlar

Çalışmanın sonuçları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- 8 haftalık Aikido egzersizleri katılımcıların statik denge performansları üzerine olumlu etki yapmıştır. Statik denge performansı çalışma öncesine göre istatistiksel anlamda değişim göstermiştir.
- 8 haftalık Aikido egzersizleri katılımcıların durumluk kaygı puanları üzerine olumlu etki yapmıştır. Durumluk kaygı puanları çalışma öncesine göre istatistiksel anlamda değişim göstermiştir.
- 8 haftalık Aikido egzersizleri katılımcıların saldırganlık puanları üzerine olumlu etki yapmıştır. Saldırganlık puanları çalışma öncesine göre istatistiksel anlamda değişim göstermiştir.
- 8 haftalık Aikido egzersizleri katılımcıların özgüven puanları üzerine olumlu etki yapmıştır. Özgüven puanları çalışma öncesine göre istatistiksel anlamda değişim göstermiştir.
- 8 haftalık Aikido egzersizleri katılımcıların dinlenik nabız puanları üzerine olumlu etki yapmamıştır. Dinlenik nabız puanları çalışma öncesine göre istatistiksel anlamda farklılaşmamıştır.
- 8 haftalık Aikido egzersizleri gözlemlenen tüm değişkenlerde cinsiyetlere göre farklı bir etki yapmamıştır. Tüm değişkenler cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında çalışma öncesine göre istatistiksel anlamda farklılaşmamıştır.

6.2. Öneriler

Çalışma bulgularına dayanarak aşağıdaki öneriler verilebilir;

- 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin statik denge performanslarını geliştirmek için kullanılabilir.
- 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin durumluk kaygı puanlarına olumlu etki yapmak için kullanılabilir.

- 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin saldırganlık puanlarına olumlu etki yapmak için kullanılabilir.
- 8 haftalık Aikido egzersizleri genç bireylerin özgüven puanlarına olumlu etki yapmak için kullanılabilir
- 8 haftalık Aikido egzersizleri farklı yaş guruplarında çalışılarak sonuçları karşılaştırılabilir.
- Aikido egzersizlerinin süresi arttırılarak, dinlenik nabız üzerine etkisi gözlemlenebilir.
- 8 haftalık Aikido egzersizlerinin burada gözlemlenmeyen farklı fizyolojik ve psikolojik etkileri gözlemlenerek sonuçları karşılaştırılabilir.



KAYNAKÇA

- Alkan, T. (1983). *Saldırganlık, Önyargı ve Yabancı Düşmanlığı*, Hil Yayın, İstanbul
- Açıkalın, A. B. (2007). *Aikido Felsefesi Yaşam Gücüyle Bütünleşme Yolu*, Truva yayınları, İstanbul
- Akın, A. (2007). Öz-Güven ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Anderson, K., & Behm, D. G. (2005). *The impact of instability resistance training on balance and stability*. *Sports medicine*, 35, 43-53.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M., & Çetinkaya, A. (2015). *Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi*. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 17.
- Ahmet, U.z.u.n., Karakoç, Ö., Göksu, Ö. C., & Yüksek, S. (2018). Pliometrik antrenmanların judocularıda statik denge üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 49-57.
- Altay F. (2001). Ritmik Jimnastikte İki Farklı Hızda Yapılan Chainé Rotasyon Sonrasında Yan Denge Hareketinin Biyomekanik Analizi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.
- Ballard me, Rattley T, Fleming Wc ve ark. (2004) School aggression and dispositional aggression among middle school boys. *Research in middle level. Education Online*, 27(1): 1-11.
- Bandura ,(1977) A Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psycho l. Rev . 84:191-215*.
- Bandura, (1986). *Asocial Foundation of Thoughtand Action : ASocial Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: PrenticeHall.
- Büyüköztürk, Ş. (1997). *Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi*. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12(12), 453-464.

- Butcher, J.N., Mineka,S.ve Hooley,J.M. (2013). *Anormal Psikoloji*, Kaknüs Yayınları, İstanbul
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. (2010). *Aggression*. Handbook of social psychology.
- Bushman BJ, Anderson CA. (2001). *Is it time to pull the plug on the hostile versus instrumental aggression dichotomy?* Psychol. Rev. 108:273–79
- Baumeister RF. (1989). *Masochism and the Self*. Hillsdale, NJ. Erlbaum.
- Binder, B. (2007). Psychosocial benefits of the martial arts: Myth or reality? A literature review. *International Ryuku Karate Research Society's Journal*.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 452.
- Corcoron, J. and Farakas, E. (1983) *Martial Arts: Traditions, History, People*. New York: Gallery Books.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranış*, İstanbul.
- Çiriş, V., & Çolakoğlu, T. (2014). *Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*.
- Doğru, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-23.
- Damar, İ., & Yılmaz, U. ç. a. n. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Demirtaş, M, H. (2012). Buss-Perry saldırganlık ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(2), 1-6.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. (6). 181-189.

- Deforche, B., Lefevre, J., De Bourdeanudhuij, I., Hills, A. P., Duquet, W., & Bouckaert, J. (2003). *Physical fitness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth*. *Obesity research*, 11(3), 434-441.
- Hrysomallis, C. (2011). *Balance ability and athletic performance*, *Sports Med* ; (3)41: 221-32.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C., (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa Basım Yayım, 3. Bsk. İstanbul.
- Foss K.D.B., Myer G.D., Hewett T.E. (2014). *Epidemiology of basketball, soccer, and volleyball injuries in middle-school female athletes*. *The Physician and Sportsmedicine*. 42(2): 146-153.
- Fernandez Uriel, P. (1988). *Algunas anotaciones sobre la abeja y la miel en el mundo antiguo*. *Espacio. Tiempo y Forma, Serie 11, Historici Antigua t. 1*: 185-208.
- Feltz, D. L. (2007). *Self-confidence and sports performance*. *studies*, 33(41), 50-66.
- Foster, Y. A. (1997). *Brief aikido training versus karate and golf training and university students' scores on self-esteem, anxiety, and expression of anger*. *Perceptual and motor skills*, 84(2), 609-610.
- Güleç, C., Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri Temel Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ. *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*, 2. Baskı. Cicioğlu İ (Ed) Gazi Kitabevi, Ankara, 2010, 172-567.
- Gökmen, H.; Karagül, T.; Aşçı, H. (1995). *Psikomotor Gelişim*. T. C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Yayın No: 135, Ankara.
- James, A., & Jones, R. (1982). *The social world of karate-do*. *Leisure Studies*, 1(3), 337-354.
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). *Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Köse, L. ('t.y'). *Taekwondo'da İz Bırakanlar*, y.y , Ankara.

- Kırıcı HM. (2008). Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda 8 Haftalık Hareket Eğitiminin Motor Performanslarına Etkisi, M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. H Özkan).
- Lindenfield, Gael (2004), *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*, Çev., Gülde Tümer, Hyb Yayıncılık, İstanbul.
- Lauster, P. (2000), *Kendine Güven*, Çev., Nurittin Yıldırım, Doruk Yayıncılık, Ankara
- Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutierrez-garcia, C. (2021). *Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review*. *Aggression and Violent Behavior*, 58, 101611.
- Moeller, T.G. (2001). *Youth Aggression and Violence*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. New Jersey.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı, *Toplum Bilimleri Dergisi*.
- Macarie, I., & Roberts, R. (2010). *Martial arts and mental health*. *Contemporary Psychotherapy*, 2(1), 1-4.
- Milosavljevic, S., Matavulj, D., & Trunic, N. (2016). *Correlation of different factors of balance and the quality of realization of movement techniques in aikido*. *Archives of Budo*, (12), 77-84.
- Olliges, S. M. (2008). A Phenomenological Study of the Experience of Cultivating Love for all Beings in the Practice of Aikido (Doctoral dissertation, Saybrook University).
- Okuş, H. (1996). *Olimpik Karate*, Karatepe Yayınevi, Ankara
- Öztek, İ. (1999). *Budo Sözlüğü*, Ata Ofset Yayınevi, İstanbul
- Özusta, Ş. (1995). “Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama”, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt 10 Sayı 34, ss. 32-44.
- Özen, M. ('t.y.'). *Zen'i deneyimlemek, Türkiye'de Zen ve Kendo üzerine etnografik bir inceleme* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Öner, N., & Lecompte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları No: 333, İkinci Baskı.

- Perry, P. (2011). *Concept analysis: Confidence/self- confidence*. In Nursing forum (Vol. 46, No. 4, pp. 218-230). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.
- Szabolcs, Z., Szabo, A., & Kőteles, F. (2019). Acute psychological effects of Aikido training. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(112).
- Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety : Current Trend in Theory and Research*. New York : Akademic Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *State Trait Anxiety Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Szemerszky2ACD, R. (2018). *Physiological characteristics of aikido practitioners and aikido workouts*.
- Şeker, İ., & Tuna, U. s. l. u. (2020). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi: Harran üniversitesi örneği. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 172-189.
- Şentuna, B., İrez, G. B., Akpınar, S., İrez, S. G., & Korkusuz, F. (2010). Six months aikido training shortens reaction time. *Journal of Human Sciences*, 7(2), 1051-1058.
- Şahin, H. M. (2003). *Sporda Şiddet ve Saldırganlık*, Nobel Yayın Dağıtımı, Ankara
- Topraklı, M., & KILINÇ, F. (2017). Elit Dağ Bisikletçilerinin Sezon Başı Performans Analizine Bağlı Uygulanan Antrenmanların Performanslarına Etkilerinin Araştırılması. *Sportif Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 14-25.
- Ueshiba, K. (1988). *El espíritu del Aikido*. Eyras.
- Yelkenci, Y. (2019). Aikido Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıklar, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi/ Yüksek Lisans Tezi/ İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ İstanbul.
- Woollacott M.H., Shumway-cook A., Nashner L.M. (1986). *Aging and posture control: changes in sensory organization and muscular coordination*. Int J Aging Hum Dev. 23(2): 97–114.

Wong, K.K. (1981) *Introduction to Shaolin kung fu*. Dorset: Caric Pre.

Zorba, E. (2015). *Herkes için yaşam boyu spor*, Nehir Yayınları, Ankara.

Zerin, M., Karakılçık, A. Z., & Ayçiçek, N. (2015). Amatör futbolcularda sekiz haftalık egzersiz programının solunum ve dolaşım değerleri ile biyomotor özellikler üzerine etkileri. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(3), 332-337.

Zsuzsanna, S. (2020). *Aikido—from the viewpoints of psychology and sports physiology* (Doctoral dissertation, EÖTVÖS LORÁND UNIVERSITY).



EKLER

EK-1 Etik Kurul Onayı



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu
Bilimsel Araştırma Etik Kurulu



Sayı : E-84026528-050.01.04-2200192744
Konu : Başvuru İncelenmesi

25.08.2022

Sayın Doç. Dr. Özhan BAVLI

Yürütücülüğünüzü yapmış olduğunuz 2022-YÖNP-0621 nolu projeniz ile ilgili Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun almış olduğu 25.08.2022 tarih ve 15/15 sayılı kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

KARAR 15- Sorumlu yürütücülüğünü **Doç. Dr. Özhan BAVLI**'nin yaptığı ve proje araştırmacısı **Mehmet SARUHAN** tarafından gerçekleştirilen "8 haftalık aikido egzersizlerinin genç bireylerdeki fizyolojik ve psikolojik etkileri" başlıklı araştırmanın, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul ilkelerine **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ
Kurul Başkanı

EK- 2 Onam Metni

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM METNİ

Sizi Çanakkale 18 Mart Üniversitesi – Lisansüstü Eğitim Enstitüsü- Spor Yöneticiliği öğrencisi Mehmet SARUHAN tarafından yürütülen “**8 HAFTALIK AIKIDO EGZERSİZLERİNİN GENÇ BİREYLERDEKİ FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı; hayatı boyunca hiç Aikido branşıyla uğraşmayan kişilere haftada 2 gün Aikido eğitimi verilerek toplamda 8 hafta süren bir eğitimle genç bireylerde fizyolojik ve psikolojik bir etkisinin olup olmadığının ölçülebilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sizden tahminen 5 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizinle birlikte 30 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Araştırmaya katılmayı kabul etmiyorum.

DEMOGRAFİK PARAMETRELER					
Cinsiyet	Erkek			Kadın	
Yaş Aralığı	18-24	25-32	33-40	41-50	51 Ve Üzeri
Öğrenim Durumu	İlkokul	Ortaokul	Lise	Lisans	Yüksek Lisans Ve Doktora
Spor Yapıyor musunuz	Evet ise lütfen aşağıyı doldurunuz Amatör (..) Profesyonel (...)			Hayır	
Spor Yapma Sıklığınız	Haftada 3'ten az (...) Haftada 3'ten fazla (...)			Spor Yapmıyorum	

EK- 3 Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ)

Aşağıdaki soruları size en uygun seçeneğin karşısındaki rakamı daire içerisine alınız.

1 hiç uygun değil 5 çokuygun şeklindedir.

1. Birisi bana sataşırsa kolaylıkla onu itip tartaklayabilirim. 1 2 3 4 5
2. Bazen başkalarına vurma dürtümü kontrol edemiyorum. 1 2 3 4 5
3. Gerekirse hakkımı korumak için şiddete başvurabilirim. 1 2 3 4 5
4. Daha önce, tanıdığım insanları tehdit ettiğim oldu. 1 2 3 4 5
5. Birisi beni iterse onunla kavgaya tutuşurum. 1 2 3 4 5
6. Bir insana vurmanın mantıklı bir gerekçesi olamayacağını düşünüyorum. 1 2 3 4 5
7. Çoğu insana kıyasla daha sık kavgaya karıştığımı söyleyebilirim. 1 2 3 4 5
8. Birisi bana vurursa ben de karşılık veririm. 1 2 3 4 5
9. Öfkeden deliye döndüğümde bir şeyler kırıp dökerim. 1 2 3 4 5
10. Yapmak istediğim bir şey engellendiğinde kızgınlığımı açıkça ortaya koyarım. 1 2 3 4 5
11. Bazen olmadık şeylere ortada mantıklı bir neden yokken aniden sinirlenir, tepki veririm. 1 2 3 4 5
12. Bazı arkadaşlarım benim öfkeli biri olduğumu söylerler. 1 2 3 4 5
13. Öfkemi kontrol etmekte zorluk çekerim. 1 2 3 4 5
14. Sakin yapılı biriyimdir. 1 2 3 4 5
15. Bazen kendimi patlamaya hazır bir bomba gibi hissediyorum. 1 2 3 4 5
16. Çok çabuk parlar ve hemen sakinleşirim. 1 2 3 4 5
17. Zaman zaman insanların arkamdan güldüğü duygusuna kapılırım. 1 2 3 4 5
18. Diğer insanların her zaman çok iyi fırsatlar yakaladıklarını düşünüyorum. 1 2 3 4 5
19. Birisi bana fazlasıyla iyi davrandığında “Acaba benden ne istiyor?” diye düşünürüm. 1 2 3 4 5
20. Zaman zaman bazı olaylara/kişilere yönelik kızgınlığım uzun süre bitmek bilmez. 1 2 3 4 5
21. “Arkadaşlarım”ın arkamdan konuştuklarını biliyorum. 1 2 3 4 5
22. Tanımadığım insanlar bana fazla yakın davrandıklarında onlara şüpheyle yaklaşırım. 1 2 3 4 5
23. Zaman zaman kıskançlık beni yiyip bitirir. 1 2 3 4 5
24. Bazen hayatın bana adaletsiz davrandığını düşünürüm. 1 2 3 4 5
25. Arkadaşlarım münakaşacı/tartışmayı seven biri olduğumu söylerler. 1 2 3 4 5
26. İnsanlar benim görüşlerime katılmadıklarında onlarla tartışmaktan kendimi alıkoyamam. 1 2 3 4 5
27. İnsanlarla sıkça görüş ayrılığına düşerim. 1 2 3 4 5
28. İnsanlar sinirimi bozduklarında kolaylıkla onlar hakkında ne düşündüğümü söyleyebilirim. 1 2 3 4 5
29. Arkadaşlarımın görüşlerine katılmadığım zaman bunu onlara açıkça söylerim. 1 2 3 4 5

Ek- 4 Özgüven Ölçeği

1. Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm. 1 2 3 4 5
2. Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim. 1 2 3 4 5
3. Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir. 1 2 3 4 5
4. Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim. 1 2 3 4 5
5. Benim için aşılamayacak sorun yoktur. 1 2 3 4 5
6. Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm. 1 2 3 4 5
7. Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım. 1 2 3 4 5
8. Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem. 1 2 3 4 5
9. Verdiğim kararların arkasında dururum. 1 2 3 4 5
10. Kendi kendime yetebileceğime inanırım. 1 2 3 4 5
11. Aktif birisi olduğumu düşünürüm 1 2 3 4 5
12. Öz-eleştiri yapabilirim. 1 2 3 4 5
13. Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim 1 2 3 4 5
14. Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım. 1 2 3 4 5
15. Kendimle barışık bir insanım. 1 2 3 4 5
16. Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum. 1 2 3 4 5
17. İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim 1 2 3 4 5
18. Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim 1 2 3 4 5
19. Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim. 1 2 3 4 5
20. Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır. 1 2 3 4 5
21. Sorumluluk almaktan çekinmem. 1 2 3 4 5
22. Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim. 1 2 3 4 5
23. Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım. 1 2 3 4 5
24. Ön plana çıkmaktan korkmam. 1 2 3 4 5
25. Başarısız olduğumda hemen pes etmem. 1 2 3 4 5
26. Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim 1 2 3 4 5
27. Değerli birisi olduğuma inanırım. 1 2 3 4 5
28. Kolay arkadaş edinebilirim. 1 2 3 4 5
29. Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem. 1 2 3 4 5
30. Kolay karar verebilirim. 1 2 3 4 5
31. Sosyal bir insan olduğuma inanırım. 1 2 3 4 5
32. Kendimi severim. 1 2 3 4 5
33. Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım. 1 2 3 4 5

Ek- 5 Durumluk Kaygı Ölçeği

1. Őu anda sakinim.	1	2	3	4
2. Kendimi emniyette hissediyorum	1	2	3	4
3 Su anda sinirlerim gergin	1	2	3	4
4 PiŐmanlık duygusu içindeyim	1	2	3	4
5. Őu anda huzur içindeyim	1	2	3	4
6 Őu anda hiç keyfim yok	1	2	3	4
7 BaŐıma geleceklerden endişe ediyorum.	1	2	3	4
8. Kendimi dinlenmiŐ hissediyorum.	1	2	3	4
9 Őu anda kaygılıyım.	1	2	3	4
10. Kendimi rahat hissediyorum.	1	2	3	4
11. Kendime güvenim var.	1	2	3	4
12 Őu anda asabım bozuk	1	2	3	4
13 Çok sinirliyim	1	2	3	4
14 Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4
15. Kendimi rahatlamıŐ hissediyorum	1	2	3	4
16. Őu anda halimden memnunum	1	2	3	4
17 Őu anda endiŐeliyim	1	2	3	4
18 Heyecandan kendimi ŐaŐkına dönmüş hissediyorum	1	2	3	4
19. Őu anda sevinçliyim	1	2	3	4
20. Őu anda keyfim yerinde.	1	2	3	4