T.C

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AİKİDO YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI, KAYGI DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ

YELİZ YELKENCİ

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ ÇARE SERTELİN MERCAN

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

İSTANBUL-2019

T.C
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AİKİDO YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI, KAYGI DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ

YELİZ YELKENCİ

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ ÇARE SERTELİN MERCAN

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

İSTANBUL- 2019

Bu çalışma 18.06.2019 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Tezli Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr.Öğr.Üyesi Çare SERTELİN MERCAN
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi

Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi

Dr.Öğr.Üyesi Ersin TURAN
İstanbul Üniversitesi
İletişim Fakültesi

ÖNSÖZ

Tutkuyla yaptığım Aikido savaş sanatını yüksek lisans tezimde çalışmam konusunda beni destekleyen ve bu dönemde ihtiyaç duyduğum her anda ivedilikle bana bilgi veren, beni yönlendiren ve kendimi baskı altında hissetmeden gerekli zamanı tanıyan tez danışmanım Dr. Çare Sertelin Mercan'a,

Bu süreçte beni destekleyen, başaramayacağımı düşündüğümde beni motive edip çalışmaya devam etmemi sağlayan, kâğıt yığınlarının içerisindeyken toparlamama yardım eden, gerektiğinde oğlumla ilgilenerek ders çalışmama olanak sağlayan eşim Savaş Yelkenci'ye, ablam ve enişte m Filiz ve Selçuk Şahin'e, annem ve babam Nurhan ve Nedim Tümkaya'ya, kardeşim Emre Tümkaya'ya, eşimin anne ve babası Feyhan ve Ali Rıza Yelkenci'ye –tüm Tümkaya ve Yelkenci aileme-,

Ders aşamasından tez teslime kadar oyunları, ilgi isteği ve ihtiyaçlarıyla zamanımı verdiğim, tezime çalışmak için bazen ortak zamanımızdan çaldığım ama yine de beni her zaman gülen yüzüyle karşılayan, her şeyden çok sevdiğim oğlum İbrahim Eren Yelkenci'ye,

Bu süreçte manevi desteklerini benden esirgemeyen ve birçok aşamada bana yardımcı olacak fikirler veren sevgili iş arkadaşlarım Gülnur Bozan ve Tülay Zeybek'e,

Ölçekleri toplamak için defalarca rahatsız ettiğim ama yine de her seferinde yardımsever tavırla yaklaşıp dojolarının kapısını açan Özgür Gökduman'a, Utku Havuç'a, Mehmet Saruhan'a, Ersin Turan'a ve ölçeklerin tarafıma iletilmesini sağlayan Hakan Demirer'e, Tuğçe Karana'ya ve Koray Can Yurtseven'e çok özel teşekkürlerimi iletiyorum.

YELİZ YELKENCİ

ÖZET

AİKİDO YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI, KAYGI DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ

Bu çalışmada, aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ayrıca çeşitli demografik değişkenlere göre de bu değişkenler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul Teknik Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve Çanakkale 18 Mart Üniversitesi'nde lisans ve lisansüstü eğitim gören 108 Aikido yapan ve 108 Aikido yapmayan toplam 216 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil, Deniz ve Arslan, 2011) Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği (Öner ve Le Compte, 1975) ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Akın, vd., 2014) aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde Kruskal Wallis, Mann Whitney U, Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı, Regresyon analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre aikido yapan ve yapmayan grupların bilinçli farkındalık seviyeleri ve kaygı seviyeleri farklılaşmaktadır. Aikido yapan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır. Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ailenin sosyoekonomik durumuna göre farklılaşmaktadır. Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları ile pozitif yönde, kaygı düzeyleriyle negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalıkları kaygı düzeyini negatif olarak yordamakta olduğu bulunmuştur. Bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve önerilerden bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık, Aikido, Savaş Sanatı, Budo.

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF MINDFULNESS, ANXIETY LEVEL AND RESILIENCE AMONG THE UNIVERSITY STUDENTS THOSE WHO DO AIKIDO AND THOSE WHO DO NOT

In this study, the relationship between, mindfulness, anxiety level and resilience among the university students those who do Aikido and those who do not were investigated. These variables were also examined according to some demographic variables. The sample of the study consisted of 108 Aikido practicer and 108 non-Aikido practicer, total of 216 undergraduate and master students who study in Istanbul Technical University, Middle East Technical University and Canakkale 18 March University. The data was collected through the Personal Information Form prepared by the reseacher, Mindful Attention Awareness Scale (Özyeşil, Deniz ve Arslan, 2011), Spielberger Trait Anxiety Inventory (Öner ve Le Compte, 1975), and Brief Psychological Resiliency Scale (Akın, vd., 2014). Data analysis was carried out by use of Pearson Moment Correlation Coefficient, Kruskal Wallis, Mann, Whitney- U and Regression Analysis methods. Findings of the study indicated that there was a significant difference between those who do Aikido and who do not in terms of the level of mindfulness and the level of anxiety. A significant difference was found between anxiety levels of students who do Aikido, with regard to gender. Anxiety level and resilieny of students - both aikido practicers and non Aikido practicers - were found to be significantly correlated with their socio-economic status. There is a positive relationship between mindfulness level and resiliency, and negative relationship between anxiety level of students who do Aikido and who do not. A significant difference was found between anxiety level of the students- who do Aikido and who do not. – with regard to their gender.. Besides, mindfulness was found to negatively predict anxiety level of students who do aikido and who do not. Findings were discussed and suggestions were made in the light of related literature.

Keywords: Mindfulness, Anxiety, Resilience, Aikido, Martial Arts, Budo.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ..... **iii**

ÖZET ..... **iv**

ABSTRACT ..... **v**

İÇİNDEKİLER ..... **vi**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xii**

BÖLÜM I: GİRİŞ **1**

1.1. Problem Durumu **1**

1.2. Araştırmanın Amacı ve Alt Amaçları **5**

1.3. Araştırmanın Önemi **7**

1.4. Araştırmanın Sayıltıları / Varsayımları **7**

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları **7**

1.6. Tanımlar **8**

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / ALANYAZINLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **9**

2.1. Aikido'nun Anlamı ve Felsefesi **9**

2.2. Aikido'nun Kuruluşu **11**

2.3. Aikido Çalışmaları **12**

2.4. Türkiye'de Aikido **14**

2.5. Aikido ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar **14**

2.5.1. Aikido ve Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar 17

2.5.2. Aikido ve Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar 17

2.5.3. Aikido ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar ... 18

2.6. Bilinçli Farkındalık Kavramı **18**

2.7. Bilinçli Farkındalığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri **20**

2.8. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar **22**

2.8.1. Yargılayıcı Olmama 22
2.8.2. Sabır 23
2.8.3. Acemi Zihni 23
2.8.4. Güven 24
2.8.5. Hırslanmamak 25
2.8.6. Kabul 25
2.8.7. Oluruna Bırakmak 26
2.9. Bilinçli Farkındalığın Özellikleri 27
2.10. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları 28
2.11. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar 30
2.11.1.Bilinçli Farkındalık ve Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar 33
2.11.2 Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar 34
2.12. Kaygı Kavramı 35
2.13. Kaygıya Yönelik Kavramlar 36
2.13.1. Uyarılmışlık 36
2.13.2. Stres 37
2.13.3 Korku 37
2.14. Kaygı Türleri 38
2.14.1. Normal ve Patolojik Kaygı 38
2.14.2.Durumluk ve Sürekli Kaygı 38
2.14.2.1. Durumluk Kaygı 39
2.14.2.2. Sürekli Kaygı 39
2.15. Kaygının Nedenleri 40
2.16. Kaygı Belirtileri 41
2.16.1. Fizyolojik Değişiklikler 41
2.16.2. Psikolojik Değişiklikler 41
2.16.3. Bilişsel Değişiklikler 42
2.17. Kaygının Ölçülmesi: 42
2.18. Kaygıyla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar 42
2.18.1.Kaygı ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar ... 44
2.19. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı 46

2.20. Risk Faktörleri 49

2.21. Koruyucu Faktörler 50

2.22. Olumlu Sonuçlar 51

2.23.Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar 52

BÖLÜM III: YÖNTEM 55

3.1. Araştırmanın Modeli 55

3.2. Evren/ Örneklem 55

3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması 55

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 56
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) 56
3.3.3. Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği 57
3.3.4. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 58

3.4. Verilerin Çözümlenmesi 59

BÖLÜM IV: BULGULAR 60

4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı 60

4.2. Demografik Değişkenlerin Normallik Testi 62

4.3. Ölçeklerin Normallik Testi 63

4.4. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesine Dair Bulgular 63

4.5. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Dair Bulgular 64

4.6. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerine Dair Bulgular 65

4.7. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Dair Bulgular 65

4.8. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 66

4.9. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 66

4.10. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 67

4.11. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 67

4.12. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 68

4.13. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 69

4.14. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 69

4.15. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 70

4.16. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 71

4.17. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 71

4.18. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 72

4.19. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular 73

4.20. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Kaygı Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular 73

4.21. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Psikolojik Dayanıklılıkları ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular 74

4.22. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik

Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular..... 75

4.23. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarını Yordamasına Dair Bulgular 76

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER..... 78

5.1. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesine Dair Tartışma..... 78

5.2. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Dair Tartışma..... 79

5.3. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerine Dair Tartışma 79

5.4. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Dair Tartışma..... 80

5.5. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma..... 81

5.6. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma..... 82

5.7. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma..... 82

5.8. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma..... 83

5.9. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma 84

5.10. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma 84

5.11. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma 85

5.12. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma 86

5.13. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma 86

5.14. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma 87

5.15. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma 88

5.16. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma 89

5.17. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma 89

5.18. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Psikolojik Dayanıklılıkları ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma 90

5.19. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma 91

5.20. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Kaygı Düzeylerini Yordamasına Dair Tartışma 93

KAYNAKLAR 96

EKLER 120

ÖZGEÇMİŞ 126

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo – 4.1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları……..……..…60

Tablo – 4.2: Demografik Değişkenlerin Normallik Testi Sonuçları….……....62

Tablo - 4.3: Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları……...….……...….63

Tablo – 4.4: Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine, Kaygı Düzeylerine ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Ait Betimleyici İstatistik Tablosu…….…..……..….63

Tablo - 4.5: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması, Mann Whitney U Analizi Sonuçları……....64

Tablo - 4.6: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Mann Whitney U Analizi Sonuçları …….....65

Tablo – 4.7: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması, Mann Whitney U Analizi Sonuçları…...65

Tablo- 4.8: Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması, Mann Whitney U Analizi Sonuçları …..…….…..66

Tablo - 4.9: Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması, Mann Whitney U Analizi Sonuçları…….....66

Tablo – 4.10: Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması, Mann Whitney U Analizi Sonuçları ……..……..……...…..…...67

Tablo - 4.11: Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları ..…….....68

Tablo - 4.12: Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis- H Testi Sonuçlar……...68

Tablo - 4.13: Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının

Yaşa Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları……..69

Tablo – 4.14: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları ……..…...….70

Tablo - 4.15: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları ……..…70

Tablo - 4.16: Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları ….…….....71

Tablo – 4.17: Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları ……...……..…….....72

Tablo – 4.18: Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları ……..……...72

Tablo – 4.19: Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları …….....73

Tablo – 4.20: Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Kaygı Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki için Pearson Koralesyon Analizi Sonuçları……..……..74

Tablo – 4.21: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Kaygı Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki için Pearson Koralesyon Analizi Sonuçları ….…..…..75

Tablo – 4.22: Aikido Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıklarının, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması, Mann Whitney U Analizi

Sonuçları ……..…..……76

Tablo – 4. 23: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki Doğrusal Regresyon Analizi…..…..…….77

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Aikido, Japon Savaş Sanatlarının hepsini içinde alan ve "Savaşın/savaşçının yolu" anlamına gelen Budo'nun dallarından birisidir (Kayatürk, 2017; Ueshiba; 2008). Aikidonun kurucusu, Aikidocular tarafından Büyük Üstat anlamına gelen O'Sensei şeklinde anılan Morihei Ueshiba'dır (Kayatürk, 2017; Olliges, 2008). Aikido kelime anlamı olarak "enerjiyle uyumlanma yolu" demektir (Shifflett, 2003). Aikido zihin, beden ve ruhu birleştirmeyi hedefleyen, bütün varlıklara uyumu, sevgiyi ve şiddete başvurmamayı aktarmayı hedefleyen bir sanattır (Olliges, 2008).

Aikido Savaş Sanatı Budo'nun alt dallarından biri olsa da O'Sensei Aikidoyu bir barış sanatı olarak tanımlamıştır (Lothes, Hakan ve Kassab, 2013). Emçioğlu (1999), Aikidonun savaş sanatı olmasının yanı sıra hayatı tanıtan ve hayata karşı saygılı olmayı öğreten ve gerçekten sınırsız özgürlüğün yolunun uyum olduğunu gösteren bir yol olduğunu söylemiştir. Aikido çalışmak insana kendisini savunmayı öğrettiği kadar bedenini dinlemeyi ve kişisel dengeyi de öğretir (Açıkalın, 2007). Tekniklere çalışmak bir süre sonra yaşamın her alanına yayılır ve hayatın içinde değişen koşullara karşı gelmek yerine uyum ve içsel ve dışsal olarak dengede olmak öğrenilir (Emçioğlu, 1999).

Aikido O'Sensei tarafından 1925 yılında kurulmuştur. O'Sensei, kendi oluşturduğu sanata 1922 yılında aiki-bujutsu ismini vermiş fakat 1925 yılında ismin aiki-budo olması gerektiğine karar vermiştir. Japonya 1941 yılında bu savaş sanatını resmi olarak tanımıştır (Kayatürk, 2017). 1956 yılından sonra da Aikido bütün dünyaya yayılmıştır (Ueno, 1995).

Aikido'nun Türkiye'ye girişi yaklaşık 1968 yılında olsa da, yetkin bir eğitmenin bulunmamasından dolayı ilerlememiştir. 1982 yılında Kenji Kumagai'nin gelmesiyle gelişmeye başlamıştır ve Kumagai'nin öğrencileri Türkiye'de Aikidonun yayılmasına olanak sağlamışlardır (Açıkalın, 2007). 1992 yılında ilk defa Dilek Güleryüz Emçioğlu tarafından Boğaziçi Üniversitesi'nde aikido derslerinin verilmesiyle Aikido, üniversitelere girmiş ve kulüplerle aktif tutulmaya başlanmıştır. Emçioğlu'nun öğrencisi Barış Şentuna tarafından Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde aikido kulübü kurulmuş, sonra İstanbul Teknik Üniversitesi başta olmak üzere diğer

üniversitelere de yayılmıştır. Günümüzde Aikido resmi olarak Türkiye federasyonuna bağlıdır (Balcı, 2018; Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Araştırmanın değişkenlerinden ilki, dikkati ve farkında olmayı içeren bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık yargılama yapmadan şu an ne olduğuna odaklanma olarak tanımlanmaktadır (Yıkılmaz ve Güdül, 2015). Bu anlamda bilinçli farkındalıkla duygu ve düşünceleri yargılamadan, onlara tepki göstermeden zihinde belirmelerine izin vermek, bu düşüncelerin merkeze alınması engellenerek, duygu ve düşüncelerin yarattığı güçlük ve sıkıntının azalmasının mümkün olduğu söylenmektedir. (Özyeşil vd., 2011). Yani, bilinçli farkındalık yargısızlık, şimdiye odaklanma, mesafe koyma, zihni serbest bırakma, kabullenme gibi beceriler gerektirmektedir (Demir, 2014; Özyeşil vd., 2011). Bu sayede kişinin bilinçli farkındalığı yüksekse daha rahat, mutlu, hazır ve uyanık olması mümkün olur (Hanh, 1987).

Kabatt- Zinn (2009) bilinçli farkındalıkta sahip olunması gereken yedi tutum olduğunu söylemiş ve bilinçli farkındalığın tanımlarına uygun şekilde bu tutumları şöyle sıralamıştır: yargılayıcı olmama, sabır, acemi zihni, güven, hırslanmamak, kabul, oluruna bırakmak.

Kaygı araştırmada incelenecek diğer bir değişkendir. Işık (1996) kaygıyı tehdit içeren bir durum karşısında kişinin hissettiği huzursuzluk ve endişe olarak tanımlamıştır (Doğan ve Çoban, 2009). Kaygıyla ilgili birçok çalışma yapmış olan Spielberger (1972) ise kaygıyı, stres yaratan olaylarda ortaya çıkan üzüntü, algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir tepkiler olarak tanımlamıştır (Büyüköztürk, 1997).

Cüceloğlu'na (2005) göre kaygıya, çevreden gelen alışılmış ve beklendik desteğin çekilmesi, bir olayın olumsuz sonucuyla kaygıyla karşılaşacağını düşünmek, inanılan ya da önem verilen bir inancın davranışla çelişmesi ve geleceğe yönelik ne olacağını bilememe duygusu sebep olmaktadır. Kaygı seviyesi yüksek olan bireylerde fizyolojik (kasların gerilmesi ve sinir sistemi bozuklukları, iştah kaybı, bulantı, kusma, karın ağrısı gibi), psikolojik (tedirgin bekleyiş halleri ve dikkat bozukluğu, öfke, depresyon gibi) ve bilişsel (dikkat ve yaratıcılığın azalması,

algılama zorlukları, hatırlama ve karar verme güçlüğü gibi) belirtiler ortaya çıkabilir (Öztürk, 2008; Saban, 2010).

Aksu'ya (2018) göre kaygının sürekliliği ve şiddeti de insanların durumu sorun olarak algılamasına sebep olabilir. Kaygının yüksek olması kişiyi daha sert ve daha basit davranışlara yönlendirir. Aynı zamanda endişeli olmasına ve başkalarını memnun etmeye çok fazla odaklanmasına sebebiyet verir. Ancak orta düzeydeki kaygı kişiyi uyarır, korur ve motive eder. Bu sebeple kaygı iyi yönetilirse, kişinin başarıyı hedefleyerek daha fazla çalışmasına ve yaşanan olumsuzluklara karşı tedbir almasına olanak sağlar (Doğan ve Çoban, 2009).

Cattel ve Scheier (1958;1961) faktör analiziyle ilk defa kaygıyı "durumluk ve sürekli kaygı" olarak isimlendirdikleri iki kaygı türünü tanımlamışlardır (Büyüköztürk, 1997). Sürekli kaygı, geleceğe dönük olarak var olan ve kişinin kaygıya olan eğilimini anlatan bir kaygı türüdür (Aksu, 2018). Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan insanlar kolay incinebilir ya da kolayca karamsar ruh hali içerisinde bulunabilirler. Çevreden gelen tehlikelerle doğrudan bağlantılı olmayan sürekli kaygının kaynağı içseldir. Bir kişilik özelliği olarak görülen bu kaygı türüne sahip olan kişiler genelde huzursuz ve mutsuz olurlar (Kaya ve Varol, 2004).

Bu çalışmada kullanılacak üçüncü değişken Hunter (2001) tarafından bir başarı ya da uyum sağlama süreci olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılık bir travma, tehdit, trajedi veya ailesel ve sosyal sıkıntılar, sağlık problemleri, maddi güçlükler gibi önemli stres kaynaklarına karşı bireyin uyum sağlama süreci demektir (Basım ve Çetin, 2011). Masten, Morison, Pellegrini ve Teliegen (1990) psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan tanımları incelediğinde tanımların üç ortak noktasını belirlemiş ve psikolojik dayanıklılığın üç temel özelliği olarak ifade etmişlerdir.

Bunlardan birincisi olumsuzların içerisinde bile zorlukları aşan ve normalden daha iyi gelişim gösteren kişilerin dik durmasını sağlayan özellik ya da yetenek olduğu inancıdır. İkinci özellik stresli durumlar karşısında kişinin hızlı uyum sağlayabilme yeteneğidir. Üçüncü psikolojik dayanıklılık özelliği ise doğal felaket yaşama, kaza geçirme ya da çok yakın birisini kaybetme gibi travma durumlarını atlatmayı ifade eder (Masten vd, 1990; Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Aikido içinde barındırdığı felsefesinden dolayı diğer Budo dallarından ayrılmaktadır. Çalışmalarda farkındalık kanallarının açık olması, uyumlu ve duyarlı olmak gerekmektedir. Aynı zamanda şiddetsizlik ilkesi de vardır ki böylelikle karşıdaki insanı rakip olarak görmeyi bırakıp kişi kendisinde bir şeyleri değiştirmeye ve bu değişikliği tüm hayatına uygulamaya çalışır. Bu yüzden aikido çalışmak, antrenmanlarda teknik başarısını arttırırken aikidocuların psikolojik durumlarını da etkileyebilmektedir. Bilinçli farkındalığı daha yüksek olan bireylerin daha iyi konsantre olduğu, daha fazla uyanık oldukları, bağışıklık sistemlerinin fonksiyonlarının geliştiği ve strese dayalı fiziksel belirtilerin azaldığı görülmüştür (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006; akt. Lothes, 2015). Aynı zamanda iyilik halinin oluşmasıyla kişiler probleme odaklanmak yerine problemi fark etmektedirler (Deniz ve Sümer, 2010). Aikidoda o anda uğraşılan problemlerin çözülebilmesi için kişinin anı ve problemi fark edip çözmeye çalışması gerekir. Bu da bilinçli farkındalığın temel özelliklerinde dikkat, uyanıklık ve hatırlamayla mümkün olur (Emçioğlu, 1999).

Savaş sanatlarında kişi öz düzenlemeyi ve disiplini öğrendiği için kendilerini tanımada ve duygularını yönetmede daha başarılı olurlar (Çutuk vd., 2017). Bu da nevrotik olarak ortaya çıkan sürekli kaygının kontrol edilebilmesini ve azaltılmasını sağlar. Aynı zamanda aikidonun öğretileriyle kaygıya neden olan güvensizlik, stres, huzursuzluk, olumsuz bir sonucun doğacağına yönelik beklenti, çelişki ve belirsizlik gibi (Cüceloğlu, 2005; Şahin,2015; Kaya ve Varol, 2004) durumlar kişinin kendisini eğitmesiyle aşılabilir.

Ayrıca Aikido çalışarak kişi kendisiyle mücadele etmeyi, engelleri ve zorlukları aşmayı sağladığından bireyin psikolojik olarak daha dayanıklı olmasını sağlar (Civan, 2001). Aikido savaş sanatı olmasının yanında, hayatı tanıtır (Emçioğlu, 1999). Aikido çalışırken bütün korkular, beklentiler, farkındalık ve sevgi duyguları ortaya çıkar (Şentuna, 2009). Aikido çalışarak kişi değişen yaşam koşullarına direnmek yerine uyumlu ve hem içsel hem de dışsal olarak dengeli bir yapıya kavuşur. Bütün bunlar kişide psikolojik dayanıklılığı arttıracak bireysel koruyucu faktörlerin oluşmasını sağlar. Aikido çalışmanın getirdiği öğretilerle risk faktörlerinin azalması da beklenir (Akkuş, 2015).

Üniversitelerde aikido kulüpleri bulunmaktadır. Haftanın belirli günlerinde antrenmanlar yapılmaktadır. Üniversiteye başlayan öğrenciler bazı zihinsel ve psikolojik gelişmelerini tamamladığı için aikidonun felsefesini daha kolay idrak edebilecekleri düşünüldüğü için bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Alt Amaçları

Bu araştırmanın temel amacı aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını incelemektir.

Buna göre çalışmada, aşağıdaki soruların yanıtları araştırılmaktadır.

Alt Amaçlar

1- Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2- Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3- Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4- Aikido yapan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

5- Aikido yapan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

6- Aikido yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

7- Aikido yapan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

8- Aikido yapan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

9- Aikido yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

10- Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları sosyoekonomik durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

11- Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri sosyoekonomik durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

12- Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları sosyoekonomik durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

13- Aikido yapan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları aikido yapma sürelerine göre farklılaşmakta mıdır?

14- Aikido yapan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri aikido yapma sürelerine göre farklılaşmakta mıdır?

15- Aikido yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları kaç aikido yapma sürelerine göre farklılaşmakta mıdır?

16- Aikido yapan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi, psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

17- Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi, psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

18- Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi, psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

19- Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarını yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversitelerde aikido antrenmanları yaygın olarak yapılmaktadır. Aikido kadar derin bir felsefesi olmayan diğer savaş sanatlarıyla ilgili bazı çalışmalar yapılmış olmasına rağmen aikidoyla ilgili yapılan çalışmalar birkaç taneyle sınırlıdır. Üstelik çalışmalar Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ya da Psikoloji Ana Bilim dalı tarafından hazırlanmadığı için psikolojiyle ortak birçok yönü olmasına rağmen aikidonun etkisi şimdiye kadar incelenememiştir.

Bu çalışma, aikidonun temel prensiplerinin psikolojideki bazı değişkenler üzerindeki etkisi olup olmadığı incelenerek literatüre katkı sağlanması açısından önemlidir. Bu çalışmayla aikidonun, aikidocuların bilinçli farkındalıkları, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde bir farklılık yaratıp yaratmadığı bilgisine ulaşılmaya çalışılacaktır.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları / Varsayımları

1- Bu araştırmada Orta Doğu Teknik Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi öğrencileri örneklem olarak kabul edilmiştir.

2- Çalışmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçeklere içtenlikle katıldıkları varsayılmıştır.

3- Araştırmada kullanılan model ve veri toplama araçları araştırmanın problem ve alt problemlerine uygundur.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1- Araştırma 2018-2019 yılında üniversitelerde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.

2- Araştırmada elde edilen bulgular katılımcıların veri toplama araçlarına verecekleri yanıtlarla sınırlıdır.

3- Araştırma örneklem açısından İstanbul Teknik Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve Çanakkale 18 Mart Üniversitesi öğrencilerinden alınan verilerle sınırlıdır.

4- Kişisel Bilgi Formu'nda psikolojik dayanıklılığı sınayan risk faktörleri incelenmemiştir. Aikidonun etkisinin yanında psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörlerinin ve bireysel koruyucu faktörlerin incelenmemesi ve kontrol altına alınmaması bu araştırmanın sınırlılığıdır.

1.6. Tanımlar

Aikido: Zihin, beden ve ruhu birleştirmeyi hedefleyen, bütün varlıklara uyumu, sevgiyi ve şiddete başvurmamayı aktarmayı hedefleyen bir sanattır (Olliges, 2008).

Bilinçli Farkındalık: Dikkati ve farkındalığı kabullenmek ve onları şu andaki yaşantıya odaklamak, böylelikle anda var olmaya niyet etmektir (Özyeşil vd., 2011).

Kaygı: Stres yaratan olaylardan dolayı oluşan üzüntü, algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir tepkilerdir (Spielberger, 1972).

Psikolojik Dayanıklılık: Travmatik, tehdit içerek, trajedik, ailesel, sosyal, ilişkisel ya da maddi sıkıntılarda ve ciddi sağlık problemlerinde yaşanan strese karşı kişinin uyum sağlama gücüdür (Basım ve Çetin, 2011).

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / ALANYAZINLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Aikido'nun Anlamı ve Felsefesi

Aikido bireysel farkındalığın, yaratıcılığın ve doğayla uyumlanmanın kişiye sunduğu güçle elde edilen bir yoldur. Savaş teknikleri yoluyla yapılan bazı fiziksel antrenmanlarla içsel ve evrensel yaşam enerjisi ile uyumlanma, böylelikle kendini tanımanın ve aydınlanmanın yolu olduğu da söylenebilir (Açıkalın, 2007). Fiziksel bir aktivite olarak görünse de, Aikido spor ya da tamamen fiziksel çalışmadan oluşan bir egzersiz değildir. Felsefesi ruhani bazı temellerle ilişkili olsa da Aikido din ya da inanç da değildir. (Ueshiba, 1984).

Aikido Japon Savaş Sanatlarının tümünü kapsayan Budo'nun alt dallarından biridir (Kayatürk, 2017). Bu-do "savaşın ya da savaşçının yolu" anlamında kullanılan Japonca bir kelimedir (Ueshiba, 2008). Savaş sanatlarına uzaktan bakılınca rakibi yenmek üzere icat edilmiş acımasız bir sürü dövüş tekniğidir. Böyle algılanmasının nedeni sokak kavgası ve savaş sanatları arasındaki farkın anlaşılamamış olmasıdır (Açıkalın, 2007). Boks, güreş veya eskrim gibi Batı dövüş sanatları, felsefi geleneklerle ve belirli manevi tutumlarla güçlü bir şekilde bağlantılı olan Asya dövüş sanatlarından ayrılmaktadır. Asya Budo'nun asıl amacı - batı savaş sporlarının aksine - sadece rakip karşısında zafer kazanmak değil, aynı zamanda kendini fethetmektir. (Roedel, 2010). Budo insanın içsel yönünü geliştirmesi içindir (Açıkalın, 2007).

Aikido'nun dayandığı ilkeler, uyum, sevgi ve şiddete başvurmamadır; böylelikle zihnin, bedenin ve ruhun bütünleştirilmesinin yolu açılır (Olliges, 2008). Aikido şu şekillerde tercüme edilmiştir: manevi uyumun yolu; evrensel enerji ile uyum içinde olmanın yolu; uyumluluk için metot veya yol (do); zihinsel enerji veya ruh (ki)'un uyumu (ai)"; ki ile birliğin yolu veya ruhun uyumunun yolu' (Faggianelli ve Lukoff, 2006). Aikido 3 kanjiden oluşmaktadır: Aİ Kİ VE DO. Aİ: uyum, Kİ: evrensel yaşam enerjisi, DO: yol, yaşam tarzı anlamına gelmektedir. Bir bütün olarak da yaşam enerjisiyle bütünleşme yoludur (Kayatürk, 2017).

Aikidocular tarafından O'Sensei yani Büyük Üstat adıyla anılan Morihei Ueshiba Aikidonun kurucusu kabul edilmektedir (Kayatürk, 2017). Ueshiba

tarafından Aikidonun “uyum, barış ve karışımın, bir araya gelişin, bileşimin yolu" olduğu söylenmiştir. Morihei Ueshiba öğrendiği bütün Budo sanatlarını, Şinto felsefesi, sevgi ve zarar vermeme prensibi ile birleştirmiş ve Aikidoda toplamıştır (Reinhardt, 1985). Morihei Ueshiba “Aikido yaralanmaya yol açmadan saldırganlığı kontrol ettiği bir barış sanatıdır” demiştir. Aikido'yu “düşmanla savaşmak ya da yenmek için bir teknik” olarak değil, “dünyayı uzlaştırmak ve insanı bir aile yapmak” olarak tanımlamıştır (Lothes, Hakan ve Kassab, 2013). Aikidoda sınır, din, dil, ırk, ülke ayrımı yoktur. Bütün dünyaya açıktır. Tüm dünyadan farklı farklı ülkelerden insanların birbirlerini destekleyerek ve birbirlerini teşvik ederek ortak bir yolda yürümeleri Aikidonun felsefik altyapısını karşılayan bir durumdur (Ueshiba, 1984).

Aikido'daki niyet, tüm varlıklar için sevgiyi ve korumayı genişletmektir (Olliges, 2008). Aikido savaş sanatı olması yanı sıra, hayatı tanıtır, hayata karşı saygılı olmayı öğretir. Aikido felsefesine göre gerçekten sınırsız özgürlüğe ulaşabilmenin tek yolu uyumdur (Emçioğlu, 1999). Aikido’nun felsefesinden dolayı diğer savaş sanatlarındaki gibi müsabaka yoktur. Aikidoda kişi karşısındakini yenip zafer kazanmaya çalışmaz, kişi kendisini yenmek için aikido çalışır (Kayatürk, 2017). O'Sensei'nin de dediği üzere aikidoda saldırı yoktur. Saldırmak zaten ruhun baştan kaybetmesi demektir. Aikidoda mutlak dirençsizlik ilkesi vardır. Yani rakibe karşı koymak diye bir şey yoktur. Dolayısıyla da aikidoda rakip yoktur (Kayatürk, 2017). Aikidodaki her hareket, zihin ve bedenin koordinasyonunu gerektirir ve mutlak istikrarı sağlamak için sürekli pratik yapmak gerekir. Akıl ve beden doğanın bir armağanıdır ve bütünün ayrılmaz parçalarıdır (Tohei, 1976).

Aikido, çatışmayı çözmek için şiddetsizlik ilkesini benimsemektedir (Olliges, 2008). Buna ek olarak Aikido, duyarlılık eğitimidir. Aikido teknikleri kişiye kendisini savunmayı öğrettiği kadar bedeni dinlemeyi ve bireysel dengeyi öğretir (Emçioğlu, 1999). Aikidoda fiziksel teknikler çalışılırken yani birisi silahlı ya da silahsız saldırdığında, bütün korkular, beklentiler, farkındalık, sevgi ve bütün bunların kişi üzerindeki etkisini hissetmek, gerçekten yaşamak olarak düşünülebilir (Şentuna, 2009). Aikido tekniklerinin insana öğrettiği şeylerden biri de bu öğrenilenleri yaşamın her alanına taşıyarak yaşamın değişen koşullarına direnmek

yerine uyumlu ve hem içsel hem de dışsal olarak dengeli bir yapıya kavuşmanın mümkün olduğudur (Emçioğlu, 1999).

Aikido öğretileriyle hayata bakmaya başlamak bir süre sonra hayat biçimi haline gelir ve insan çevresinde olan her şeye uyumlu tepkiler vermeye başlar. Gittikçe uyumlu olan insan hayata herkes gibi bakmaz. Yaşamın zorlukları, tatsız yanları, haksızlık gibi olumsuzluklarla karşılaştığında direnip sert tepki vermek yerine sorunlarla dans etmeyi öğrenmiş olur, bu yüzden bu durumlar onu incitemez (Emçioğlu, 1999).

Psikoterapi ve savaş sanatları arasında enerji (ki), mesafe, zamanlama ve pozisyon alma gibi kavramlar ortak olarak kullanılmaktadır (Seitz, Olson, Locke ve Quam, 1990). Rakibin gücünü kullanarak yol verme kavramı Erikson ve diğerlerinin terapi yöntemlerinde de karşımıza çıkmaktadır. Psikoterapide de savaş sanatlarında olduğu gibi amaç kendini ve dünyayı tanımaktır (Glesser ve Brown, 1988).

2.2. Aikido'nun Kuruluşu

Aikido 1925 yılında Japonya'da kurulmuştur (Kayatürk, 2017). Ueshiba 1883'te doğmuş ve 1969'da ölmüştür (Olliges, 2008). 14-15 yaşlarındayken savaş sanatlarıyla ilgilenmeye başlamış ve geleneksel Juijitsu ve Kenjutsu'yu öğrenerek bu yola adım atmıştır. Sonra Daito-ryu juijutsu, kendo ve judo gibi savaş sanatlarını da öğrenmiştir. Fakat Aikidonun temelini Daito-ryu Juijitsu ve Kenjutsu oluşturmaktadır (Kayatürk, 2017). Felsefe olarak da Ueshiba'yı etkileyen bazı doğu öğretileri Aikidonun felsefik gelişimine katkı sağlamıştır. Ueshiba kendisini Ryobu Shinto (Şinto ve Budist inançların bir birleşimi), Omoto-kyo, Zen Budizmi, Şinto ve Taoizm gibi Doğu dinlerinde yetiştirmiştir. (Olliges, 2008; Ueno, 1995). Ueshiba (2008), dövüş sanatları eğitimine duyduğu ilginin, yetişkinliğin erken döneminde, jujutsu uygulamasıyla başladığını ve 1904'te yaklaşmakta olan Rus-Japon Savaşı'na hazırlanmak için eğitimlerini arttırdığını söylemiştir. Daha sonra Jujutsu tekniklerinin akışı ve pratikliğinden ilham almış ve kendi sanatına dâhil etmiştir (Ueshiba, 2008). Bu yüzden 1920'lerin sonlarında ve 1930'ların ortalarında, Ueshiba'nın o sırada Aiki-jujutsu olarak bilinen savaş sanatı biçimi, Daito-ryu Jujutsu stiline benzemekteydi (Ueshiba, 1984).

O'Sensei'nin, çalıştığı savaş sanatı 1922 yılında aiki-bujutsu adını resmi olarak aldı fakat 1925 yılında bunun yerine bu savaş sanatının aiki-budo olarak isminin verilmesi gerektiğine karar vermiştir. 1941 yılında Japon Devleti bu savaş sanatını aikido ismi ile tanımıştır (Kayatürk, 2017). 1956 yılından sonra da Aikido olarak bütün dünyaya yayılmıştır (Ueno, 1995).

2.3. Aikido Çalışmaları

Aikido antrenmanlarının çalışıldığı yere "dojo", üzerinde çalışılan minderlere "tatami" denilir. Antrenmanlarda, Aikido-gi denilen bir kıyafet giyilir. Üst kuşaktan kişiler kıyafetin üstüne hakama da giymektedir. Hakama genelde 1. Siyah kuşak (dan) seviyesi ve üzerinde giyilmesine rağmen bazı ekollerde daha düşük seviyelerde de giyilmeye başlanır (Kayatürk, 2017). Hakamanın yedi katı vardır ve her katının da anlamı vardır:

a. Jin: İyilikseverlik,

b. Gi: Onur ve adalet,

c. Rei: Nezaket ve ahlak,

d. Chi: Bilgelik ve anlayış

e. Shin: İçtenlik,

f. Chu: Sadakat,

g. Koh: inanç,

olmak üzere her katı bir erdemi temsil etmektedir (Kayatürk, 2017).

Çoğu savaş sanatında olduğu gibi Aikidoda da bazı silahlar kullanılmaktadır. Bunlar tahta kılıç olan "bokken", uzun sopa "jo" ve tahta bıçak olan "tanto"dur. (Kayatürk, 2017). Silah kullanılmayan teknikler de vardır, ayrıca bazı teknikler silahlı ve silahsız da çalışılabilmektedir (Olliges, 2008). Silahsız birçok Aikido tekniği kesme veya bıçaklama hareketi (çekme veya itme olmadan) ile gerçekleştirilir ve bu kılıçla yapılan işle aynıdır. Ancak kılıçla pratik yapmak mesafeyi ayarlamayı öğrenmek açısından önemlidir (Roedel, 2010).

Aikido'yu kavramanın yolu egzersiz ve eğitimden geçmektedir (Roedel, 2010). Aikido teknikleri, bir saldırganla dövüşmek yerine onu etkisizleştirir ve kontrol eder. Aikido çalışması, karşılıklı işbirliğinin, biçimin, başkalarının bilincinin ve beden hareketinin sakin bir zihin durumuyla koordinasyonuna odaklanır (Faggianelli ve Lukoff, 2006). Aikido'nun fiziksel teknikleri bile, doğuştan gelen bir uyumu yansıtmaktadır. Evrende bulunan temel hareket modellerini taklit etmek için geliştirilen Aikido teknikleri çoğunlukla dairesel, ritmik ve serbest akışa sahiptir (Brawdy, 2001).

Aikidoda her bir tekniğin kendisi sanattır. Ancak sadece zihin ve beden koordineli hareket ettiğinde bu mümkün olur. Aikidonun sadece bedensel hareketlerini gözlemleyen ve aklın yasalarını görmezden gelen biri aikido hakkında konuşabilir, ancak aslında sadece Aikido'nun gölgesini anlamış olur, böyle konuşan kişi derinlemesine bilgiden yoksundur. (Tohei, 1976).

Aikido çalışırken tekniklerin özünü kavrayabilmek için kendimizi unuturcasına sezgimizi, hislerimizi ve bütün dikkatimizi yaptığımız işe yöneltmemiz ve onunla bütünleşmemiz gerekir (Emçioğlu, 1999). Böylelikle teknik çalışarak uyumu öğreniriz ve ruhsal yönü geliştirecek eğitim alırız. Başlangıçta kendini savunma öğrenilir ama ustalaştıkça teknikler kendini savunmak için değil uyum için kullanılmaya başlanır. Aikido çalışırken kullanılan uyum giderek yaşam biçimi halini alır (Açıkalın, 2007).

Öğrencilerin Aikido'nun felsefi öğretilerini anlamalarını sağlamak için, dersler sırasında öğretilen hareketler ve tekniklerin her öğrencinin kavramaya çalıştığı uyumu tutarlı bir şekilde yansıtmalıdır (Reinhardt, 1985). Bu nedenle, Aikido, hem saldırganı hem de savunmacıyı sakatlıktan korumak için öğrencilerin teknik sırasında yaptıkları her hareketin farkında olmalarını öğretir (Brawdy, 2001). O'Sensei, uygulamalarda öğrenciler arasında turnuvalar düzenlemeye karşı çıkmıştır çünkü tekniklerin bazıları oldukça tehlikelidir ve bu turnuvalardaki yarışmaların Aikido felsefesine zarar verebileceğini düşünmüştür (Ueno, 1995). Aikidocu saldırgana direnmek ya da kaçmak yerine, durumu tam olarak ele alır, enerjiye doğru ilerler ve enerjiyi hediye olarak kabul eder. Saldırı hattında, bir başkasına çatışmak yerine enerjiyi yönlendirir. (Lothes vd., 2013).

Aikido savaş sanatı olmasının yanı sıra bir meditasyon biçimidir. Bu yüzden Aikido çalışan biri hem antrenmanlarda hem de gerçek bir saldırı karşısında düşük düzeyli günlük bilinç durumundan farklı olan bir bilinç durumunda olmalıdır (Emçioğlu, 1999).

2.4. Türkiye'de Aikido

Türkiye'de Aikido 1968 yılında çalışılmaya başlansa da, yetkin bir hoca olmadığı için gelişememiştir. 1982 yılında İstanbul'a atanan Kenji Kumagai hocanın gelmesiyle aikido çalışmaları hız kazanmıştır. Kumagai hocanın yetiştirdiği ilk nesil hocalar sayesinde Aikido ülke çapında yayılmaya başlamıştır (Açıkalın, 2007).

Derneklere bağlı olarak çalışmalarını sürdüren dojolardan sonra, ilk defa Boğaziçi Üniversitesi'nde Dilek Güleryüz Emçioğlu tarafından aikido dersleri verilmeye başlanmıştır. Emçioğlu'nun öğrencisi Barış Şentuna ODTÜ'de aikido çalışmalarını başlatmış, sonra İTÜ başta olmak üzere diğer üniversitelerde de çalışılmaya başlanmıştır.

Aikido resmi olarak önceleri Judo federasyonuna bağlanmıştır. Günümüzde Türkiye Wushu Federasyonuna bağlıdır. Bunun dışında Türkiye'nin en büyük aikido ustalarından Nebi Vural, Aikido Budo Federasyonunu kurarak Türkiye'yi kendisinin uluslararası organizasyonuna dâhil etmiştir.

2.5. Aikido ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Şentuna (2010)'nın yaptığı çalışma iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde başlangıç, orta ve ileri seviyeden oluşmak üzere farklı farklı 23 aikidocuyla nitel bir çalışma yapılmış ve katılımcılara Aikidonun diğer sporlardan ayrı olan yönleri açık suçlu soru şeklinde sorulmuştur. Tezin ikinci bölümü ilk bölümünden elde edilen bulguların tartışması bulunmaktadır. Farklı seviyelerden Aikidocuların arasındaki farklılıklar, Aikido literatüründeki diğer bulgularla karşılaştırılmıştır. Sonrasında bu bulguların Spor Felsefesi literatüründe çıkarabileceği durumlar tartışılmıştır.

Kayatürk'ün (2017) çalışmasında yetişkin aikidocuların beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilgilerinin aikido seviyeleri ve cinsiyetler üzerinden karşılaştırılmıştır. İstanbul'da faaliyet gösteren 4 dojodan 77 kişiye ulaşılarak yapılan

çalışmada toplam 25 soru sorulmuştur. Aikidocuların aikido seviyeleriyle, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgileri, antrenman öncesi, sırası ve sonrasında beslenme açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aikidocuların cinsiyetleri ve öğün atlama durumlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer başlıklarda da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Pieter ve Pieter (2008) yaptıkları çalışmayla başarılı olan ve daha az başarılı olan aikidocuların ruh hallerini incelemiştir. 45 erkek ve 17 kadın aikidocuyla yapılan çalışmada Brunel Ruh Hali Ölçeği uygulanmıştır. Kadınların "gerginlik" sonuçları daha yüksek çıkmıştır. Erkeklerin daha depresif ve yorgun oldukları, depresif erkeklerin öfke sonuçlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Faggianelli ve Lukoff (2006)'un yaptıkları çalışmada Aikidoda ileri seviye olan 8 psikoterapist, aikidonun kendi mesleki çalışmalarına nasıl etkisi olduğunu araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre 8 konu ortaya çıkmıştır. Bunlar; Aikidonun fiziksel ve psikolojik iyileşmeyi sağlayan beden ve zihin birliği sağladığı, Aikidoda merkezde olmanın terapide hazır bulunmakla aynı öneme sahip olduğu; Aikidodaki zihni hazır tutmak, uyum ve harekete geçme gibi stratejilerin psikoterapiye uyarlanabileceği ve kullanılabileceği; Aikidodaki doğaçlama olarak teknikleri ya da şekilleri uygulayabilmenin terapide de kullanılabileceği; Aikidonun hem savaş sanatı hem de ruhsal çalışmanın birleşimi olarak tanımlanmasının psikoterapi çalışmalarına da bilgi sağlayabileceği; Aikidonun hem mecazen hem de eş yapılı olara psikoterapiyle bağlantılı olduğudur.

Olliges (2008) en az 29 yıl aikido yapmış aikidocularla çalışma yapmıştır. Katılımcıların yaratılanlara yönelik sevgisi, enerji farkındalığı, fiziksel hareketleri ve Aikido prensiplerini somutlaştırmaları incelenmiştir. Katılımcıların kendilerinin ayrı bir parça olduklarını düşünmekten vazgeçip bütün olarak gördükleri ve kendilerinin de herkes gibi enerji akışı içinde olduklarını fark ettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır.

Edelman (1994) 15 ortaokul ve lise öğrencisinin 12 haftalık aikido çalışmasını incelemiştir ve aikido çalışmasıyla sınıftaki uyumsuz davranışların, sözel sataşmanın, fiziksel saldırgan davranışların ve şiddet davranışlarına yönelik disiplin sorunlarının azalıp azalmadığı araştırılmıştır. Aikido çalışmaları sırasında saldırgan davranışların önemli miktarda azaldığı ve bunun sınıflarına da yansıdığı

görüşmüştür. Ayrıca ders katılımının, saygılı davranışların, problem çözme becerilerinin ve kendine güven duygularının arttığı bildirilmiştir.

Brawdy (2001) Aikidonun kendiliğinden öğrenme, başkaları hakkında öğrenme kişilerarası ilişkilere etkisini araştıran bir çalışma yapmıştır. Bir aikido dojosundan bir öğretmen ve 4 öğrenciyle yapılan çalışmada kişinin kendisini bilmesinin şu andaki uyanıklıkla alakalı olduğu, aikidonun içeriğiyle barışı desteklediği, kendini keşfetmede disiplinin önemi, öğrenmede kültürel model sağladığı, birlik duygusuyla birlikte pedagojik bir model sağladığı saptanmıştır.

Theeboom, Knop ve Vertonghen (2009) yaptıkları çalışmada yaşları 8 ile 12 arasında değişen ve 5 farklı savaş sanatı çalışan 40 öğrencinin savaş sanatı çalışmalarıyla olumlu sosyal ve psikolojik yanıtlar almaları arasında olumlu bir ilişki olduğu ve farklı savaş sanatları çalışmanın çocuklara farklı yaklaşımları öğrettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gernigon ve Bars (2000) yaptıkları çalışmada rekabetçi bir savaş sanatı olan Judoyla rekabetçi olmayan savaş sanatı Aikidoda başlangıçtan ileri seviyeye kadar olan öğrencilerinde görev ve ego seviyelerini incelemişlerdir. Hem çocuk hem de yetişkin öğrencilerle çalışmışlar ve araştırma sonuçlarına göre çocuk grubunda aikidocuların judoculara göre daha görev odaklı olduğu, yetişkin grubunda başlangıç seviyesindeki aikidocuların ileri seviye judoculardan daha az ego odaklı olduğu, ileri seviye judocuların başlangıç seviyesindeki judoculardan daha fazla ego odaklı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Yetişkin grubunda ileri seviye aikidocuların başlangıç seviyesindeki aikidoculardan ve ileri seviye judoculardan daha az görev odaklı ve ego odaklı olduğu ve cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturmadığı saptanmıştır.

Reguli, Bernacikova ve Kumstat (2016) Çek Cumhuriyeti'nde yaptıkları çalışmada 33 erkek aikidocu üzerinde araştırma yapmış ve aikidonun vücut yapısı üzerinde bir rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre diğer savaş sanatlarına kıyasla aikidonun vücut yapısı üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.1. Aikido ve Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Lothes (2015) Kuzey Carolina Aikido Kulübünde aikidoya başlayan 5 aikido öğrencisini siyah kemer olana kadar geçen süredeki (en az 5 yıllık eğitimi içermektedir) bilinçli farkındalık seviyelerini ölçen boylamsal bir çalışma yapmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği öğrencilere aikido gelişimleri boyunca 9 kere uygulanmıştır. Sonuçlara göre başlangıçtan siyah kuşak seviyesine kadar bilinçli farkındalık seviyesinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Lothes, Hakan ve Kassab (2013) aikido çalışmanın bilinçli farkındalıkla ilişkisini incelemişlerdir. Birinci çalışmaları 159 katılımcıdan oluşan, bilinçli farkındalık ve uyanıklıkla ilgili iki ölçeğin doldurulmasını içeren bir çalışma olmuştur. İkinci çalışma 20 aikido öğrencisinin başlangıçtan itibaren yaklaşık 9 ay izlendiği boylamsal bir çalışmadır. Araştırmaların sonuçlarına göre Aikido çalışmasıyla bilinçli farkındalık puanları anlamlı şekilde yükselmektedir.

Yoneyama (2016) aile ve evlilik terapisti stajyerlerine Aikido öğreterek tükenmişlik ve bilinçli farkındalık seviyeleri üzerine bir çalışma yapmıştır. Bilinçli farkındalığı geliştirmek için Aikido yoluyla beden farkındalığının geliştirilmesi amaçlanmıştır.

2.5.2. Aikido ve Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Foster (1997)'de yaptığı çalışmayla Aikidoya başlayan 69 kişiyi 10 hafta boyunca izlemiş ve aikidonun bazı kişilik özelliklerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya göre katılımcıların öz saygısında artma, kaygı ve öfke ifadelerinde azalma beklenmektedir. Araştırma sonuçları hipotezini desteklememiştir.

Jacobs (2009) aikido ve yoga çalışmanın kaygı seviyesini düşürüp düşürmediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre yoga yapmayla kaygı seviyesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aikido yapmayla kaygı seviyesi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

2.5.3. Aikido ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatür taramasında yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelenmiş, fakat aikidoyla psikolojik dayanıklılığın arasındaki ilişkiyi inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır.

2.6. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Farkındalık kişinin kendi düşünce, his ve fiziksel bedenini inceleyerek, "Şu anda ne yaşıyorum?" sorusunu kendisine sorarak verdiği yanıttır. Bu anlamda farkındalık şu anda ne hissedildiği, ne düşünüldüğü, duyu organlarıyla ne algılandığı ve bedende nerelerin ne kadar fark edildiğine odaklanılması yoluyla dikkatin "o an"da olması demektir (Demir, 2014). Bilinçli farkındalık yargılayıcı ve reddedici olmadan odaklanır (Brown ve Ryan, 2003).

Şehidoğlu (2014)'e göre bu kavram en temel biçimde Budizme ve Doğu meditasyonuna dayanan psikolojik yaklaşımda ele alınmış olsa da içlerinde Antik Yunan felsefesinin, fenomenolojinin, varoluşçuluğun, ileri Batı Avrupa felsefesinde de natüralizmin, transandantalizmin ve Amerika'daki hümanizmin de olduğu çok fazla değişik alandan felsefi ve psikolojik yaklaşımlarla da yakınlığı olduğu söylenebilir (Balcı, 2018; Özyeşil, 2011). Özyeşil (2011)'e göre bilinçli-farkındalık kişinin içsel yaşamı ve dış dünyada neler olduğunun farkında olmasıdır. Kabat-Zinn, (1994)'e göre Budizmin temelinde yatan felsefelerden biri olan şimdiki anın önemi, bilinçli farkındalığı oluşturan kavramlardan birini daha iyi açıklamaktadır. Buna göre şimdiki ana odaklanmak için şu anın değerini bilmek, şu ana özen göstermek, dikkatimizi sezgilerimize yönelterek şu anın içinde olmak gerekir (Özyeşil, 2011). Dikkati ve farkındalığı kabullenmek ve onları şu andaki yaşantıya odaklamak, böylelikle anda var olmaya niyet etmek bilinçli farkındalığın özüdür (Özyeşil vd., 2011).

Bilinçli farkındalığın tanımları incelendiğinde ortak olarak dikkat ve şimdiki zamana odaklanmak kavramları kullanılmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Dikkatin insanın olağan bir parçası olduğu düşünülebilir ama bilinçli farkındalık denildiğinde yaşanan deneyime ve şu andaki olaylara yönelik olarak arttırılmış bir dikkat ve farkındalık düşünülmelidir (Brown ve Ryan, 2003). Tüm insanlar seviyesi değişik düzeyde olsa da, bilinçli farkındalık kapasitesine sahip olarak dünyaya gelirler

(Brown ve Ryan, 2003). Bunu dil edinimi kapasitesine benzetmek mümkündür (Dane, 2001; akt. Balcı, 2018). Brown ve Ryan (2003)'e göre meditasyon, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler (Segal, Williams ve Teasdale, 2002), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, 1990), diyalektik davranış terapisi (Linehan, 1993a; Linehan, 1993b) gibi müdahaleler var olan bu kapasitenin fark edilmesini ve artmasını sağlamak için çabalarlar (Balcı, 2018).

Bilinçli farkındalıkta, düşünce ve duyguları yönelik bir yargı ve tepki olmaması, bunların zihinde serbestçe ortaya çıkmalarına izin verilmesi de önemli bir paya sahiptir. Böylelikle düşünceler zihnin merkezinden uzaklaşır ve yaratılan duygusal güçlük ve sıkıntılar da azaltılabilir (Özyeşil vd., 2011). Düşünce ve duygularımızın zihinden uzaklaşmasıyla bu kavramlarla olan ilişkimiz esner. Endişe, kaygı, üzüntü ve korku gibi duygularımızı serbest bırakabilmek insanın kendisi için yapabileceği en iyi şeylerden biridir. Onlara fazla odaklanmak yerine, ilgimizi onlardan kesip onları serbest bıraktığımız zaman bu duyguların üzerimizde yarattığı olumsuz etkiler de azalmaya başlayacaktır (Demir, 2014).

Bilinçli farkındalığı olan kişi rahat, mutlu, hazır ve uyanıktır. Zihni kavrayabilmenin ve düşünceleri sakinleştirmenin yolu hislerin ve algıların farkında olmayı deneyimlemekten geçer. Önemli olan bir düşüncede takılı kalmak ya da onu kovmak değil, o düşüncenin bilincinde olmaktır (Hanh, 1987).

Bilinçli farkındalık sayesinde daha ustalaşmamız ve kendimizi düzeltmemiz mümkün olur. Günlük hayatın içinde dağılan zihnimizi aydınlatmak ve tekrar toparlayarak yaşadığımız her anı fark etmek için bütünlüğü sağlamak bilinçli farkındalığın mucizesidir, bunun içinde dikkatimizin o an yaptığımız işte olmasıyla anda hazır bulunmak ve oluşabilecek herhangi bir durumu yetkin ve aklı başında olmayı içerir (Hanh, 1987). Zihnimiz çoğu zaman yaşamaktan çok hayat hakkında düşünerek zaman harcar. Ama asıl problem anda gerçekleşen durumları kaçırmamızdan çok, düşünerek zaman harcadığımız şeylerin bizi mutsuz etmesidir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık sayesinde unutkan ve dağınık halimiz yok olur ve yaşamın her anını daha zengin yaşarız (Hanh, 1987).

Bilinçli farkındalıkta uyanıklık, dikkat ve hatırlamak olmak üzere üç özelliğin olduğu söylenebilir.

1- Uyanıklık: Deneyimler sayesinde daha uyanık ve daha bilinçli olmayı sağlayan özellik budur. Uyanıklık olmazsa bir şeyin farkında olmak mümkün olmaz.

2- Dikkat: Dikkat odaklanılmış bir farkındalıktır; bilinçli farkındalık eğitimiyle dikkati nerede ve nasıl istenirse yöneltme ve sürdürme becerisi gelişmiş olur.

3- Hatırlama: Bu özellik sayesinde deneyimlere ve yaşananlara önem vermeyi her an hatırlamış oluruz (Germer, 2005).

Bilinçli farkındalık meditasyonunda kendi nefes alış verişinin hissi, duyularından biri, beden, duygu ve düşünceler veya farkındalığında o an en baskın olduğu kişi veya nesneye odaklanılır (Alidina,2014).

Sürekli ana odaklanmak oldukça zor bir şeydir. Zihnin dağılması, geçmişi ya da geleceği düşünmesi normaldir. Bilinçli farkındalık çalışmalarıyla zihnin dağıldığı anı fark edilir ve sakin bir şekilde ana odaklanılır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalığı arttırmanın yollarından biri de meditasyon uygulamaktır (Germer, 2005). Pali dilinde meditasyon kelimesine karşılık gelen bir kelime olmamasına rağmen, meditasyon kelimesi yerine "zihinsel eğitim yoluyla gelişim" anlamına gelen "bhava" kelimesi kullanılır (Kabat-Zinn, 1994).

Bilinçli farkındalık uygulamaları sayesinde stres (Kabat-Zinn, 1982), depresyon (Barnhofer vd., 2009), kaygı (Roemer ve Orsillo, 2002), yeme rahatsızlıkları (Kristeller vd., 2006) ve madde bağımlılığı (Witkiewitz vd., 2005) gibi birçok konuda yaşanan problemleri engellemeye yönelik bir yöntem olmuştur (Brown vd., 2007).

2.7. Bilinçli Farkındalığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin olumlu duygular ve yaşam doyumları da yüksek, olumsuz duygularının daha düşük seviyede olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda yapılan diğer araştırmalara göre bilinçli farkındalığın uyumlu başa çıkma stratejileriyle pozitif, kaçıngan başa çıkma becerileriyle negatif ve stres veren yaşantılarla başa çıkma becerileriyle negatif ilişkisi (Weinstein vd., 2009), genel kaygıyla negatif (Roemer vd, 2009), öznel iyi oluşla pozitif ilişkisi olduğu ve bilinçli farkındalığın öz düzenleme davranışlarının ve

olumlu duygusal durumların bir yordayıcısı olduğu (Brown ve Ryan, 2003) sonuçlarına ulaşılmıştır (Özyeşil vd., 2011).

Bilinçli farkındalık deneyimlerin farkında olarak iyilik halinin ve mutluluğun oluşmasını ve arttırılmasını sağlar (Brown ve Ryan, 2003). İnsanlar hayatları boyunca üzüntü, başarısızlık ve endişe gibi olumsuz duyguları deneyimlerler. Bunların üstesinden gelmenin yolu sakin olmak, rahatlamak ve zarar uğramadan bu duygularla başa çıkmaktan geçer. Bilinçli farkındalık seviyesi olumsuz duygularla başa çıkmada etkilidir (Deniz vd., 2017). Bilinçli farkındalığı yüksek kişilerde öz kontrol, otonomluk duygusu, yönetsel işlevler, empati, özsaygı, yaşam doyumu, kişisel yeterlilik algısı, iyimserlik özelliklerini daha fazla taşıdıkları söylenmektedir (Bowlin ve Baer 2012). Bilinçli farkındalık kişilerin ciddi bir problemlerle karşılaştıklarında probleme yoğunlaşmak yerinde problemin farkına varıp kendilerine yönelik negatif yargılamayı ve öz eleştiriyi azaltıp kendilerine odaklanıp kendilerini anlamalarını sağlar (Deniz ve Sümer 2010). Kişinin o ana ve karşısındakinin davranışlarına dikkat etmeden ve farkında olmadan kendiliğinden davranması bilinçli farkındalık seviyesinin düşük olduğunu gösterir (Deci ve Ryan, 1980).

Nhat Hanh (1987; 1998) bilinçli farkındalığa mucize gözüyle bakmıştır, ona göre deneyimler ve davranışları aktarabilen bilinçli farkındalığın yedi tane mucizesi vardır;

1. Anın içinde tamamen var olmak ve anın farkındalığı.

2.Başkalarının huzurlu ve farkındalık dolu olmalarına yardımcı olmak ve acılarını hafifletmek

3. Dikkat edilen eşya veya kişiye yönelik destek sağlamak ve onu beslemek.

4. Acıyı azaltma isteği.

5. Diğerlerine ve özümüze, bunların arasındaki bağa derinlemesine bakmak.

6. Kişilerin, geçmiş yaşantıların, çevrede olanların ve bizim bağımızın farkında olmak ve bağları anlamak.

7. Istırabı var olmaya dönüştürmek. Huzur, sevinç ve özgürlük getirerek mutlu ve sağlıklı bir hayat sürmemize yardım eder.

2.8. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar

Kabatt-Zinn (2009) bilinçli-farkındalıktaki temel tutumları 7 kategoride sıralamıştır (Özyeşil, 2011; Kabat- Zinn, 2009; Özok, 2018). Bunlar:

2.8.1. Yargılayıcı Olmama

Yargılayıcı olmama kişinin yaşadığı deneyimlere tarafsız bir şekilde yaklaşmasını sağlayan bir beceridir. Böylelikle sadece kendi deneyimlerimizle sınırlı kalmayıp tüm bakış açılarını görebilip tüm fikirleri duyabilir ve bir durumda en kapsamlı yaklaşımı mümkün kılabiliriz (Özyeşil, 2011). Zihinsel aktivitelerimize dikkat ettiğimizde hayatı çok fazla yargıyla yaşadığımızı görürüz. Gördüğümüz ve yaşadığımız hemen hemen her şey için bir sınıflandırmamız ve bir etiketimiz vardır. Çünkü zihin algıladığı her şeyi sınıflandırmakta ve etiketlemektedir. Bu etiketler bazen "iyi" olarak yargılanır (Özok, 2018). Bazı kişi, şey veya olaylar bizi kendimizi iyi hissettirdiği için iyi olarak adlandırılır. Bazen bize kötü hissettiren şeyler için "kötü" yargısını kullanırız. Bizde hiçbir yargı uyandırmayanlar için de "nötr" yargısını kullanırız. Nötr şeyler dikkatimizi vermekte zorlandığımız ya da gerek görmediğimiz olaylar ya da kişiler olduğundan bilinç dışına itilirler (Kabat- Zinn, 2009).

Yaşadıklarımızı sınıflandırma, etiketleme ve böylelikle yargılama bizi mekanik tepkiler vererek farkında ve yansız olmadan yaşamaya iter. Bir şeyi yargılayarak şu ana odaklanmanın önü kapanmış olur ve yaşanan her olayı kişinin kendi dar çerçevesinden görmesine neden olur (Özyeşil, 2011). Bu yargılar yüzünden zihnimiz sürekli bir şeyleri sevmek ya da sevmemekle meşgul olur. Hayatlarımızda stresi azaltmak istiyorsak yapılacak ilk şey bu otomatik yargıların farkında olmaktır. Böylece sahip olduğumuz önyargıları ve korkuları görebilir ve bizi durduran engellerden kurtulabiliriz (Kabat- Zinn, 2009). Bilinçli farkındalık çalışmalarında bu yargıları fark edersek hemen bu yargıları durdurmamız gerekmez. Öncelikle bu yargıların farkında olmak gerekir (Özyeşil, 2011).

2.8.2. Sabır

Sabır bilgelik için gereklidir. Sabırlı insan her şeyin bir vakti olduğunu bilir ve kabul eder. Kabat-Zinn'e (2009) göre sabır hayatın her anını açık ve bütünlük içinde kabul ederek yaşanan her olayın olması gerektiği zamanda olacağını anlamak ve düşünceleri bu yöne yönlendirmektir. Bazı olumsuz anları reddedip her zaman iyi zamanları istemek doğru değildir, çünkü bu anların hepsi şu andaki yaşamımızın içindedir. Düşüncelerimiz şu anı algılamamızı etkilediği için şu an ile bağlantımızın kesildiği zamanlar olabilir (Özok, 2018). Ama sabırlı olduğumuzda her ana açık olup anı olduğu gibi kabul edebilir böylelikle her şey için doğru bir zaman olduğunu bilebiliriz (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık çalışmalarında zihnin ve bedenin eğitilmesi sabır becerisinin geliştirilmesini sağlar. Kişiye sabrın önemini en sık anlatan bilinçli farkındalık uygulamalarından birisi meditasyondur. Gergin ve karmaşık zihni sakinleştiren önemli tutumlardan biri olan sabır, zihnin gereksiz yere yorulmasını önlemektedir (Kabat- Zinn, 2009).

2.8.3. Acemi Zihni

Anda olan her şey aslında yaşamın kendi zenginliğidir. Fakat anı yaşarken düşüncelerimizin ve inançlarımızın devreye girmesi bizim her şeyi olduğu gibi görmemizi engeller. "Acemi zihni" her şeyi ilk defa deneyimleyecekmiş gibi istekli olmak demektir (Kabat- Zinn, 2009). Yaşadığımız anın zenginliğini görmenin yolu da acemi zihnine sahip olmaktan geçer. Acemi olan yani yeni başlayan zihin, yaşanılan anı taze ve açık biçimde görmeyi sağlar. Böylelikle geçmiş yaşantılarımızın oluşturduğu beklentiler olmadan an'a odaklanabiliriz (Özyeşil, 2011). Suzuki acemilerin aklından birçok ihtimalin geçtiğini, ustaların ise çok az şeyi düşündüğünü ve bu durumun masum ve açık olmanın yaratıcılığı ve zekâyı geliştirmeye yardımcı olduğunu söylemektedir. Acemi zihnine sahip olarak yeni fırsatlara açık olmamızı sağlar ve böylelikle bildiklerimize hapsolmayız. Hiçbir an diğeriyle aynı değildir, her biri tektir ve kendine özgü fırsatları vardır (Özok, 2018).

Bilinçli farkındalık uygulamalarında yapılanlar aynı olsa bile duyguların ve ruh halinin uygulama sırasında farkında olmak ve acemi zihinle hareket etmek gerekir (Özyeşil, 2011).

2.8.4. Güven

Meditasyon eğitiminin önemli bir özelliği de kendimize ve hislerimize yönelik temel bir güven duygusunun gelişmesidir. Bu konumumuza ya da otoritemize güvenmekten farklıdır (Kabat- Zinn, 2009). Kendimize ve hislerimize güvenmenin sonucunda verdiğimiz kararlar bazen yanlış kararlar olsa da kişinin kendisine güvenmesi, sadece dış bir kişi ya da şeye güvenerek ya da onların yönlendirmesiyle yapmasından daha iyidir (Özyeşil, 2011).

Güven bize hayatımızdaki her şeyin kontrolünü elimizde tutmadığımızı ve yaşamaya devam ederken birçok şeyin var olmaya devam ettiğini ve bizim de ona güvenmemiz gerektiğini öğretir (Özok, 2018). Öte yandan bilinçli farkındalık uygulamalarıyla insanların kötü yönlerini, görünüşlerini, yaşlarını, cinsiyetlerini veya etnik kökenlerini düşünüp ona göre bir yargıya varmadan da güvenmeyi öğrenebiliriz (Kabat- Zinn, 2009).

Kendimizden daha gelişmiş ve daha bilge olduğunu düşündüğümüz bazı insanların söylediklerini sorgulamadan yapabildiğimiz zamanlar olur. Fakat bu davranış kendimiz olmamız engeller ve hatta kendimiz olmanın nasıl bir his olduğunu bile fark edememize sebep olur, bu yönüyle meditasyonun yapısına tamamen aykırı olur (Özyeşil, 2011). Herhangi birini sadece taklit eden birisi, o kişi kim olursa olsun yanlış yoldadır. Kendimiz dışında birisi olmak doğru değildir, yapabileceğimiz en iyi şeylerden biri tamamen kendimiz olarak hareket etmektir. Kendimize rehber, mürşit ya da yol haritası seçmek olağan ve bazen gereklidir yine de anı yaşamak ve ana odaklanmak kendimiz olarak yaşayınca mümkün olur (Kabat-Zinn, 2009). Bilinçli farkındalık çalışmalarıyla kendimiz olmanın sorumluluğunu almayı, kendi var oluşumuza, kendi bilgelimize ve kendi erdemimize güvenmeyi öğreniriz. Vücudumuzun ve sezgilerimiz bize her an sinyal gönderir, bu sinyalleri dinleyerek kendimize güvenmeyi öğrenebiliriz. Kendimize, düşünce ve duygularımıza güven duymamız bilinçli farkındalık uygulamalarında tamamlayıcı bir rol oynamaktadır. Kendimize olan güveni ne kadar geliştirirsek diğer insanlara güvenmemiz ve onların özündeki iyiliklerini görmemiz daha kolay olur (Özyeşil, 2011).

2.8.5. Hırslanmamak

Yaptığımız şeylerin çoğunu bir amaç için, bir şey elde etmek ya da bir yere gelmek için yaparız. Fakat bilinçli farkındalık meditasyonları için bu engel teşkil edebilir (Kabat-Zinn, 2009). Meditasyon yaptığımız her çalışmadan farklıdır. Meditasyon çok çalışmayı ve çok enerji sarf etmeyi içerir fakat aslında özünde hiçbir şey yapmamaktır. Asıl hedef sadece kendimiz olmayı başarabilmektir. Bu da hırslanmamakla mümkündür. Herkes mutlu olmayı ister ve mutluluğa yönelmek için içindeki enerjiyi kullanır. Ama bu yüzden çok acı çekmek de mümkündür. Mevki, intikam, zenginlik, ün ve mülkiyet mutluluk yaratmanın aksine mutluluğumuza engel olur. Bu tür şeylerden kurtulma isteği oluşturup gerçek güzelliklerden zevk almaya başlamamız gerekir (Özyeşil, 2011).

Daha önce belirtildiği gibi, bilinçli farkındalık uygulamaları durumu hemen değiştirmek yerine o anı izlemek ve kabul etmekle başlar. O anda gergin hissediyorsak sadece gerginliğe odaklanmak ya da kendimizi eleştirirken zihnin nasıl meşgul olduğunu izlemek gibi (Özok, 2018). Anın içinde acı da gerginlik de olabilir. Yapılması gereken şey anda yaşadığımız her şeyi olduğu gibi kabul edebilmekten ve her anı kendi içerisinde yaşamaktan ibarettir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında hedeflere ulaşmanın en iyi yolu hırslanmadan her şeyi olduğu gibi görebilmek ve kabul edebilmektir (Kabat- Zinn, 2009).

2.8.6. Kabul

Diğer tutumlar anlatılırken bahsi geçtiği gibi şu anda yaşanan deneyimlerin farkında olunması ve kabul edilmesi bilinçli farkındalık için önemli tutumlardan biridir. Olayların ve durumların yaşanan anda gerçekleştiğini görmek ve bunu olduğu gibi sadece gözlemek kabul etmenin bir parçasıdır (Kabat- Zinn, 2009). Yaşadığımız her şeyi sevmeyebiliriz ve değiştirmek isteyebiliriz ama ne kadar rahatsız olsak da ilk önce yargılamadan ve reddetmeden dolu dolu yaşamayı öğrenmemiz gerekir. Böylelikle ilerlemek istediğimiz yolda engeller kalkar ve yol açılır (Özok, 2018).

Kendimizi olduğumuz şekilde kabul ettiğimizde sadece kendimize karşı değil tüm insanlara karşı şefkat duyarız ve kalbimizi açarız. Korku, endişe, üzüntü, depresyon, fiziksel acı, bağımlılık ve ilişkilerimizde yaşadığımız güçlükler bizde bazı düşünce, duygu ve deneyimleri ortaya çıkarır. Onları reddetmemizle ortaya çıkan

problemlerle baş etmeyi kabulü hayatımıza sokarak başarabiliriz. Yargılayıcı olmayan ve saf kabul içeren yöntem bilinçli farkındalığın önemli unsurlarından bir diğeridir (Kabat- Zinn, 2009). Duygularımız olumlu da olumsuz da olsa hoş karşılanmalı, kabullenilmeli ve her duyguya eşit açıdan bakılmalıdır. İyi duygular da rahatsız edici olanlar da bizimdir. Kabul etme sürecindeki zorluğun sebebi kişilerin önce öfke sonra inkâr dönemi yaşamasından ve bu aşamada fazla çaba gösterilmesinden kaynaklanır. Kabul aşamasına gelindiğinde çabalamak için çok az enerji kalmış olur. Hâlbuki kabul etme süreci pasif olarak işlenemez. Olayların olduğu gibi kavrandığı aktif bir süreçtir (Özyeşil, 2011).

Kabul etmek hiçbir şeyi denemeden ya da hiçbir şeyi değiştirmeden olduğu gibi yapmak ya olan her şeyden memnun olmak demek değildir. Gerçekleşmekte olan şeyleri olduğu gibi görmek istemek demektir. Suzuki olduğumuz gibi mükemmel olduğumuzu ama biraz iyileşme göstermemizin de mümkün olduğunu söylemiştir (Kabat- Zinn, 2009).

2.8.7. Oluruna Bırakmak

İçsel tecrübelerimize odaklandığımızda zihnimizin bazı duygu, düşünce ve durumlara yönelik isteğimizi fark ederiz. Eğer bu duygu, düşünce ve durumlardan hoşnutsak bu durumu sürdürmek ya da fazlalaştırmak ve sürekli düşünmek isteriz. Eğer hoşnutsuzluk veren duygularımız varsa, engellemeye, kurtulmaya ya da kendimizi korumaya çalışırız (Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalık çalışmalarında bazı deneyimlerimizi kabul edip bazılarını reddetme eğilimini bırakır, bunun yerine hepsini olduğu gibi yaşar ve her an farkında olmak için alıştırma yaparız. Oluruna bırakmak bir şeylerin olmasına izin vermek ve her şeyi olduğu gibi kabul etmektir (Kabat- Zinn, 2009).

Eğer yaşadıklarımızı yargıladığımızı fark edersek, öncelikle bunun farkına varmalı sonra bu yargılayıcı düşünceleri oluruna bırakmalıyız. Yargılayıcı düşüncelerimizi kabul etmeli ve bu düşünceleri sürdürmeyi bırakmalıyız. Benzer şekilde geçmiş ya da gelecekle ilgili düşüncelerimizi de fark ettiğimizde onları serbest bırakmalı ve gözlemeliyiz. Bazen bazı düşünceleri serbest bırakmakta daha çok zorlanırız bunun nedeni o düşüncelerle bağımızın daha güçlü olmasıdır (Özok, 2018).

Eğer bir şeyleri bırakmak gerçekten zorsa, zihin onların çok fazla etkisi altındaysa, kendimizi zorlamak yerine zihnimizi bu düşüncelere tutunmanın nasıl bir duygu olduğuna yönlendirebiliriz (Kabat- Zinn, 2009). Uykuya daldığımızda düşüncelerimizi serbest bırakmış oluruz. Kendimizi uykuya zorlamak uykuya dalmamızı daha zorlaştırır ama kendimizi serbest bıraktığımızda uykuya dalıveririz. Bilinçli farkındalık meditasyonunda zihin kontrolü yapmak için mücadele etmekten vazgeçeriz ve oluruna bırakma deneyimini yaşarız. Uykuya dalmayı başarmamız bizim bu beceriye aşina olduğumuzu gösterir (Özyeşil, 2011).

2.9. Bilinçli Farkındalığın Özellikleri

Bilinçli farkındalık anları hangi koşullarda ve nasıl uygulandığı değişse de bazı ortak özellikleri vardır (Carmody ve Baer, 2009). Yapılan araştırmalar sonucunda bilinçli farkındalığın beş özelliğinin olduğu ifade edilmiştir. Bunlar; bilinçli farkındalık gözlemleme (observing), tanımlama (describing), hareket etme (acting), yargılamama (nonjudging), tepkisiz olma (nonreactivity) olmak üzere beş temel özelliktir. Bu özellikler aşağıda incelenmiştir (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006; Carmody ve Baer, 2009)

1- Gözlemleme; biliş, duyumsamalar, düşünce ve duygular, görme, duyma, ses ve koklama gibi içsel ve dış uyaranları fark etme ve onlara dikkat etmedir.

2- Tanımlama; bireyin içsel deneyimlerini ve hislerini tanımlayabilmek için kelimelerle ifade etmesi ve sözcükleri kolaylıkla bulabilmesidir.

3- Hareket etme; bireyin zihninin o sırada yaptığı işe odaklanması ve o aktiviteyle ilgilenmesi demektir.

4- İçsel deneyimleri yargılamama; bireyin düşüncelerini ve duygularını ‘bu uygunsuz’ diyerek hissetmemeye çalışarak yargılamamasıdır.

5- İçsel deneyimlere tepkisiz olma; bireyin kendisini tepki vermek zorunda hissetmeden düşünce ve duyguların gelip gitmesine izin vermesidir.

Germer (2005)’e göre ise bilinçli farkındalık anlarının özellikleri aşağıda incelenen sekiz grupta toplanmıştır (Özyeşil vd., 2011):

1. Kavramsal değildir (nonconceptual): Bilinçli farkında olma, düşünce süreçlerinde yer alan yorumlamaları içermeden farkında olma halidir.

2. Şimdi odaklıdır (present- centered): Bilinçli farkındalık her zaman şu anda olur. Yaşadıklarımızı düşünmek şu anda olmak değildir, onun bir aşama sonrasıdır.

3. Yargılayıcı değildir (nonjudgemental): O anda yaşanılandan farklı bir şeyi istemek ve o anı yargılamamak bilinçli farkındalığın diğer bir özelliğidir.

4. Amaçlıdır (intentional): Bilinçli farkındalıkta dikkati belli bir noktada toplama amacı vardır.

5. Kendini gözlemlemeyi gerektirir (participant observation): Bilinçli farkındalığı yüksek kişi kendisini, bedenini ve ruhunu gözlemler ve bu yüzden de iyi tanır.

6. Sözel değildir (nonverbal): Bilinçli farkındalık sözcüklerin ötesindedir ve sözcüklerin beyinde canlanmasından daha da önce oluşur.

7. Keşfe dayalıdır (exploratory): Bilinçli farkındalık, algıya ve onun üst seviyelerine yönelik bir keşif halidir.

8. Özgürleştiricidir (liberating): Bilinçli farkındalık sayesinde kişi anlara hapis olmaz, şartlanmalardan kurtularak özgürleşir.

2.10. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları

Bilinçli farkındalık, günlük yaşamda kendiliğinden meydana gelen bir olaydır ancak uygulamaya devam ederek canlılığını korumaktadır (Germer, 2005). Bilinçli farkıdalık uygulaması, hem resmi hem de gayrı resmi meditasyon uygulamalarını ve meditasyon temelli olmayan egzersizleri içerir (Hick, 2008).

Formal farkındalık eğitimi, farkındalık meditasyonunu ifade eder ve deneyimleme fırsatıdır. Formal farkındalık eğitimi, farkındalık meditasyonunu ifade eder ve farkındalığı en derin seviyelerde deneyimlemek için bir fırsat ortaya çıkar. Düzenli ve disiplinli bir gözlem uygulayıcının aklın nasıl çalıştığını öğrenmesini ve aklın içeriğini gözlemlemesini sağlar (Germer, 2005). Formal farkındalık kişinin bir nesneye (nefes, beden duyumları) veya o sırada bulunan herhangi bir şeye yönelik

dikkatini yönelterek yoğun iç gözlem yapmasını içerir (Hick, 2008). Bu meditasyonda gün içinde meditasyon çalışması yapmak için bilinçli olarak zaman ayırırsın. Zaman ayırmak bilinçli farkındalık çalışmasının derinleşmesini sağlar ve zihnin, alışkanlıkların ve farkında olmayı bir süre sürdürmenin nasıl bir şey olduğunu anlamaya odaklanılır bunu yaparken kendine ve deneyimine yönelik kibarlık ve merak duygusu uyanır. Formal meditasyon zihnin eğitimidir (Alidina, 2014).

İnformal farkındalık eğitimi, farkındalık becerilerinin günlük yaşamda uygulanmasını ifade eder. Bizi şu an için uyaran herhangi bir durum farkındalığı arttırır. Örneğin, birinin nefes almasına, çevredeki ortam seslerini dinlemesine, belirli bir anda duruşumuza dikkat etmesine, duyguları etiketlemesine vb. dikkatimizi yöneltmektir. Böylelikle liste sonsuza kadar gidebilir (Germer, 2005). İnformal farkındalık, günlük yaşamda bilinçli farkındalığın uygulanmasıdır. Bilinçli yeme ve bilinçli yürüme, gayrı resmi farkındalık uygulamalarına örnektir. Aslında herhangi bir günlük faaliyet gayrı resmi farkındalık uygulamasının hedefi olabilir (Hick, 2008). İnformal meditasyon sayesinde günün herhangi bir zamanı ne yapıyor olursan ol bilinçli farkındalık seviyesine geçebilmeye başlarsın ve farkındalık becerilerinin derinleşmesini sağlarsın (Alidina, 2014).

Bütün bilinçli farkındalık uygulamaları bir çeşit meditasyon içerir. Özellikle batıda meditasyon çalışmalarıyla ilgili bazı yanlış anlaşılmalar vardır (Germer, Olendzki ve Siegel, 2008)

1- Meditasyon boş bir zihin demek değildir: Bazı konsantrasyon çalışmaları zihni düşüncelerden arındırmak üzerine olsa da bilinçli farkındalık çalışmasının amacı bu değildir. Aynı şekilde analitik becerilerimizi kaybetmemize sebep olacak şekilde çalışmak da değildir. Bunun yerine bilinçli farkındalık çalışmaları her an ne yaptığımızın farkında olma çalışmasıdır. Buna düşündüğümüzü düşündüğümüzün farkında olmak da dâhildir.

2- Meditasyon duygusuz olmak demek değildir: Birçok insan meditasyon çalışması yaparak duyguların omuzlarına bindirdiği yükten kurtulacağını düşünür. Özellikle sıkıntılı zamanlarda duygusuzluk oldukça cezp edicidir. Ama gerçekte bilinçli farkındalık çalışmaları tam da tersini yapar. Zihnin içerisini fark etme

çalışmaları yaptığımız için, duyguları daha dolu ve daha gerçek olarak fark ederiz. Nasıl hissettiğimizi fark etme becerimiz, kendimizi dikkatimizi dağıtan eğlence ya da yemek yeme durumlarından arındırdığımız zaman daha da artar.

3- Meditasyon hayattan geri çekilmek değildir: Meditasyon çalışmalarının çoğu rahipler, rahibeler ve keşişler tarafından yapıldığı için, insanlar genellikle dolu, sosyal ve zengin hayatlarından vazgeçmeleri gerektiğini düşünürler. Daha sakin ve basit bir çevrede bilinçli farkındalık uygulamalarına çalışmanın bazı faydaları olsa da, böyle bir ortamda bile tamamen geri çekilme olmaz. Bunun yerine hayatın her anı daha canlı deneyimlenir, çünkü an be an yaşadığımız ana dikkat kesilmeye odaklanırız.

4- Meditasyon mutluluğu aramak değildir: Geri kalan herkes varoluşsal gerçekliklerle boğuşurken ruhani bir ustanın mutlulukla gülümsediği imgesi çok rahatlatıcı olsa da, meditasyona yeni başlayan kişiler, zihinlerinin çok dolu, yoğun ya da dalıp gittiğini fark ettiklerinde bundan rahatsızlık duyarlar. Hatta bilinçli farkındalık meditasyonu sırasında rahatlatıcı ve mutluluk verici anları yakaladığımızda onların ortaya çıkmasına ve solup gitmesine izin veririz. O mutluluk anlarına yapışmak ya da mutsuz anları reddetmek de doğru değildir.

5- Meditasyon acıdan kaçma değildir: Acıdan kaçmaktan ziyade bilinçli farkındalık çalışması, bizim acıyı kucaklama kapasitemizi arttırmamızı sağlamaya çalışır. Kendimizi iyi hissetmek için kasıtlı olarak bazı otomatik eylemlerden uzak dururuz. Mesela meditasyon yaparken bir yerimiz kaşınmaya başlarsa yapmamız gereken şey kaşıntıyı gözlemlemek ve ortaya çıkan dürtüleri (kaşımak gibi) fark etmek ama hiçbir şey yapmamaktır. Sonuçta gerçekten acıyı deneyimlemiş ve daha canlı olarak rahatsızlık duymuş oluruz. Bu kaşıntı fiziksel acının ötesine geçerek duygusal olarak da rahatsızlık vermeye başlar. Hoşnut olmayan deneyimleri keşfedip kabul ettikçe onları kucaklama kapasitemiz de artar.

2.11. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Carmody ve Baer (2008) yaptıkları çalışmada Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programıyla 174 bireyle çalışmıştır. 8 oturumu tamamlayan bireylerin daha olumlu duygular hissettiklerini ve meditasyonun yararlarını gündelik hayatlarına

yansıttıklarını, stres seviyelerinin azaldığını ve iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını tespit edilmiştir.

Creswell ve diğerlerinin (2012) yılında yaptığı çalışmada 55-85 yaş aralığındaki katılımcılara Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı uygulanmış ve yalnızlık hissetme duygularında azalma olduğu belirlenmiştir. Brown, Ryan ve Creswell (2007)'in yaptıkları çalışmayla bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğu, ruh sağlıklarının yüksek olduğu ve acıyla baş etmede daha iyi oldukları tespit edilmiştir.

Brown ve Ryan (2003) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalığın başa çıkma, stres ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmalarını 65 üniversite öğrencisiyle yapmışlardır. Yüksek bilinçli farkındalık seviyesi olan kişilerin zorlayıcı yaşam durumlarında daha az kaçıngan başa çıkma stratejisi kullandıkları, daha çok uyumlu ve aktif planlama başa çıkma stratejisi kullandıkları saptanmıştır. Bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin günlük yaşamlarında stres seviyelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Weinstein ve diğerlerinin (2009) yaptıkları çalışmada daha yüksek bilinçli farkındalık seviyesi olan kişilerin başa çıkma yeteneklerinin daha yüksek olduğu ve daha düşük çekimser tutum becerilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Öcel'in (2017) meme kanseri tanısı konulmuş ve çalışan kadınlar üzerine yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık seviyesi arttıkça, psikolojik esnekliklerinin ve iyi oluşlarının yükseldiğini tespit etmiştir.

Can (2017) bilinçli farkındalık temelli beceri programının depresif belirtilerdeki psikolojik ve üst bilişsel süreçlere etkisi üzerine çalışmıştır. Deney grubundaki katılımcıların daha az depresif belirtiler ve daha az algılanan stres düzeyi gösterdikleri, duygularını daha kolay düzenledikleri, olumlu duygu ve bellek tutumlarının geliştiğini ve yetersiz öz yeterlilik algısı maddesinde azalma olduğunu tespit etmiştir.

Bedel (2017) yaptığı çalışmayla bilinçli farkındalık seviyesi azaldıkça akademik ertelemenin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Özyeşil (2011) bilinçli farkındalık seviyesinin öz anlayış seviyesine etkisini incelemiş ve bu iki değişken arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Deniz ve diğerlerinin (2017) üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık seviyesi ve psikolojik iyi oluşlarında duygusal zekânın rolünü incelemiş ve duygusal zekânın bilinçli farkındalık ve iyi oluş düzeylerini olumlu anlamda etkilediğini saptamıştır. Çelikler (2017) de bilinçli farkındalıkla psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmiş ve bilinçli farkındalığın cinsiyet, eğitim, ekonomik seviye gibi değişkenlere göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Tourek (2014) kadınların bilinçli farkındalık seviyelerinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki anlamlı ilişkiyi tespit eden başka çalışmalar da olmuştur (Slonim vd., 2015; Falkenström, 2010).

Özyeşil ve diğerleri (2011) çalışmalarında bilinçli farkındalıkla öz anlayış ve pozitif duygunun pozitif yönde anlamı bir ilişkileri olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı zamanda bilinçli farkındalık ve stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kenny ve Williams (2006) da bilinçli farkındalıktemelli beceri programıyla depresyon seviyesinin anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna ulaşmışlardır.

Özyeşil ve diğerleri (2011), Brown ve Ryan (2003) tarafından hazırlanan ve bilinçliği farkındalığı kişilik özelliği olarak ölçen MAAS (Mindfulness Attention Awaress Scale) ölçeğini, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO) olarak Türkçeye uyarlamışlardır.

Atalay, Aydın, Bulgan, Taylan ve Özgülük (2017) yaptıkları çalışmada, “Bilinçli- Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş” (Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised) ölçeğini Türkçeye uyarlayarak, geçerlilik ve güvenirliliklerini saptamışlardır.

Kırca ve Ekşi (2018) Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri’nin Türkçe’ye uyarlamasını yapmıştır.

Kınay (2013) Beş Boyutlu Mindfulness Ölçeği (Five Facets Mindfulness Questionnaire)’nin Türkçeye uyarlaması yapmıştır.

2.11.1.Bilinçli Farkındalık ve Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

John Kabat-Zinn (1996)'nin birçoğunun tedaviye yanıt vermediği ve kaygı bozukluğu, depresyon, stres ve kronik ağrı gibi süreğen rahatsızlığı olan hastalara uyguladığı 8 haftalık "Mindfulness Based Stress Reduction (Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı)" ile hastalara fayda sağlandığı görülmüştür.

Davis ve Hayes (2011), bilinçli farkındalık çalışmalarının düzenli yapılmasının duygu düzenleme, tepkisellikte azalma, empati ve şefkatte artış, stres ve kaygı yönetimi, kişiler arası ilişkiler, iyi oluş konularında etkili olduğunu bulmuşlardır.

Kaygı bozukluğu yaşayan kişilere 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanmış ve kişilerin kaygılarının anlamlı derecede düştüğü ve birkaç sene sonra bu düşüşün sabit kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir araştırmada bilinçli farkındalığın artmasıyla kaygı seviyesindeki azalmasının yanında kişilerin umut düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995; Sears ve Kraus, 2009).

Roemer ve diğerleri (2009) yaptıkları çalışmayla kaygı bozukluğu olan bireylerin öz anlayış ve bilinçli farkındalık düzeylerinin daha düşük olduğunu saptamıştır.

Mendelson ve diğerleri (2010) 8 haftalık bilinçli farkındalık uygulamasıyla stres ve kaygı seviyesinin düştüğünü tespit etmiştir.

Demir (2017) bilinçli farkındalık terapi programını psikolojik öğrencilerine uygulamış ve kaygı düzeylerini incelemiş ve terapi gören öğrencilerin kaygı düzeylerinde azalma saptanmıştır.

Tuncer (2017) İstanbul Teknik Üniversitesi, Işık Üniversitesi ve Bahçeşehir Üniversitesi'nden 227 öğrencinin sosyal kaygı seviyeleriyle bilinçli farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal kaygı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş, sosyal kaygının üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini azaltmakta olduğu saptanmıştır.

Keçeli (2017) genel kaygıyı yüksek olan üniversite öğrencilerine bilinçli farkındalık temelli beceriler programını uygulamış ve "tehlikenin kontrol edilemezliği" maddesinin algılanan stres ve öznel iyi oluşla anlamlı farklılıkları tespit edilmiştir.

Ülev (2014) 414 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada bilinçli farkındalığın kaygı, stres ve depresyon üzerinde etkili olduğunu bulmuştur.

Cesur, Sayraç ve Korkmaz (2018) 467 katılımcıyla yaptığı araştırmada çocukluk çağı fiziksel, cinsel ve duygusal ihmal ya da istismar yaşantıları ile sürekli kaygı seviyesi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır.

2.11.2 Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Balcı (2018) yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık eğitim ve psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bilinçli farkındalık eğitimi alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ puanlarının anlamlı seviyede yükseldiğini tespit etmiştir.

Bajaj ve Pande (2016) yaptığı çalışmada, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ve duygusal bileşenler açısından bilinçli farkındalığa olan aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve duygusal bileşenler üzerinde kısmen aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Montero-Marin ve diğerleri (2015) acil durumda çalışan doktorların tükenmişlik çeşitleri ile bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik çeşitlerini etkilediği tespit edilmiştir.

Keye ve Pidgeon (2013) üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık üzerinde bilinçli farkındalık ve akademik öz yeterlik rolünü incelemek için çalışma yapmışlardır. 141 öğrenciyle yapılan araştırmanın sonucuna göre bilinçli farkındalık ve akademik öz yeterlik psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı derecede etkilidir.

Taşdemir (2018) 300 psikologun katıldığı araştırmada bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve alt boyutları olan gelecek algısı, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde, güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özer (2018) sigara kullanan ve kullanmayan bireylerde bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiştir. Araştırmasında en az iki yıl süreyle sigara içen 92 ve hayatı boyunca hiç sigara içmemiş 114 katılımcıya ulaşmıştır. Araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalık ve sigara kullanımı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ve sigara kullanımı arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

2.12. Kaygı Kavramı

Kaygı temel insan duygularından biridir. Psikoloji alanında bu kavram 19 yüzyılın ilk yarısında incelenmeye başlanmıştır. Yapılan ilk araştırmalar Freud tarafından 1940'lı yılların sonunda ele alınmıştır. Günümüzde de kaygıyla ve farklı boyutlarıyla ilgili çalışmalar yapılmaktadır (Köknel, 1989; Öner, 1990). Kaygı kelimesi eski Yunancadaki "anxsietas" kelimesinden gelmektedir (Aydın, 1990). Günlük kullanımda "endişe" olarak kullanılsa da bazı psikiyatri uzmanlarına göre, "endişe" kelimesi bu kavramı sıradanlaştırmaktadır, bu yüzden alanyazında Türkçe kullanımı kaygı olarak kullanılmaktadır (Öztürk, 2004). Alanyazın incelendiğinde birçok farklı kaygı tanımına rastlanmaktadır.

Genel olarak kaygının doğuştan gelen ve insanların çevresel ve psikolojik durumlara karşı gösterdikleri tepki olduğu söylenebilir. Geçmişte meydana gelmiş ya da gelecekte olabilecek durumlara yönelik bir gerginlik durumudur (Aydın, 1990). Freud kaygıyı enerji sistemlerinden kaynaklanan dengesizlikten dolayı oluşan çatışma ve bu çatışmaya neden olan tehlikeye yönelik verilen tepki olarak tanımlamıştır (Sayar,2000). Spielberger (1972)'e göre kaygı stres yaratan olaylardan dolayı oluşan üzüntü, algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir tepkilerdir (Büyüköztürk, 1997). Spielberger kaygının öznel olduğunu ve kişiden kişiye değiştiğini söylemiştir (Spielberger, 1976). Ellis (1994) bedensel

belirtilerle ortaya çıkan bir duygu durumu olduğunu ve bunların titremek, terlemek, çarpıntı hissetmek ve yüksek nabız halleri gibi belirtilerden oluştuğu ifade etmiştir (Aksu, 2018). Kaygı konusunda yaptığı çalışmalarla alanyazına önemli katkılar sağlayan Rollo May kaygıyla ilgili olarak kişinin var oluşu ve kişiliği için esas olan bazı değerlerin tehdit edilmesinden kaynaklanan durum olarak tanımlamıştır (May, 1959). Tanımlar farklılaşsa da hepsinin ortak yönünün hoş olmaması, kişiyi olumsuz yönde etkilemesi ve rahatsız edici bir durum olması olarak açıklamak mümkündür (Karagüven, 1999). Kaygı aslında sağlıklı bir dürtüdür ve koşullara uyum sağlamak için gereklidir. Kişilik oluşumu için önemli olduğundan bahsedildiği gibi davranış ve kişilik gelişimi konularında da önemli olduğu düşünülmektedir (Aksu, 2018).

Lewis 1970'li yıllarda yaptığı çalışmalarla kaygının bazı özelliklerini tanımlamıştır (Köknel, 1985):

1. Hoş olmayan, üzüntü veren bir duygulanım durumudur.

2. Geleceğe yönelik endişeleri içerir.

3. Kişiden kişiye göre değişen öznel bir durum olarak algılanır.

4. Rahatsızlık verir.

5. Bedende rahatsızlıkların oluşmasına neden olur.

Kaygı duymaya sebep olan tehlike dışsal ise objektif, eğer iç dünyadan kaynaklanıyorsa nevrotiktir (Freud, 1959; akt. Karagüven, 1999). Kaygı eğer azsa kişinin performansını arttırır, fazlaysa kişinin performansını azaltır, başarısızlığa sebep olur ve özsaygısının azalmasına sebep olur. Bu yüzden süresi ve şiddeti fazla olursa kişinin yaşamını olumsuz etkiler (Fidanoğlu, 2006).

2.13. Kaygıya Yönelik Kavramlar

2.13.1. Uyarılmışlık

Uyarılmışlık, bireyin en rahatlamış durumu olarak düşünülen uyku haliyle, en heyecanlı durumu arasında gösterdiği dağılım olarak düşünülür. Uyarılmışlığın çevreye dönük duyarlılık ve farkındalık düzeyi ve uyarıcıları almak için hazır olma durumu olduğu söylenebilir. Bir başka tanım olarak uyarılmışlığın bir etkiyle

karşılaşıldığında karşı karşıya kalınan duruma gösterilen tepki olduğu ifade edilmiştir (Öztürk, 1999). Landers (1980) uyarılmışlığın davranışın yoğunluğunu gösteren güdüsel bir kavram olduğunu söylemiştir. Morgan (1977) uyarılmışlığın tetikte olmak hali olduğunu, uyanıklık düzeyi ve kas gerilimiyle belirlendiğini belirtmiştir (Oktay, 2017).

2.13.2. Stres

Hans Selye stres kavramını ilk kez ortaya atan ve üzerinde çalışan bir araştırmacı olarak stresi canlı organizmanın değişikliğe gösterdiği yaygın olan tepki olarak tanımlamıştır (Oktay, 2017).

Selye'ye göre stresin üç aşaması vardır. İlk evresi alarm tepkisidir. Otonom sinir sisteminin aktif hale geçmesiyle vücut alarm haline geçer ve olağandışı durumlara acil müdahale edebilmek için hazırlık yapar. Stres kaynağı olan uyarıcı ya da ortam devam ederse ikinci evreye geçilir. İkinci evre direnç faslı olarak adlandırılır. Bu evrede alarm tepkisi ortadan kaldırılır ve kişi stres kaynağı olan uyarıcıya ya da ortama uyum sağlamaya başlar. Hatta durum olağan seyrinde gibi davranışlar gösterilir. Fakat uyum sağlamak insanı yorar ve strese karşı gösterilen direnç kırılmaya başlar. Son evreye de tükenme faslı ismi verilir. Vücut stresin baskısına dayanamaz, tükenmeye ve direncini kaybetmeye başlar. Alarm dönemindeki bazı belirtiler tekrar kendisini göstermeye başlar, stresi kontrol etmek gittikçe güçleşir. Bazı hastalıklar ortaya çıkabilir hatta bu durum insanın ölümüyle bile sonuçlanabilir. (Oktay, 2017).

2.13.3 Korku

Kaygı ve korku kavramı birbirlerine karıştırılmaktadırlar. Korku terimi korkuya sebep olan kaynağın bilinmesi durumunda kullanılır. Yani kişiyi korkutan şeyin ne olduğu bilinmektedir (Cüceloğlu, 1994). Kaygınınsa nesnesi yoktur, kaygıyı tetikleyen olay ya da insan olarak nesne bulunmamaktadır ya da tespit etmesi daha zordur (Budak, 2000). Korkuyu tetikleyen bileşenlerin bulunması daha kolaydır (Cüceloğlu, 1994).

Bireylerin kaygı ve korku duydukları durumlarda gösterdikleri tepkiler birbirine benzeyebilir. Bu yüzden bu iki durumu birbirinden ayırmak kolay olmayabilir. Birbirlerinden farklı oldukları üç nokta aşağıda belirtilmiştir:

a. Korkunun kaynağı belirlidir, fakat kaygının kaynağı belirli değildir.
b. Korku, kaygıya oranla daha şiddetli geçer.
c. Korku, kaygıdan daha kısa sürer (Oktay, 2017).

2.14. Kaygı Türleri

Kaygı, normal ve patolojik (nevrotik, nörotik, sübjektif) kaygı ya da durumluk ve sürekli kaygı olarak farklı şekillerde gruplara ayrılmaktadır (Karagüven, 1999).

2.14.1. Normal ve Patolojik Kaygı

Normal kaygı dışsal tehlikenin ne kadar büyük ve ne kadar önemli olduğuna bağlı olarak, başka bir çatışma mekanizmasına bağlı olmayan ve kişinin bununla baş edebilmek için herhangi başka bir savunma mekanizmasına ihtiyaç duymadığı, tehdit yaratan unsurun ortadan kalkmasıyla sona eren kaygıdır (May, 1950). Dışsal şartlarda her insanın zaman zaman yaşadığı olağan bir duygudur. Freud bu kaygıya ‘gerçek’ ya da ‘objektif’ kaygı demiştir ve çevreden gelen bir tehlikeye yönelik olarak gösterilen tepkinin normal ve faydalı olduğunu ifade etmiştir (Karagüven, 1999).

Nörotik, nevrotik ve sübjektif olarak adlandırılan patolojik kaygı ise tehdit edici bir nesne içermeyen kaygıdır. Diğer psikolojik çatışmaları da içerir ve kişi savunma mekanizmalarıyla bu durumla başa çıkmaya çalışır (Crosby, 1976).

2.14.2.Durumluk ve Sürekli Kaygı

Kaygının bir başka ayrım şekli de Cattel ve Scheier (1958; 1961) tarafından yapılan çalışmalarda faktör analizi ile belirlenen Durumluk kaygı ve Sürekli kaygı olarak tanımlanmıştır (Karagüven, 1999; Büyüköztürk, 1997). Spielberger bu kavramları, kendi oluşturduğu kaygı teorisinin temeli olarak ele almıştır ve ölçeğini hazırlamıştır (Öner ve LeCompte, 1985). Kaygının durumluk ve sürekli kaygı olarak

iki çeşitte ele alınması Endler Çok Yönlü Kaygı Ölçeğinde yapılan faktör analizinin sonuçlarıyla da ortaya koyulmuştur (Endler ve Parker, 1991).

2.14.2.1. Durumluk Kaygı

Yaşanılan olayların değişmesiyle duygu durumunun da değişmesi durumluk kaygının bir özelliği olarak ortaya çıkmaktadır. Durumluk kaygı, kişinin bazı durumları tehditkâr olarak algılamasıyla ortaya çıkar ve kişi içerisinde bulunduğu stresli durumdan dolayı öznel bir korku hisseder (Canbaz, 2001). Bireyin içerisinde bulunduğu durum sürekli değişmekte olduğundan o sırada yaşadığı stres ve stresin neden olduğu durumluk kaygı seviyesinde de değişmeler olur (Aksu, 2018). Bir başka deyişle bu kaygı türü sürekli oluşmaz ve durumdan duruma göre farklılık gösterir (Özgüven, 1994). Stres yaratan durum olduğunda durumluk kaygı artar, stres yaratan durum ortadan kalktığında durumluk kaygı seviyesi de azalır (Kaya ve Varol, 2004). Durumluk kaygısı yüksek olan kişiler normal ya da düşük düzeyde durumluk kaygısı olan bireylere göre yaşadıkları durumları daha tehlikeli görürler bu yüzden de daha fazla tepki verirler (Aksu, 2018). Durumluk kaygının şiddeti ve süresi, kişinin hissettiği tehdidin miktarıyla ve kişinin tehdidi nasıl yorumladığına bağlı olarak değişmektedir (Kaya ve Varol, 2004).

Spielberger'e göre durumluk kaygının bazı özellikleri vardır (Köknel, 1985):

1. Bu kaygı türü kişinin içinde bulunduğu durumu tehditkâr ve tehlikeli şekilde algılaması ve yorumlamasıyla ilgilidir.

2. Bu yüzden üzüntü veren ve hoş olmayan bir duygulanım meydana gelir.

3. Bu duygulanım kişi tarafından algılanır, duyumsanır ve anlaşılır.

2.14.2.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, gelecekle ilgili olarak duyulan his ve kişinin kaygı dolu bir yaşantıya olan yatkınlığıdır (Özgüven, 1994) . Sürekli kaygı kişinin içinde bulunduğu durumları stresli olarak yorumlaması ya da stresi sürekli algılamasıdır. Nötr durumları kişi tehlikeli ya da tehditkâr algılar ve bunun sonucunda mutsuz ve hoşnutsuz olur (Canbaz, 2001). Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler kolay incinir ve kolayca karamsarlığa kapılırlar. Bu kişilerin durumluk kaygıyı da daha sık

yaşadıkları gözlenmiştir. Çevrede oluşan uyarıcılardan çok bu kaygı türü bir kişilik özelliği olarak içsel sebeplerden doğar. (Kaya ve Varol, 2004). Sürekli kaygı aynı zamanda kronik kaygı olarak da ifade edilmiştir.

Spielberger'e göre sürekli kaygının bazı özellikleri şöyle sıralanabilir (Köknel, 1985):

1. Sürekli kaygı daha durağandır ve süreklidir.

2. Kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir.

3. Kişilik yapısı kaygı duymaya eğilimliyse, sürekli kaygı düzeyi daha yüksek olur.

4.Bireylerde farklı sürekli kaygı seviyelerinin olması tehdit edici durumun farklı algılanmasını ve yorumlanmasını sağlar.

2.15. Kaygının Nedenleri

Kişi çevreyi nasıl algılarsa, duyguları da o şekilde oluşur. Eğer kişi kendisini güvende ve çevresini huzurlu hissediyorsa kendisinde korku ya da kaygı olmaz. Fakat aynı çevreyi başka biri daha tehlikeli algılayabilir ve bu durumdan dolayı kaygı ya da korku hissedebilir (Kaya ve Varol, 2004).

Birçok konuda olduğu gibi kaygı konusunda da kültürel öğretiler bizi yönlendirir, o yüzden kültürden kültüre ortamın tehlikeli olup olmadığı algısı değişebilir (Şahin, 2015). Yine de kaygı durumunu ortaya çıkaran nedenlerle ilgili bazı genellemeler yapmak mümkündür. Cüceloğlu (2005) kaygının nedenlerini şu şekilde sıralamıştır:

1. Desteğin çekilmesi: Çevreden gelen alışılmış ve beklendik desteğin ortadan kalkmasıyla insanlar kaygı duymaya başlar.

2. Olumsuz bir sonucu beklemek: İnsan bir durumdan olumsuz sonuç doğacağını düşünüyorsa kaygı duyar.

3. İç çelişki: Kişinin inandığı ya da önem verdiği bir inancı yaptığı davranışla çelişince kaygı türünde bir gerginlik oluşur.

4. Belirsizlik: Kişileri kaygıya sürükleyen en temel sebeplerden biri geleceğe yönelik hissedilen ne olacağını bilememe duygusudur.

Uyarıcı genellemesi de kişinin kaygı geliştirmesine sebep olur. Uyarıcı genellemesi kişi farkında olmadan oluşur. Ayrıca engellenme ya da engellenme korkusu da kaygıya yol açar. Kişinin birden fazla gereksiniminin doyumu aynı anda sağlanamadığında ortaya çıkan çatışma, amaca yönelik olan davranışların önlenmesine ya da yavaşlatılmasına sebep olur. Bu da engellenmeye ya da engellenme korkusuna sebep olur (Morgan, 1991).

Kaygı nedenlerinin bilinmesi, kişiyi olumsuz etkileyen bu nedenlerin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınmasını ve psikolojik yardımların alınmasını sağladığı için önemlidir (Kaya ve Varol, 2004; Şahin, 2015).

2.16. Kaygı Belirtileri

Kaygı belirtileri çok hafif tedirginlikle, panik derecesinde olacak kadar değişik yoğunluklarda gözlenir (Öztürk, 2008).

2.16.1. Fizyolojik Değişiklikler

Fizyolojik değişiklikler sempatik sinir sisteminin devreye girmesiyle bazı belirtilerin oluşmasıyla kendini gösterir. Bu belirtiler kalp atışlarının hızlanması, çarpıntı, hızlı soluk alıp verme, kan basıncının yükselmesi, ağızda kuruluk hissi, yutkunma güçlüğü, göğüste sıkışma, iştah kaybı, bulantı, kusma, karın ağrısı, kaşınma, ishal, sık idrara çıkma, terleme, titreme, baş ağrısı ve baş dönmesi, uykusuzluk, bayılma, halsizlik, yorgunluk ve kas gerginliğidir. (Saban, 2010; Tükel ve Alkın, 2006; akt Şahin, 2015).

2.16.2. Psikolojik Değişiklikler

Psikolojik değişiklikler kendini korku, tedirginlik, huzursuzluk, güvensizlik, çekingenlik, çaresizlik, uyku bozuklukları, sinirlilik, öfke, depresyon, sersemleme hali, kaçınma davranışları, aşırı gerginlik, konsantrasyon güçlüğü, kendini ve başkalarını eleştirme/suçlama eğilimi, depresif düşünceler, libidoda azalma, kontrolünü kaybetme, olarak gösterir (Saban, 2010; Canbaz, 2001).

2.16.3. Bilişsel Değişiklikler

Kaygı duyan bir insanda ortaya çıkan bilişsel değişiklikler, dikkat ve yaratıcılığın azalması, algılama zorlukları, hatırlama ve karar verme güçlüğü, çevreye karşı ilginin azalmasıdır(Saban, 2010; Kaya ve Varol, 2004).

2.17. Kaygının Ölçülmesi:

Kaygının ölçülmesi konusu literatüre yaklaşık 60 yıl önce girdiği söylenebilir. 1951 yılında Taylor yaptığı bir araştırmada bireyin kaygısını ölçmek zorunda kalınca " Taylor Açık Kaygı Ölçeği"ni geliştirmiştir, Cattel ve Scheier de "durumluk kaygı" ve "sürekli kaygı" kaygı türlerini tespit edince buna uygun kaygı ölçeği geliştirmişlerdir (Bindak, 2005).

Bu yüzden kaygıyı değerlendirmek amacıyla sırasıyla Açık Kaygı Ölçeği (Manifest Anxiety Scale) (Taylor 1951-1953), IPAT Sürekli Kaygı Ölçeği ve IPAT 8-Paralel Formu (Cattel & Scheirer 1963), Duygu Sıfatları İşaretleme Formu (Affect Adjective Check List) (Zuckerman 1960-1962), Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeği (State-Trait Anxiety Scale) (Spielberger 1970), Endler Çok Yönlü Kaygı Ölçeği (Endler Multi-dimensional Anxiety Inventory) (Endler 1991) geliştirildiği ve kaygı ile ilgili çalışmalarda kullanıldığı söylenebilir (Karagüven, 1999).

2.18. Kaygıyla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Niggemeyer-Hall (2001) aile ilişkilerinin, aile yapısının kız çocuklarının sürekli kaygısıyla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre daha yüksek sürekli kaygısı olan çocukların aileye daha az bağlı oldukları, ailede kendilerini daha az ifade ettikleri, ailenin daha kontrolcü olduğu ve ailede çatışmanın daha çok olduğu ortaya koyulmuştur. Daha yüksek kaygı görülen çocuklarda daha az kaygılı çocuklara göre ebeveynlerin daha az ilgili olduğu ve daha çok ebeveyn koruması görüldüğü ifade edilmiştir. Aileye olan bağın ve ailede kendini ifade etmenin sürekli kaygıyı açıklayan iki değişken olduğu belirtilmiştir. Palinsky (1996) benzer bir çalışma yapmış ve algılanan aile kontrolünün sürekli kaygıyla pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Stark, Humphrey, Crook, ve Lewis (1990) yaptıkları çalışmada daha yüksek kaygının daha düşük bağlılıkla ilişkisi olduğunu tespit etmiştir.

Bilgin (2001)'in yaptığı çalışmaya göre benlik saygısıyla sürekli kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Riketta (2004) sosyal kabul, özgüven ve kaygı değişkenlerini incelemiş, kaygı ve özgüvenin negatif yönde ilişkisi olduğunu, sosyal kabul dikkate alınmadığı zaman kaygı ve özgüven arasındaki korelasyonun azaldığı belirtilmiştir.

Comeau, Stewart ve Loba (2001) kaygı ve ergenlerde alkol, sigara ve uyuşturucu kullanma motivasyonlarını araştıran Copper'in kişilik etkenlerini incelemişlerdir. Yüksek yoğunluk arayışı ve düşük kaygı duyarlılığının alkol kullanımında pekiştirici güdü olduğu, yüksek kaygı duyarlılığının alkol ve uyuşturucu kullanımında uyum güdüsü olduğu ve yüksek sürekli kaygının alkol ve sigara kullanımında baş etme güdüsü olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca kaygı duyarlılığının sürekli kaygı ve alkol-sigarayla baş etme güdüsü arasında aracı olduğu; sürekli kaygı ve baş etme güdüsü ilişkisinin yüksek kaygı duyarlılığı olan kişilerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Pacheco-Unguetti, Acosta, Callejas ve Lupianez (2010) sürekli kaygının idari kontrol üzerinde eksikliklere sebep olduğunu saptamıştır.

Byrne ve Eysenck (1995) yaptıkları çalışmada katılımcılardan 12 fotoğraf gösterip kızgın ya da mutlu yüzleri belirlemelerini istemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre yüksek sürekli kaygısı olan kişilerin düşük sürekli kaygısı olan kişilere göre kızgın yüzleri daha hızlı belirlediği, ancak iki grubun mutlu yüzleri belirleme hızında bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca yüksek sürekli kaygısı olan katılımcılar mutlu yüzleri düşük sürekli kaygısı olan katılımcılardan daha yavaş belirledikleri tespit edilmiştir.

Bektaş (2018) aile içi sınır ihlalinin ergenlerde öznel iyi oluş ve sürekli kaygı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya göre koalisyon oluşturmanın yaşam doyumu ile negatif, negatif duygulanım ve sürekli kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca olgunluğa teşvik ve akran düzeyi iletişimin yaşam doyumu ve pozitif duygulanım ile pozitif yönde, sürekli kaygı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kızların erkeklere göre sürekli kaygı puanları daha yüksek çıkmıştır.

Kılıç (2014) yaptığı araştırmada, sürekli depresyon ve sürekli kaygının yetişkin bağlanma özellikleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme açısından yordayıcılarını incelemiştir. 280 katılımcıyla yapılan çalışmanın sonucunda yetişkin bağlanma özellikleri ve mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme stratejileri sürekli depresyon ve sürekli kaygı için yordayıcı olarak bulunmuştur.

Çeçen (2017), yaptığı çalışmada, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dörtlü bağlanma kuramına göre yetişkinlerin bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve kaygı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre sosyo-demografik bilgilerden cinsiyete göre sürekli kaygı düzeyi açısından anlamlı bir fark saptanmıştır; kadın katılımcıların sürekli kaygı düzeyi, erkek katılımcıların sürekli kaygı düzeyine oranla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca bağlanma stilleri sürekli kaygı düzeyine göre anlamlı fark göstermiştir. Bağlanma stilleri alt boyutu olan güvenli bağlanma stili, sürekli kaygı düzeyine göre anlamlı fark göstermiştir. Beklenilen şekilde güvenli bağlanma stili gösteren kişilerin sürekli kaygı düzeyleri daha düşük çıkmıştır.

2.18.1.Kaygı ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Tonga (2014) üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının; karar stratejileri, kaygı durumları, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri ve öğrenim görülen fakülteye göre değişip değişmediğini incelediği araştırmasında, 321 kadın, 214 erkek üniversite öğrencisiyle çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre karar verme stratejilerinin ve kaygı durumlarının psikolojik dayanıklılığın önemli yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Mantıklı karar verme stratejisini kullanan bireylerin psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğu; kararsızlık stratejisini kullanan bireylerin psikolojik dayanıklılığının düşük olduğu saptanmıştır. Ek olarak kişilerin sürekli kaygı seviyeleri düştükçe psikolojik dayanıklılık seviyeleri yükseldiği bulunmuştur.

Perişan (2018) araştırmasında kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi ve bahsedileni ilişkide üst bilişin aracı rolünü incelemiştir. 445 katılımcıdan toplanan verinin sonuçlarına göre kadınların ve erkeklerin sürekli kaygı ve dolaylı başa çıkma puanları anlamı olarak farklılık göstermiştir. Üst biliş, psikolojik dayanıklılık ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynarken, başa çıkma ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynamamaktadır.

Atarbay (2017) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerini sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordayıp yordamadığını incelemiştir. Bulgulara göre, cinsiyet, aile aylık ortalama gelir, çalışma deneyimi, düzenli görüşülen akraba sayısı, akraba ilişkileri, kardeş ilişkileri, sahip olunan arkadaşlık türü ve arkadaşlar ile görüşme sıklığı değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sosyal kaygı puanları incelendiğinde, cinsiyet, baba eğitim durumu, aile aylık ortalama gelir, çalışma deneyimi, akraba ilişkileri ve arkadaşlarla görüşme sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırmada incelenen sosyal kaygının psikolojik dayanıklılığı yordama durumunda ise, sosyal kaygı puanlarının, psikolojik dayanıklılığın gelecek algısı, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarını ve psikolojik dayanıklılık toplam puanını yordadığı görülmüştür

Demir (2018) sağlık çalışanlarında algılanan stres, psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenlemenin durumluk ve sürekli kaygıyı ne derece yordadığını araştırmıştır. Edinilen bulgulara göre kadınların algılanan stres ve sürekli kaygı düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu; psikolojik sağlamlılığın erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olayın değerini azaltma stratejisi ile durumluk ve sürekli kaygı arasında bir ilişki bulunmamış; diğer stratejiler ile durumluk ve sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Hjemdal ve diğerleri (2011) geç ergenlikte olan çocuklarda psikolojik dayanıklılık ve bazı psikiyatrik belirtilerin sıklığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarının depresyon, kaygı, stres ve obsesif-kompolsif belirtilerde daha düşük skorlarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Stanley ve Bhuvaneswari (2016) Güney Hindistan'daki lisans öğrencilerinde stres, kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kaygı ve stres seviyesi birinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinde daha yüksekken, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma birinci sınıflarda daha düşük çıkmıştır.

2.19. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık Latincedeki "resiliens" kelimesinden gelmektedir. Resiliens kelimesi bir maddenin esnek ve elastik olması, aynı zamanda esnek yapısı sayesinde aslına haline kolayca dönebilmesi anlamlarına gelmektedir (Büyükbodur, 2018). Türkçe alanyazında psikolojik sağlamlık (Taşgın ve Çetin, 2006; Gizir, 2007; Karaırmak; 2007a; Oktan, 2008; Bulut, Doğan ve Altındağ, 2013), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) ve yılmazlık (Çakar, Karataş ve Çakır, 2014; Gürgan, 2006) şeklinde çevrilerek kullanılmıştır. Basım ve Çetin, 2011 yılında yaptıkları çalışmayla kavram karmaşasını azaltmak istemişler ve çalışmanın sonunda bu kavramın Türkçe karşılığı olarak 'psikolojik dayanıklılık' kavramını kullanmaya karar vermişlerdir.

Pozitif psikolojinin güçlenmesiyle birlikte öncesinde hastalıkla ve psikopatolojik özelliklerle daha çok ilgilenen araştırmacılar, bireyin güçlü yönlerinin altını çizmeye başlamıştır (Perry, 2016). Pozitif psikoloji insanları neyin hasta ettiğinden çok neyin güçlü ve sağlıklı tuttuğuna yönelmiş, böylelikle psikolojik dayanıklılık devreye girmiştir (Terzi, 2006).

Psikolojik dayanıklılığın alanyazında farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık zor hayat tecrübeleri karşısında bireyin kendisini toparlama gücüdür (Basım ve Çetin, 2011). Psikolojik dayanıklılığın genel bir bakışla başarı ya da uyum sağlama süreci olduğunu ifade etmek mümkündür (Meichenbaum, 2012). Psikolojik dayanıklılık travmatik, tehdit içerek, trajedik, ailesel, sosyal, ilişkisel ya da maddi sıkıntılarda ve ciddi sağlık problemlerinde yaşanan strese karşı kişinin uyum sağlama sürecinde ortaya çıkmaktadır (Basım ve Çetin, 2011).

Psikolojik dayanıklılık kişinin yaşadığı stres kaynaklarına rağmen, sağlığını, iyilik halini ve performansını devam ettirebilme tutumu olmasının yanında tüm tehlikelere karşı uyumlu olabilme ve olumlu sonuçlara varabilme yeteneği olarak da tanımlanmıştır (Maddi vd., 2006; Masten, 2001). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan birey travmatik ve stresli durumlar karşısında psikolojik ve fiziksel olarak dengeli ve kararlı kalmayı başarabilir (Meichenbaum, 2012).

Masten ve diğerleri, literatür taramaları ile ulaştıkları tanımların ortak noktalarını inceleyerek psikolojik dayanıklılık kavramının üç temel özelliğini oluşturmuşlardır (Masten vd., 1990; Tümlü ve Recepoğlu, 2013) :

Birinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği, çevrelerindeki olumsuzluklara rağmen zorlukları aşabilen ve beklenenden çok daha iyi gelişim gösteren kişilerin dayanıklı olmalarını sağlayan özellik veya kişisel yetenek olarak tanımlanmasıdır. Zor ve olumsuz şartlarda yetişmelerine rağmen ünlü ya da başarılı olmuş kişilerin öyküleri bunun örneğidir.

İkinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği, stresli hayat koşullarına kişinin çabuk uyum sağlayabilme yeteneğidir. Boşanma ve ailede çatışma gibi stres faktörlerine yönelik uyum bunun örneğidir.

Üçüncü psikolojik dayanıklılık özelliği ise doğal afet, bir yakınını kaybetme ve kaza geçirme gibi travmatik durumların atlatılmasıdır. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar, travmanın etkilerinden kurtulmayı sağlayan bireysel özellik ve farklılıklara odaklanmıştır.

Block (2015), psikolojik dayanıklılıkla ilgili ortaya koyulan yedi öğeyi şu şekilde açıklamıştır:

1)Yetkinlik: Olumsuz bir durumla karşılaşıldığında o durumu yönetebilme ve duruma hâkim olabilme kapasitesidir. Güçlüklerle karşılaşınca soruna odaklanmanın öğretilebilir bir şey olduğu ifade edilmiştir.

2) Güven: bireyin gücünün bilincinde olması, kendisine ve yapabileceklerine güvenmesidir. Bu duygunun pekiştirilmesi övgü, kişinin kendisini işe yarar hissettirilmesi ve kabul gördüğüne inanmasıyla sağlanabilir.

3) Karakter: kişinin ahlak ve değer yapısıdır. Aileden kaynaklı bir sorun değilse, ailenin desteği karakteri güçlendirmeye yarar sağlayacaktır.

4) Katkı: Birilerine yardım ve hizmette bulunarak bir gruba ait hissetme ve bunun için gayret göstermedir.

5) Başa Çıkma: Stresli durumları yönetebilmektir. Bu beceri en iyi ailede kazanılır ama eğer problem aileden kaynaklanıyorsa toplumun ve gerekli kaynakların desteklemesi gerekir.

6) Kontrol: bireyin almış olduğu kararlara odaklanabilme becerisini ifade eder. Kriz durumlarında kontrol zor olsa bile bilgi sahibi kişilerin desteği alınabilir.

7) Bağlantı: bireyin kabul edildiğini hissetmesi için ailesi ve sosyal çevresiyle bağ kurmasının önemli olduğu anlamına gelmektedir.

Stewart, Reid ve Mangham (1997) psikolojik dayanıklılıkla ilgili edindikleri bilgileri şu şekilde maddeleştirmişlerdir (Ünlü, 2018):

a. Gelişimseldir, yani sıkıntılı durumlarla başa çıkabildikçe ve olumsuz tecrübelerin üstesinden geldikçe gelişim gösterir.
b. Stresli yaşantılar sonucunda oluşan risk faktörlerini ve direnç gösterilen kişisel meseleleri en aza indirmek için ortaya koruyucu faktörlerin çıkmasına sebep olur.
c. Hem bireyin kişisel özelliklerinden hem de çevresel faktörlerden oluşur.
d. Yeni şartlarla birlikte değişim gösteren dinamik bir yapısı vardır.
e. Problemlerin üstesinden gelme yeteneğiyle stres faktörleri arasındaki dengeden oluşmaktadır.
f. Gelişim dönemlerini etkileyen önemli bir faktördür.

Masten (2001)'e göre psikolojik dayanıklılık her insanda olan zihin, beden, beyin, aile, ilişkiler ve toplum kaynaklı bir yetenektir. Birçok insanın psikolojik dayanıklılığa sahip olmasını sağlayacak özellikler geliştirdiği, bu özelliklerin sabit değil değişen hayat şartlarıyla geliştiği gözlenmiştir (Öğülmüş, 2002; Norman, 2000)

Bazı kişiler stresle karşılaştıklarında daha fazla somatik ve psikolojik hastalığa yakalanabilirler. Bazense bazı kişiler aynı durumda daha sağlıklı kalabilirler. Psikolojik dayanıklılık bu iki tip insan arasındaki farkı açıklayan bir kişilik özelliği olarak kabul edilir (Hanton, Evans ve Neil., 2002). Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler kaçınma stratejilerinden çok problem çözme ve planlama gibi daha yaklaşmacı stratejileri kullanırlar. Daha etkili başa çıkma becerileri olan

kişilerin stresi daha azdır ve daha az rahatsızlık becerisi gösterirler (Klag ve Bradley, 2004). Daha dayanıklı bireyler stresli durumlarda bunları kontrol etmeye çalışır ve yaşadıkları deneyimi öğrenme ve gelişim için bir araç olarak görürler (Hanton vd., 2002).

2.20. Risk Faktörleri

Risk faktörleri kişinin dayanıklılığını azaltan olumsuz çevre faktörleri ve stresli yaşantılardır (Norman, 2000). Risk faktörlerinin sayısı ve ağırlığı da psikolojik dayanıklılık açısından önemlidir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Risk faktörü bir bireyin sosyal ya da sağlıkla ilgili bir problemi yaşama olasılığını yükselten bireysel, okul, akran, aile ve toplum etkileridir (Jessor vd., 2003). Risk faktörlerinin bazıları olumsuz sonuçlara sebep olurken bazılarıysa olumsuz sonuçlarla sadece ilişkilidir (Gizir, 2007).

Risk faktörlerine rağmen bireylerin esnek olarak önceki durumlarına dönmeleri psikolojik dayanıklılıklarının seviyesiyle alakalıdır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek insanlar zor durumlara rağmen çaba harcayabilir, ayakta kalabilir ve gelişme eğilimi gösterirler (Gökmen, 2009). Kişilerin sıkıntılı süreçlerin oluşturduğu zarardan en çok etkilendikleri ve en hassas oldukları zaman çocukluk dönemidir. Bu dönemde yaşanan zorluklar ileride olumsuz etkiler olarak kendisini gösterecektir (Gizir, 2007)

Alanyazında yer alan risk faktörlerini şu şekilde sıralanmıştır (Murray 2003; Karaırmak, 2006; Gürgan, 2006; Tümlü ve Recepoğlu, 2013)

1- Kişisel risk faktörleri: Cinsiyet, ırk, sağlık sorunları, travmatik tecrübeler, düşük akademik başarı, düşük IQ, yetersiz sorun çözme yeteneği, duygusal sorunları, stresli hayat olayları, fiziksel engel, boşanma, erken doğum, kaygılı mizaç, düşük özgüven, kendini etkili bir biçimde ifade edememe, agresif kişilik yapısı

2- Ailesel risk faktörleri: Düşük sosyo-ekonomik seviye, sert, tutarsız ve ilgisiz ebeveyn tutumu, duygusal ve fiziksel şiddet, genetik psikiyatrik hastalıklar, ebeveynlerin fiziksel ya da psikolojik hastalıkları, ebeveynlerin boşanması ya da bir ebeveyn ile yaşama, kardeşler arası olumsuz ilişkiler, ailede ihmal ve istismar

3- Okula dair risk faktörleri: Yetersiz eğitim, yetersiz okul aktivitesi, devamsızlık, tehlike ya da güvensiz okul muhiti, sınırlı akran ilişkileri ve okuldan kaçma.

4- Toplumsal risk faktörleri: Yetersiz sosyal aktivite fırsatları, yetersiz iş fırsatları, yüksek oranlı şiddet, suç ve fakirlik, savaş, çocuk ihmali ve istismarı, madde kullanımı, göç.

Bu faktörlerin kişinin psikoloji dayanıklılık seviyesine olumsuz etkisinin olduğu ve bu risk faktörlerinin azaltılmasıyla psikolojik dayanıklılığın gelişebilmesinin mümkün olduğu söylenebilir (Gürgan, 2006).

2.21. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler risk faktörlerinin etkini azaltan, yumuşatan ya da tamamen bitiren, sağlıklı uyumu, psikolojik ve fiziksel iyi oluşu ve bireysel yeterlilikleri arttıran faktörlerdir (Masten, 2001; Romano ve Hage, 2000). Ayrıca koruyucu faktörler sayesinde stres kaynağı ortaya çıkmadan önlenmesini ve sorunlu davranışların azalmasını sağladığı da ifade edilmektedir. (Romano ve Hage, 2000). Koruyucu faktörler sayesinde kişi zorluklara göğüs germeyi başarır (Ünlü, 2018). Kişinin hayatında koruyucu faktörler ne kadar fazlaysa psikolojik dayanıklılığı da o denli yüksek olur (Gürgan, 2006). Psikolojik dayanıklılığın sağlıklı bir şekilde var olabilmesi için gereken koruyucu faktörlerden herhangi birinde oluşan bir aksama diğer koruyucu faktörleri de olumsuz etkileyebilmektedir (Ünlü, 2018). Koruyucu faktörler risk faktörlerinin tam tersi etkiye sahiptir. Olumlu ihtimalleri arttırır ve riskin yarattığı olumsuz sonuç olasılıklarını azaltır (Jessor vd., 2003). Koruyucu faktörler az olduğunda problem davranışının oluşmasında daha büyük risk ve daha büyük bağlılık olur. Koruyucu faktörler fazlalaştıkça bu riskler azalır (Jessor vd., 2003). Koruyucu faktörler stres kaynağının etkisini azaltan, iç odaklı kontrolü arttıran ve gelişimi sağlayan her türlü etkidir (Rutter, 1990; akt. Gökçen, 2015).

Koruyucu faktörler şu şekilde sınıflandırılmıştır (Murray, 2003; Gizir, 2007; Tümlü ve Recepoğlu, 2013):

1- Bireysel Faktörler: Olumlu mizaç, yüksek özgüven, normal ve üst düzey zekâ, güçlü akademik beceriler, güçlü problem çözme becerisi, pozitif gelecek bakışı, yüksek özerklik, benlik saygısı, kişisel farkındalık, iyimserlik, mizah

duygusu, fiziksel sağlık, akademik başarı, yaş, cinsiyet, iç denetim odağı, kendini kabul, sosyal yetkinlik,

2- Ailesel Faktörler: Güvenli çocuk-bakım veren ilişkisi, sıcak, destekleyici ve özverili ebeveyn tutumu, eğitimli ve iş sahibi ebeveyn, aile düzeni, çocuğa yönelik gerçekçi beklentiler, güvenilir ebeveynler, düzenli bir ev ortamı, eğitimin desteklenmesi, sosyoekonomik avantajların olması

3- Okul Faktörleri: Sosyal faaliyetlere erişebilme, iş fırsatları ve uygun rol modelleri, etkili bir okul,

4- Çevresel faktörler: Akran desteği, etkin toplumsal kaynaklar ve olumlu insan ilişkileri.

Benard (1991) ise içsel koruyucu faktörlere odaklanarak, fonksiyonlarının yüksek olduğunun altını çizmiştir. Benard'a göre içsel koruyucu faktörler sosyal yeterlik, problem çözme becerileri, bağımsızlık/özerklik, amaçlılık ve gelecek duygusudur (Ünlü, 2018).

2.22. Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar aynı zamanda yeterlilikler olarak da adlandırılır. Kişinin koruyucu faktörler sayesinde risk faktörlerini en aza indirerek kazandığı özellikler olduğu söylenebilir (Ünlü, 2018). Diğer bir deyişle, bireyin çevre faktörlerine göre sağlıklı bir gelişim süreci tamamlaması için etkili ve sağlıklı uyum göstermesi olumlu sonuç olarak görülmektedir (Masten vd., 1990).

Olumlu sonuçlar şu şekilde sınıflandırılmıştır (Meredith, 2011; Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Gizir, 2007):

1. Bireysel açıdan olumlu sonuçlar: Problem çözme becerisi, zorlu koşulları yönetmek, psikolojik zorluklarla başa çıkmak için çaba harcamak, değişim, esneklik, ümitvar olmak, olumlu duygular, mizah duygusu, pozitif yeniden çerçevelendirme, yeniden değerlendirme, olumlu sonuca odaklanma, gerçekçi sonuç beklentisi, özgüven açısından algılanan kontrol kavramı, hedef yolunda öz-denetim, bireysel gelişim görevlerini yerine getirme, kendini geliştirme, değerlendirme, vücut özelliklerini etkin kullanım, herhangi bir çıkar gözetmeksizin başkaları için endişe

duyma ve başkalarına yardım etme, akademik başarı, suça yönelik davranışlardan uzak durması, duygusal problemlerin ya da semptomların az olması, mutlu olması, okula devam etmesi psikopatolojinin bulunmaması, kendini kabul etmesi, uyumlu olması, iyilik hali, yaşam doyumu, düşük seviyeli duygusal ve davranış sorunlarıdır.

2. Aile ve çevresel açıdan olumlu sonuçlar: Aile üyeleri arasındaki duygusal paylaşım, problem çözme, beyin fırtınası, bilgi alışverişi, ilişki yönetimi, maddi, manevi ve psikolojik açıdan somut destek, sevgi, samimiyet, anne-babalık becerileri, aile içinde değişebilen roller ve toplumdaki ortak değerlere olan bağlılık, sosyal faaliyetlere katılım, toplumsal ilişki rollerini ve sorumlulukları içeren ilişki seviyesi, grup üyelerinin öz yetenek algıları, olumlu sosyal ilişkiler/sosyal yeterliğinin olması, sosyal yardım çalışmalarına katılması, kurallara uygun davranışlar göstermesi, arkadaşları tarafından kabul görmesi, pozitif sosyal ilişkiler, sosyal yeterliktir.

2.23.Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Terzi (2008) 264 öğrenciyle yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmış ama araştırma sonucuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bolat (2013) yaptığı çalışmada 479 öğrenciyle çalışmış ve psikolojik dayanıklılık ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre öz anlayış puanları ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından güçlü olmak, girişimci olmak, iyimser olmak ve iletişim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Karaırmak ve Güloğlu (2014) yaptıkları çalışmada deprem tecrübesi yaşamış kişilerde bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaşları 20 ile 58 arasında değişen 242 kişiye ulaşan araştırmanın sonucuna göre psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Olumlu duygu, güvenli bağlanma ve iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı etkilediği sonucuna da ulaşılmıştır

Pidgeon ve Keye (2014) 141 üniversite öğrencisinde dikkatlilik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve dikkatlilik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Özer ve Deniz (2014) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile duygusal zekâ kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre psikolojik dayanıklılık ile duygusal zekâ alt boyut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Duygusal zekânın alt boyutlarından iyi oluş ve sosyalliğin psikolojik dayanıklılığı etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015) psikolojik dayanıklılık ile bazı değişkenleri incelemiş ve cinsiyet, coğrafi bölge, ekonomik durum ve babam eğitim durumları ile öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre algılanan sosyal desteğin artmasıyla psikolojik dayanıklılığın da arttığı belirtilmiştir.

Hou ve diğerlerinin (2017) 449 Çinli üniversite öğrencisiyle yaptığı algılanan stres, sorunlu sosyal medya kullanımı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonucuna göre psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Boonlue ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada Taylandlı öğrencilerin öz merhamet, psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanımını incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre ailesi ve arkadaşlarıyla zaman geçirmek yerine sosyal medyayı kullanan öğrencilerin hem öz merhametlerinin hem de psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilgin ve Taş'ın (2018) yaptığı çalışmada algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya göre psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığı üzerinde negatif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır.

Başak (2012) yaptığı araştırmada düşük gelirli aileden gelen üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık, iyimserlik ve öz duyarlık ile psikolojik dayanıklılıklarını incelemiştir, Araştırmaya göre sosyal bağlılık ve öz duyarlıkları iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeyleri de psikolojik dayanıklılıklarını yordamaktadır.

Özdemir ve Korkulu (2013) ilköğretim okulu öğretmenleriyle ilgili yaptığı araştırmada öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık, stres ve akademik iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma

sonuçlarına göre akademik iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde, mesleki tükenmişlik ile psikolojik dayanıklılık negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kılınç (2014) yaptığı çalışmada ilköğretim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, branş, yaş ve kıdem gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Yıldız (2015) eğitim yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile karar verme stilleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamıştır.

Bektaş ve Özben (2016) yaptıkları araştırmada evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemişlerdir. Araştırmalarına göre cinsiyet, yaş, bireyin ve eşinin çalışma durumunun evli kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle anlamlı bir ilişki olmadığı, bireylerin ve eşlerinin öğrenim durumları ve ekonomik koşullarına göre ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tümlü ve Recepoğlu (2013) yaptıkları çalışmada üniversitedeki akademik personelin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı, cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sarkar ve Fletcher (2014) 11 farklı meslek grubundan 13 üstün başarılı kişiyle yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılık ve sağlamlığı karakterize eden 6 üst temaya ulaşmışlardır. Bunlar pozitif ve önetkin kişilik, deneyim ve öğrenme, kontrol hissi, esneklik ve uyum yeteneği, denge ve bakış açısı ve algılanan sosyal destek olarak belirlenmişlerdir.

Çutuk ve diğerlerinin (2017) yaptıkları çalışmada judo sporcularının psikolojik dayanıklılıkları incelenmiş ve psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyet ve yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; doğum sırası, judo ile ilgilenme yılları, anne-baba öğrenim düzeyleri ve gelir düzeyleri değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde, nicel verilerle yapılmış betimsel bir araştırmadır. Araştırmada aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca aikido yapan ve yapmayan öğrencilerde bilinçli farkındalık, kaygı düzeyi ve psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyete, yaşa, sosyoekonomik durumlarına, aikido yapma sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Son olarak aikido yapan ve yapmayan gruplarda bilinçli farkındalığın kaygı düzeyi ve psikolojik dayanıklılığı yordayıp yordamadığı da incelenmiştir. Karasar (2010) genel tarama modellerini çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında varılmak istenen yargıya ulaşmak için evrenin tümünün ya da ondan alınan bir örneklem üzerinde yapılan çalışma olarak tanımlamıştır. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasındaki değişim miktarını belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2010).

3.2. Evren/ Örneklem

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem olarak üniversitede okuyan 108 aikido yapan öğrenci, 108 aikido yapmayan öğrenci kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında İstanbul Teknik Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve Çanakkale 18 Mart Üniversitesi'nde okuyan Hazırlık, 1. 2. 3. 4. Sınıf, Yüksek Lisans ve Doktora öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği (SSKÖ) ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (KPDÖ) kullanılmıştır.

Verileri toplamak amacıyla İstanbul Teknik Üniversitesi, Orta Doğu ve Teknik Üniversitesi ve Çanakkale 18 Mart Üniversitesi'nin Aikido Kulüpleri ziyaret edilmiştir. Bir hafta boyunca derslere gelen öğrencilerden veriler toplanmıştır.

Aikido yapmayan gruba ise ölçeklerin uygulanmasının planlandığı gün ve saatte elverişli örneklem yöntemi ile belirlenmiştir Öğrencilere çalışmada kullanılacak olan ölçekler dağıtılmıştır. Çalışmanın amacı ve veri toplama araçları hakkında gerekli açıklamalar yapılmıştır. Yapılan uygulama ortalama olarak 15 dakika sürmüştür.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu'nda öğrencilerin cinsiyeti; yaşı; sınıf düzeyi; sosyo-ekonomik durum; aikido yapılıp yapılmadığı; yapılıyorsa ne kadar süredir yapıldığını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Aikido dışında bu değişkenleri etkileyen başka bir spor branşı olup olmadığını kontrol etmek amacıyla katılımcılara, "şu an spor yapıp yapmadıkları, yapıyorlarsa ne kadar süredir yaptıkları" ve " daha önce spor yapıp yapmadıkları, yaptılarsa ne kadar süre yaptıkları" sorulmuş ancak elde edilen cevaplar veri doygunluğuna ulaşmadığı için analize ve değerlendirmeye katılmamıştır.

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen MAAS (Mindful Attention Awareness Scale), bireylerin anlık yaşantılarda bilinçli olma sıklıklarına yönelik bireysel farkındalıklarını ve dikkatlerini ölçmektedir. Özyeşil, Deniz ve Arslan (2011) tarafından Türkçe'ye Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) olarak uyarlanmıştır. BİFÖ 15 maddeden ve tek faktörlü bir yapıya sahip olması nedeniyle tek bir toplam puandan oluşmaktadır. 6'lı Likert Tipi ("hemen hemen her zaman", "çoğu zaman", "bazen", "nadiren", "oldukça seyrek", "hemen hemen hiçbir zaman") bir ölçek olan BİFÖ'de puanlar arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi de yükselmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 15-90 arasında değişmektedir.

Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82'dir. Türkçe uyarlaması olan BİFÖ'nün de iç tutarlılık katsayısı .82 bulunmuştur. BİFÖ'nün yapı geçerliği için hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde, BİFÖ tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Faktör yükleri .27 ile .78 arasında değişmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, uyum indeksleri BİFÖ'nün tek faktörlü yapı gösterdiğini doğrulamıştır. Ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonları .25 ile .72 arasında değişmektedir. Özyeşil vd., (2011) analizleri sonucunda ölçeğin geçerlik ve güvenirliğinin uygun olduğu bulunmuştur.

Ölçekten elde edilen maddeler arası korelasyon 0.142 ile 0.629 arasında; madde toplam korelasyonları ise 0.43 ile 0.68 arasında değişmektedir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Selçuk Üniversitesi öğrencilerinden seçilen örneklem grubuna üç hafta arayla uygulanmış ve ölçeğin test-tekrar-test güvenirliği r=0.86 bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini hesaplamak için ise Öz Anlayış Ölçeği, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmış ve aralarında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin uyarlama, geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarını yapmış olan Özyeşil, ve diğerlerinin (2011) verilerinde ise ölçekteki 15 madde için madde toplam korelasyonu, 0.436 ile 0.682 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.80'dir. Elde edilen sonuçlar karşılaştırıldığında, yapılan analiz sonuçlarının, Özyeşil ve diğerlerinin (2011) sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği görülmüştür.

3.3.3. Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği

Spielberger, Gorsuch, ve Luschene (1970) tarafından hazırlanan Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği kısa maddelerden oluşmaktadır. Öncelikle normal yetişkinlerde kaygıyı araştırmak amacıyla hazırlanmıştır, fakat sonrasında lise öğrencileri, psikiyatrik bozukluklar ve fiziksel hastalıkları olan kişiler için de uygun olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlığına ait katsayılar .86 ile .95 arasındadır. Ölçeğin test-tekrar-test güvenilirliği iki ay zaman aralığında tekrarlanıp .65 ile .75 arasında bulunmuştur (Spielberger, Gorsuch ve Luschene, 1970).

Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar sıklık derecesine göre hiçbir zaman (1), bazen (2), çok (3), her zaman (4) şeklindedir. Ölçek 4'lü Likert Tipinde oluşturulmuştur. Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeği 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 20 maddesi sürekli kaygıyı, diğer 20 maddesi durumluk kaygıyı ölçmektedir (Öner ve Le Compte, 1998). Ölçekler birbirinden bağımsız olduğu için sadece bir tanesini de kullanmak mümkündür. O yüzden bu araştırmada sadece sürekli kaygıyı ölçen maddeler kullanılmıştır.

Ölçekte iki tür ifade bulunmaktadır. Bunlar doğrudan ya da düz ve tersine dönmüş ifadelerdir. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler

ise olumlu duyguları dile getirmektedir. Tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir (soru: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19), diğer 13 madde ise doğrudan ifade veya düzdür (soru: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) (Öner ve Le Compte, 1998).

Doğrudan ve tersine dönmüş ifadeler için, iki ayrı anahtar hazırlanır. Bu anahtarlar ile doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanları belirlenir. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine ifadelerin toplam puanı çıkartılır. Bu sayıya, önceden hesaplanmış, değişmeyen sabit değer eklenir. Sürekli kaygı için sabit değer 35'tir. En son elde edilen değer, sürekli kaygı puanını göstermektedir. Puan aralığı 20-80 arasındadır, 26-42 arası ortalama kabul edilir. Puanın yüksek olması, kaygı seviyesinin yüksek olduğuna işaret eder (Öner ve Le Compte, 1998).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Öner ve Le Compte (1975) tarafından yapılmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılığı (madde homojenliği) ve güvenirliği Kuder-Richardson 20, "Item Remainder" korelasyonları ve test tekrar – test tekniğiyle saptanmıştır. Kuder-Richardson 20 formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alfa korelasyonları ile saptanan güvenirlik katsayıları sürekli Kaygı için 0.83 ile 0.87 arasında, madde güvenirliği korelasyonları ise 0.34 ile 0.72 arasında bulunmuştur. Test tekrar - test güvenirlik katsayılarının ise 0.71 ile 0.86 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sürekli Kaygı Ölçeğinin Alpha katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Bu rakam ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Araştırma için ölçeğin Sürekli Kaygı boyutu kullanılmış, cronbach alfa değeri .79, ve yapılan doğrulayıcı faktör analizinde kabul edilebilir değerlere ulaşılmıştır (Öner ve Le Compte, 1998).

3.3.4. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Akın ve diğerleri (2014) tarafından öz bildirime dayalı kendini değerlendirme ölçeği olarak oluşturulmuştur. Ölçek 6 maddeden ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde olan ölçekte 2., 4. ve 6., maddeler ters maddedir ve tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi psikolojik dayanıklılık seviyesinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Akın vd., 2014).

Ölçeğin yapı geçerliğini tespit etmek için ölçeğe uygulanan doğrulayıcı faktör incelemesi sonucunda, ölçeğin orijinal formundaki gibi altı maddeden oluşan

modelin iyi uyum sağladığı belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .12 ile .66 aralığında sıralanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ölçekte .66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .21 ile .51 aralığında değişmektedir (Akın vd., 2014).

3.4. Verilerin Çözümlenmesi

Araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde yüzde frekans ve betimsel istatistiklerinin yanı sıra, iki sürekli değişken arasındaki ilişkinin miktarını bulup yorumlamak adına Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Çarpımı ve ilişkisiz iki ya da daha çok örneklem ortalamasının birbirinden anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Kruskal Wallis ve ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Mann-Whitney U testi analiz yöntemleri kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2017).

Verilerin analizinde SPSS programının 22. sürümünden yararlanılmış ve istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak ele alınmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik değişkenlerine ilişkin yüzde frekans dağılımları Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.1.: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları

Demografik Değişkenler		Aikido Yapanlar		Aikido Yapmayanlar	
		N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	54	50	59	54.6
	Erkek	54	50	49	45.4
	Toplam	108	100	108	100
Yaş	17-19	29	26.9	28	25.9
	20-21	38	35.2	29	26.9
	22-24	23	21.3	24	22.2
	25 ve üzeri	18	16.7	27	25.0
	Toplam	100	100	108	100
Sınıf düzeyleri	Hazırlık sınıfı	9	8.3	6	5.6
	1. sınıf	32	29.6	38	35.2
	2. sınıf	23	21.3	20	18.5
	3. sınıf	17	15.7	10	9.3
	4. sınıf	20	18.5	16	14.8
	Yüksek Lisans	3	2.8	12	11.1
	Doktora	4	3.7	6	5.6
	Toplam	108	100	108	100
Üniversiteler	İstanbul Teknik Üniversitesi	29	26.9	40	37.0
	Orta Doğu Teknik Üniversitesi	45	41.7	37	34.3
	Çanakkale 18Mart Üniversitesi	34	31.5	31	28.7
	Toplam	108	100	108	100
Aikido Yapma Durumları	Yapanlar	108	100	0	0
	Yapmayanlar	108	100	0	0
	Toplam	216	100	0	0
Aikido Yapma Süreleri	0-12 Ay	39	36.1	0	0
	1-2 Yıl Arası	20	18.5	0	0
	2-3 Yıl Arası	16	14.8	0	0
	3-4 Yıl Arası	15	13.9	0	0
	4 Yıl ve Üzeri	18	16.7	0	0
	Toplam	108	100	0	0
Gelir Düzeyi	Düşük	0	0	13	12.0
	Orta	85	78.7	78	72.2
	İyi	23	21.3	17	15.7
	Toplam	108	100	108	100

Araştırmaya katılan öğrencilerden 108'i aikido yapan (%50), 108'i aikido yapmayan (%50) üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Aikido yapan üniversite öğrencilerinin 54'ü kadın (%50), 54'ü erkek (%50) öğrencidir. Aikido yapmayan öğrencilerden 59'u kadın (%54.6), 49'u erkek (%45.4) öğrencidir.

Aikido yapan öğrencilerin 29'u 17-19 (%26.9), 38'i 20-21 (%35.2), 23'ü 22-24 (%21.3), 18'i 25 ve üzeri (%16.7) yaş aralığındadır. Aikido yapmayan öğrencilerin 28'i 17-19 (%25.9), 29'u 20-21 (%26.9), 24'ü 22-24 (%22.2), 27'si 25 ve üzeri (%25) yaş aralığındadır.

Aikido yapan öğrencilerin 9'u hazırlık öğrencisi (%8.3), 32'si 1. Sınıf (%29.6), 23'ü 2. Sınıf (%21.3), 17'si 3. Sınıf (%15.7), 20'si 4. Sınıf (%18.5), 3'ü yüksek lisans (%2.8), 4'ü doktora (%3.7) öğrencisidir. Aikido yapmayan öğrencilerin 6'sı hazırlık öğrencisi (%5.6), 38'i 1. Sınıf (%35.2), 20'si 2. Sınıf (%18.5), 10'u 3. Sınıf (%9.3), 16'sı 4. Sınıf (%14.8), 12'si yüksek lisans (%11.1), 6'sı doktora (%5.6) öğrencisidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerden aikido yapan 29 öğrenci İstanbul Teknik Üniversitesi'nde (%26.9), 45 öğrenci Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde (%41.7), 34 öğrenci Çanakkale 18 Mart Üniversitesi'nde (%31.5) okumaktadır. Aikido yapmayan 40 öğrenci İstanbul Teknik Üniversitesi'nde (%37.0), 37 öğrenci Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde (%34.3), 31 öğrenci Çanakkale 18 Mart Üniversitesi'nde (%28.7) okumaktadır.

Aikido yapan öğrencilerin 39'u 0-12 ay arasında (%18.1), 20'si 1-2 yıl arasında (%9.3), 16'sı 2-3 yıl arasında (%7.4), 15'i 3-4 yıl arasında (%6.9), 18'i 4 yıl ve üzeri (%8.3) süredir çalışmaktadır.

Aikido yapan öğrencilerin aile gelir seviyesine bakıldığında sosyoekonomik durum düşük olan hiç öğrenci bulunmazken (%0), durumu orta olan 85 öğrenci (78.7), durumu iyi olan 23 öğrenci (%21.3) bulunmaktadır. Aikido yapmayan öğrencilerden aile gelir seviyesi düşük olan 13 öğrenci (%12.0), orta olan 78 öğrenci (%72.2), iyi olan 17 öğrenci (%15.7) bulunmaktadır.

4.2. Demografik Değişkenlerin Normallik Testi

Demografik değişkenlere yönelik yapılan normallik testi Tablo 4.2.'de gösterilmiştir.

Tablo -4.2: Demografik Değişkenlerin Normallik Testi Sonuçları

Araştırma Değişkenleri	n	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov
Cinsiyet	216	,093	-2.010	.000
Yaş	216	.207	-1.242	.000
Sınıf	216	.554	-.678	.000
Üniversite	216	.033	-1.391	.000
Sosyoekonomik durum	216	.337	.936	.000
Aikido yapma durumu	216	.000	-2.019	.000
Aikido çalışma süresi	216	.426	-1.291	.000

Araştırma değişkenlerinin homojenlik testi sonuçlarına göre cinsiyet ve aikido yapma durumu haricinde diğer değişkenlerin basıklık-çarpıklık değerleri +1.5 ile -1.5 arasındadır. Ancak değişkenler homojen dağılım göstermemiştir. Ayrıca değişkenlerin her bir seçeneğinde n=30 şartı sağlanmadığı için cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, üniversite, sosyoekonomik durum, aikido yapma durumu ve aikido çalışma süresi değişkenlerinin analizinde parametrik olmayan ölçümler kullanılmıştır. Parametrik olmayan ölçümler arasında ikiden çok kategori bulunan grupların karşılaştırılmasında "Kruskal Wallis Homojenlik Testi", iki kategori bulunan grupların karşılaştırılmasında "Mann-Whitney U Testi" uygulanmıştır.

4.3. Ölçeklerin Normallik Testi

Araştırmada uygulanan ölçeklerin normallik testi sonuçları Tablo 4.3.'te gösterilmiştir.

Tablo- 4.3.: Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	n	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov
BİFÖ	216	-.182	-0.79	.071
SSKÖ	216	.536	.346	.004
KPDÖ	216	-.338	.008	.007

Araştırma ölçeklerinin normallik testi sonuçlarına göre çarpıklık ve basıklık değerleri doğrultusunda değişkenler ve alt boyutların değerleri +1.5 ile -1.5 arasında olduğu için normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Araştırmada değişkenlerin arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyonu; ilişkil olduğu saptanan değişkenlerin yordayıcı ilişkisinin incelenmesi için "Doğrusal Regresyon Analizi" uygulanmıştır.

4.4. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesine Dair Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'ne verdikleri cevaplardan elde edilen betimsel bulgular Tablo 4.4.'te gösterilmektedir.

Tablo - 4.4. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine, Kaygı Düzeylerine ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Ait Betimleyici İstatistik Tablosu

	N	Min	Mak	Ortalama	Std. Sapma
BİFÖ Toplam Puanı	216	28	88	58.33	11.591
SSKÖ Toplam Puanı	216	22	64	38.83	7.836
KPDÖ Toplam Puanı	216	6	29	19.10	4.651

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması incelendiğinde ($\bar{x}$=58.33) bu öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalama olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması incelendiğinde ($\bar{x}$=38.83) bu öğrencilerin kaygı düzeylerinin ortalama olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması incelendiğinde ($\bar{x}$=19.10) bu öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortalama olduğu söylenebilir.

4.5. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Dair Bulgular

Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerini bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçları Tablo 4.5.'te gösterilmiştir.

Tablo – 4.5.: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması, Mann-Whitney U Analizi Sonuçları

	Aikido Yapma Durumu	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	*Z*	p
BİFÖ Top	Yapan	108	113.49	58.33	11.591	**-2.315**	**.021**
	Yapmayan	108	94.26				

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($z=-2.315$; $p<.05$). Elde edilen bu fark, aikido yapan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin, aikido yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu yönündedir.

4.6. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerine Dair Bulgular

Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerini kaygı düzeyleri arasında anlamı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U ile analiz edilmiş ve sonuçları Tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

Tablo – 4.6.: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Mann-Whitney U Analizi Sonuçları

	Aikido Yapma Durumu	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	*Z*	p
SSKÖ Top	Yapan	108	93.65	38.83	7.836	**-2.284**	**.022**
	Yapmayan	108	112.62				

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($z=-2.284$; $p<.05$). Elde edilen bu fark, aikido yapmayan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin, aikido yapan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu yönündedir.

4.7. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Dair Bulgular

Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerini psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U ile analiz edilmiş ve sonuçları Tablo 4.7.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.7.: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması, Mann-Whitney U Analizi Sonuçları

	Aikido Yapma Durumu	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	*Z*	p
KPDÖ Top	Yapan	108	110.27	19.10	4.651	-1.571	.116
	Yapmayan	108	97.24				

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>.05).

4.8. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.8.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.8.: Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması, Mann-Whitney U Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Ort	Std. Sapma	Z	p
BİFÖ Top	Kadın	54	54.32	58.33	11.591	-.058	.953
	Erkek	54	54.68				

Aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleriyle cinsiyetleri arasında anlamlı bir farkı bulunamamıştır (p>.05).

4.9. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre kaygı arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.9.'da gösterilmiştir.

Tablo – 4.9.: Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması, Mann-Whitney U Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	Z	p
SSKÖ Top	Kadın	54	60.69	38.83	7.836	**-2.054**	**.040**
	Erkek	54	48.31				

Aikido yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (z=-2.054; p<.05). Buna göre, kadınlar öğrencilerin

kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu yönünde bir bulguya ulaşılmıştır.

4.10. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.10.'da gösterilmiştir.

Tablo – 4.10.: Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması, Mann-Whitney U Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	Z	p
KPDÖ Top	Kadın	54	49.93	19.10	4.651	-1.522	.128
	Erkek	54	59.07				

Aikido yapan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farkı bulunamamıştır (p>.05).

4.11. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin yaşlarına göre bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.11.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.11.: Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş Aralığı	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	x^2	p
BİFÖ Top	17-19	29	54.71	58.33	11.591	.436	.933
	20-21	38	55.59				
	22-24	23	50.85				
	25 ve üzeri	18	56.53				
	Toplam	108					

Aikido yapan öğrencilerin yaşlarına göre bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<.05).

4.12. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin yaşlarına göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.12.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4. 12.: Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş Aralığı	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	x^2	p
SSKÖ Top	17-19	29	54.14	38.83	7.836	.084	.994
	20-21	38	54.80				
	22-24	23	55.67				
	25 ve üzeri	18	52.94				
	Toplam	108					

Aikido yapan öğrencilerin yaşlarına göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<.05).

4.13. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin yaşlarına göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.13.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.13.: Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş Aralığı	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	x^2	p
KPDÖ Top	17-19	29	58.78	19.10	4.651	1.294	.731
	20-21	38	55.61				
	22-24	23	50.96				
	25 ve üzeri	18	48.91				
	Toplam	108					

Aikido yapan öğrencilerin yaşlarına göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<.05$).

4.14. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyoekonomik durumları ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.14.'de gösterilmiştir.

Tablo - 4.14.: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Sosyoekonomik Durum	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	x^2	p
BİFÖ Top	Düşük	3	115.58				
	Orta	63	102.95	58.64	12.118	5.682	0.58
	İyi	40	128.81				
	Toplam	216					

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin yaşlarına göre bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<.05$).

4.15. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyoekonomik durumları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.15.'te gösterilmiştir.

Tablo – 4.15.: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Sosyoekonomik durum	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	x^2	p
SSKÖ Top	Düşük	13	98.92				
	Orta	163	115.43	38.32	8.171	**8.797**	**.012**
	İyi	40	83.36				
	Toplam	216					

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin kaygı düzeyleri sosyoekonomik durumlarına göre farklılaşmaktadır ($x^2=8.797$; $p <.05$) . Buna göre sosyoekonomik durum değiştikçe öğrencilerin kaygı düzeyi de değişmektedir. Yapılan Post-hoc analizinin sonucunda farklılaşmanın sosyoekonomik durumu orta olan grupla iyi olan grup arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda sosyoekonomik düzeyi iyi olarak

tanımlayanların kaygı düzeyi orta olarak tanımlayanlarınkinden daha düşük çıkmıştır.

4.16. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyoekonomik durumları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.16.'da gösterilmiştir.

Tablo – 4.16.: Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Sosyoekonomik durum	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	x^2	p
KPDÖ Top	Düşük	13	112.12				
	Orta	163	101.52	19.49	4.321	**9.76**	**.008**
	İyi	40	135.75				
	Toplam	108					

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları sosyoekonomik durumlarına göre farklılaşmaktadır (x^2=9.76; p<.05). Buna göre sosyoekonomik durum değiştikçe öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları da değişmektedir. Post-hoc analizi yapıldıktan sonra psikolojik dayanıklılığın sosyoekonomik durumu iyi olanların lehine, orta olanların aleyhine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.17. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin aikido yapma sürelerine göre bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.17.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.17.: Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Aikido Yapılan Süre	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	x^2	p
BİFÖ Top	0-12 ay	39	55.76	58.64	12.118	.807	.937
	1-2 yıl	20	49.25				
	2-3 yıl	16	57.72				
	3-4 yıl	15	55.30				
	4 yıl ve üzeri	18	54.08				
	Toplam	108					

Aikido yapan öğrencilerin aikido yapma sürelerine göre bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<.05$).

4.18. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin aikido yapma sürelerine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.18.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.18.: Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Aikido Yapılan Süre	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	x^2	p
SSKÖ Top	0-12 ay	39	55.42	38.32	8.171	1.911	.752
	1-2 yıl	20	58.95				
	2-3 yıl	16	47.84				
	3-4 yıl	15	59.07				
	4 yıl ve üzeri	18	49.67				
	Toplam	108					

Aikido yapan öğrencilerin aikido yapma sürelerine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<.05).

4.19. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin aikido yapma sürelerine göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.19.'da gösterilmiştir.

Tablo – 4.19.: Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması, Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Aikido Yapılan Süre	N	Sıra Ort.	Ort.	Std. Sapma	x^2	p
KPDÖ Top	0-12 ay	39	57.10	19.49	4.321	5.778	.216
	1-2 yıl	20	53.20				
	2-3 yıl	16	66.41				
	3-4 yıl	15	40.63				
	4 yıl ve üzeri	18	51.28				
	Toplam	108					

Aikido yapan öğrencilerin aikido yapma sürelerine göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<.05).

4.20. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Kaygı Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4.20.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.20.: Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Kaygı Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Bilinçli Farkındalık	Kaygı Düzeyi	Psikolojik Dayanıklılık
Bilinçli Farkındalık	1		
Kaygı Düzeyi	.000*	1	
Psikolojik Dayanıklılık	.003*	.000*	1

*. Değerler p<.001 düzeyinde anlamlıdır

Aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında (r=-.493) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<.05). Bir başka ifadeyle aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça, kaygı düzeyleri azalmaktadır.

Aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik dayanıklılıkları arasında (r=.286) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<.05). Bir başka ifadeyle, aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça, psikolojik dayanıklılıkları artmaktadır.

Aikido yapan öğrencilerin kaygı düzeyi ile psikolojik dayanıklılıkları arasında (r=-.617) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<.05). Bir başka ifadeyle aikido yapan öğrencilerin kaygı düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılıkları azalmaktadır.

4.21. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Psikolojik Dayanıklılıkları ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4.21.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.21.: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Kaygı Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Bilinçli Farkındalık	Kaygı Düzeyi	Psikolojik Dayanıklılık
Bilinçli Farkındalık	1		
Kaygı Düzeyi	.000*	1	
Psikolojik Dayanıklılık	.001*	.000*	1

*. Değerler p<.001 düzeyinde anlamlıdır

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında (r=-.460) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<.05). Bir başka ifadeyle aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça, kaygı düzeyleri azalmaktadır.

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik dayanıklılıkları arasında (r=.229) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<.05). Bir başka ifadeyle, aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça, psikolojik dayanıklılıkları artmaktadır.

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin kaygı düzeyi ile psikolojik dayanıklılıkları arasında (r=-.541) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<.05). Bir başka ifadeyle aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin kaygı düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılıkları azalmaktadır.

4.22. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Aikido yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı bağımsız gruplar için Mann-Whitney U testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 4.22.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.22.: Aikido Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıklarının, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması, Mann- Whitney U Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Ort	Std. Sapma	Z	p
BİFÖ Top	Kadın	113	110.15	58.33	11.591	-.407	.684
	Erkek	103	106.69				
SSKÖ Top	Kadın	113	116.96	38.83	7.836	**-2.086**	**.037**
	Erkek	103	99.22				
KPDÖ Top	Kadın	113	105.28	19.10	4.651	-.794	.427
	Erkek	103	112.03				

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin cinsiyetlerine göre değerleri incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri; cinsiyetleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak öğrencilerin cinsiyetleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($Z=-2.086$; $p<.05$). Bir başka deyişle kadın öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek öğrencilerinkinden daha yüksektir.

4.23. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarını Yordamasına Dair Bulgular

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kaygı düzeylerini ve psikolojik dayanıklılıklarını yordayıp yordamadığı Doğrusal Regresyon analizi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4.23.'de gösterilmiştir.

Tablo – 4.23.: Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılıklarını Arasındaki Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	R	R^2	F	ß	T	p
Kaygı düzeyi	.461	.212	28.729	-.476	-6.581**	.000
Psikolojik dayanıklılık				-.029	-.396	.692

**. Değerler p<.001 düzeyinde anlamlıdır.

Bulgular doğrultusunda bilinçli farkındalık düzeylerinin kaygı düzeylerini negatif yönde yordadığı saptanmıştır (ß= -.476; p<.001). Bilinçli farkındalık düzeylerinin kaygı düzeyleriyle açıklayıcı ilişkisi incelenmiş ve varyansın % 21 seviyesinde anlamlı olduğu bulunmuştur (R= .461, R^2= .212; p<.001) . Bir başka deyişle bilinçli farkındalığın artması kaygı düzeyinin azalmasını sağlamaktadır.

Bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik dayanıklılığı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır (p<.05).

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgulara yönelik yorumlar yer almaktadır. Elde edilen bulgular literatürde bulunan diğer araştırma bulguları ile değerlendirilmiş, benzerlikler ve farklılıklar açısından incelenmiştir.

5.1. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesine Dair Tartışma

Öğrencilere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği incelenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde puanların ortalama bir değerde olduğu söylenebilir. Araştırmaya göre öğrencilerin aldığı ortalama puan 58.33, standart sapması 11.591'dir. Özyeşil (2011) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada Bilinçli Farkındalık Ölçeği puan ortalamasını 57.92 olarak tespit etmiştir. Elde edilen bulgulara ve belirtilen araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının ortalama düzeyde olduğu söylenebilir.

Öğrencilere uygulanan Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği ve değerlendirme kriteri incelendiğinde öğrencilerin puanların ortalama bir değerde olduğu söylenebilir. Araştırmada öğrencilerden elde edilen Sürekli Kaygı puanları ortalaması 38.83 ve standart sapması 7.836'dır. Öner ve Le Compte (1998)'ye göre Sürekli Kaygı Ölçeğinin puan aralığı 20-80 arasındadır. 26-42 puan arasında alınan değerler normal kabul edilir. Bu durumda araştırmaya katılan öğrencilerden elde edilen puan orta düzeydedir.

Öğrencilere uygulanan Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği incelenmiştir. Öğrencilerin puanlarının ortalaması 19.10 standart sapması 4.651'dir. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin ortalaması 19.90 ve standart sapması ise 3.365'tir. Analiz sonucuna göre katılımcıların ortanın biraz altında bir psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları söylenebilir.

5.2. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Dair Tartışma

Yapılan araştırmada aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki farklılık incelenmiştir. Elde edilen sonuca göre aikido yapan öğrencilerle yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Bu sonuca göre aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalıkları, aikido yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalıklarına göre daha yüksektir. Bu bulgu Lothes (2015)'in 5 aikido öğrencisiyle yaptığı ve öğrencilerin siyah kuşak seviyesine ulaşana kadar devam ettirdiği boylamsal çalışmanın sonucuyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca Lothes ve diğerlerinin (2013) 20 öğrencinin 9 ay boyunca izlendiği boylamsal çalışma sonuçlarında da aikido çalışma ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir farklılık görünmektedir. Bu çalışma sonuçlarına göz önüne alındığında Lothes ve diğerlerinin (2013) de belirttiği üzere, 6 aylık aikido çalışması başlangıç seviyesindeki öğrencilerde bilinçli farkındalığı arttırmaktadır, bu durumda aikido çalışmaya uzun süre devam eden kişilerde bilinçli farkındalık seviyesinin de gittikçe artacağı söylenebilir.

Lothes ve diğerlerine (2013) göre aikido çalışmak daha yüksek bilinçli farkındalık puanlarını elde etmeyi sağlaması beklenen bir durumdur çünkü aikido çalışmaları pratik olarak problem çözme ve durumları kabul etmeyi öğretir, bu yüzden bu kişilerde aikido yapmayanlara göre bilinçli farkındalık daha yüksek olarak gözlenebilir.

5.3. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerine Dair Tartışma

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin kaygı düzeyleri de incelenmiştir. Buna göre aikido yapan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleriyle aikido yapmayanlarınki arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle aikido yapan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyi aikido yapmayan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinden daha düşüktür.

Radochoński, Cynarski, Perenc ve Siorek-Maślanka (2011) 60 karateci ve 72 sporcu üzerine yaptıkları araştırmada Karatecilerin kaygı düzeyinin spor yapan bireylere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Mitic, Mitrovic, Bratic ve Nurkic

(2011) judocularda kaygının daha az olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgular araştırmanın bulgularıyla uyumludur.

Literatür incelendiğinde bu bulguyla çelişen araştırmaların olduğu görülmektedir. Foster (1997)'in araştırmasında aikido yapan 69 kişiyle çalışmış, araştırma sonuçlarına göre kaygıyla aikido yapanlar arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Aynı şekilde Jacobs (2009)'un araştırmasında aikido çalışmasının kaygı seviyesini düşürüp düşürmediği incelenmiş ancak iki değişken arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Bayansalduz (2014) 260 tekvando yapan, 285 tekvando yapmayan katılımcıyla yaptığı çalışmada, tekvando yapanların yapmayanlara göre sürekli kaygının puanlarının daha düşük olduğunu ama anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Aikido yapanların aikido felsefesini benimsedikçe öfke kontrolü, problem çözme ve problemin ortaya çıkışını önleme gibi beceriler geliştirerek, bir kişilik özelliği olarak da görülebilen sürekli kaygılarını kontrol etmeleri ve azaltmaları beklenmektedir (Civan, 2001). Pieter ve Pieter (2008) aikido yapanların aikidonun özelliklerinden dolayı öfkelerini yatıştırmalarında önemli rol oynadığını söylemişlerdir. Benzer durumun kaygı üzerinde olduğu düşünülünce, aikido çalışmasının öğrencilerde kaygı seviyesinin aikido yapmayanlara göre daha düşük çıkması beklenebilir. Aynı şekilde çalışmalarda başa çıkma stratejileri kullanmaları kaygı seviyelerini düşürmeyi öğrenmelerini de sağlayabilmektedir (Mitić vd., 2011).

5.4. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Dair Tartışma

Aikido yapan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarıyla aikido yapmayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları incelenmiştir. Ancak aralarında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Buna göre bu araştırmada, aikido yapmak psikolojik dayanıklılık puanlarını etkilememektedir. Literatür incelendiğinde Bayrakdaroğlu (2014)'nun farklı branşlardan sporcuları incelediği çalışmasında tekvandocuları da incelemiştir. Sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının savaş sanatları çalışmalarına göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu durumda bu bulgu araştırmanın bulgusuyla uyumludur. Savaş sanatlarında psikolojik dayanıklılık çok az çalışılan bir konudur. O yüzden literatürde bu konuyla ilgili çok fazla araştırmaya rastlanmamaktadır. Bu

çalışma ve Bayrakdaroğlu'nun (2014) çalışmasında farklılık çıkmamış olsa da farklı gruplarla tekrar çalışılarak aralarındaki farklılık incelenmelidir.

Psikolojik dayanıklılığı sağlayan koruyucu faktörlerin (bireysel, ailesel, okul ve çevresel faktörler) aikido yapmayan grupta da etkili olduğu düşünülebilir. Ayrıca risk faktörleri ve travmatik yaşantılarının iki grubun da psikolojik yaşantılarını etkilediği ve aikido çalışmanın bireysel koruyucu faktörleri anlamlı derecede etkileyememesi iki grup arasında anlamlı bir fark çıkmamasının sebebi olarak düşünülebilir.

5.5. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Bu araştırmada aikido yapan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının cinsiyetlere göre karşılaştırılmasının sonucunda, öğrencilerin bilinçli farkındalığı ile cinsiyeti arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Bu durumda aikido yapan öğrencilerin cinsiyetleri ile bilinçli farkındalıkları arasında bir fark bulunmamaktadır.

Rahaman (2015) kadın ve erkek tekvandocular üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyetin anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Moore (2009) da araştırmasında benzer bulgulara ulaşmıştır.

Aikido ve benzeri Budo savaş sanatlarını çalışmalarında kadın ve erkeklerin çalışmadaki konsantrasyonlarının, dikkatlerinin dolayısıyla bilinçli farkındalıklarının aktif olduğunu ve cinsiyeti ne olursa olsun çalışmada dikkatini ve farkındalığını üst seviyede kullanmaya çalışmalarından dolayı bir farklılık oluşmadığını göz önünde bulundurmak gerekebilir. Sosyal alanlarda cinsiyetin başka değişkenler üzerinde daha anlamlı sonuçlar oluşturması, ama aikidoda herkesin kendi yolunu bulmaya çalışmasından dolayı kadın ve erkeklerde bilinçli farkındalık değerlerinin farklılaşmadığı görülmüştür.

5.6. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Bu araştırmada aikido yapan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının cinsiyetlere göre karşılaştırılmasının sonucunda, öğrencilerin bilinçli farkındalığı ile cinsiyeti arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Bu durumda aikido yapan kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin aikido yapan erkek öğrencileri kaygı düzeylerinden daha yüksektir.

Literatürde bu bulguyu destekleyen bazı araştırmalar mevcuttur. Wargo, Spirrison, Thorne ve Henley (2007) savaş sanatı çalışan kadınların kaygı seviyelerinin erkeklerinkine oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bunun dışında Segal ve Weinberg (1989), Prosoli, Jelic ve Baric (2016) ve Hogrefe, Ruız-Barquín ve Molinero (2018) da savaş sanatı çalışan kadınların kaygı seviyesinin erkeklerinkinden yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Yücel (2003), Civan (2001) ve Özbekçi (1989) araştırmalarında, savaş sanatları çalışan sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuşlardır.

Literatürdeki birçok araştırmayla uyumlu olarak üniversitede okuyan kadınların kaygı seviyeleri erkeklerinkinden yüksek çıkmıştır. Buna sebep olarak kadın öğrencilerin üniversite hayatında yaşadığı zorluklar, aileden uzak olmalarına bağlı olarak yaşadıkları güvensizlik, huzursuzluk ve stresli durumlarda gösterdikleri duyarlılık gösterilebilir (Civan, 2001). Benzer sebeplerle kadın öğrencilerin kendilerini daha güvende hissetmek için aikidoya başlamış olabilecekleri de düşünülebilir. Ancak literatürde bu konuda yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır.

5.7. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Bu araştırmada aikido yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyetlere göre karşılaştırılmasının sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile cinsiyeti arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Bu durumda aikido yapan öğrencilerin cinsiyetleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında bir farklılığa rastlanmamıştır.

Bayrakdaroğlu (2014), Özdayı (2016) ve Eitzen ve Pratt (1980) yaptıkları çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre değişmediğini tespit etmiştir.

Çutuk ve diğerleri (2017) savaş sanatları çalışan kadın üniversite öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde Akkuş (2015) 64 Judo sporcusuyla yaptığı araştırmada kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre aikido yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Aikidonun bireysel koruyucu faktörlere olan etkisinin kadın ve erkekler tarafından farklı algılanmadığı düşünülebilir.

5.8. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Bu araştırmada aikido yapan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının yaşlarına göre karşılaştırılmasının sonucunda, öğrencilerin bilinçli farkındalığı ile yaşları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Bu durumda aikido yapan öğrencilerin yaşları ile bilinçli farkındalıkları arasında bir fark bulunmamaktadır. Literatürde bu durumu inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının yaş ile anlamlı bir farklılığa sahip olmamasının nedeni olarak bilinçli farkındalığın kişisel deneyimlerle ve bu deneyimlerle nasıl baş edildiğiyle ilgili olması düşünülebilir. Kişi yaşamının erken dönemindeki ilişkilerinde bilinçli farkındalığı deneyimlemeye başlamış ya da ileri yaşına rağmen farkındalık becerilerine hiç odaklanmamış olabileceğinden yaş ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişki bulunmamış olabilir (Albayrak, 2015). Bununla birlikte, çalışma üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığından öğrencilerin yaşları birbirine yakındır bu da anlamlı bir fark çıkmamasının nedeni olarak düşünülebilir.

5.9. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Bu araştırmada aikido yapan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin yaşlarına göre karşılaştırılmasının sonucunda, öğrencilerin kaygı düzeyi ile yaşları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Öğüt (15), çalışmasında, sürekli kaygı ile spor yapma yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bartholomeu, Montiel, Machado, Mattos ve Fiamenghi (2015) 23 jiujitsu çalışan bireyle yaptığı çalışmada kaygının yaşa göre değişmediğini tespit etmiştir. Özbekçi (1989) ve Civan (2001) da bu sonuçla uyumlu bulgular elde etmişlerdir.

Literatür incelendiğinde yaş aralığının daha geniş alınması durumunda anlamlı ilişki bulma durumunun ortaya çıktığı görülmüş, bu araştırmada geniş bir yaş aralığı kullanılamamasından dolayı anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış olduğu düşünülmüştür.

5.10. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Bu araştırmada aikido yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının yaşlarına göre karşılaştırılmasının sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Bu durumda aikido yapan öğrencilerin yaşları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çutuk ve diğerleri (2017) tarafından Judo sporcuları üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna benzer araştırma sonuçları da mevcuttur (Greene ve Greene, 2002; Akkuş, 2015; Chan, 2003; Sezgin, 2010; Harvatin, 2009). Bununla birlikte Atik (2013) tarafından yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Uçar (2014) ve Yalçın (2013) da bu yönde bulgular elde etmişlerdir. Yaş değişkeni açısından araştırma bulguları arasında farklılık olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın ve yaşa göre farklılaşmadığını saptamıştır

(Özdayı, 2016; Harrison ve diğerleri, 2002, Elitzen ve Pratt, 1989, Bulut, Doğan ve Altundağ, 2013; Hannah ve Morrissey, 1987).

Yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması, zaman içinde deneyim kazandıkça zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden daha kolay gelinebilmesi ile açıklanabilir. Aikido çalışmanın kişinin sorumluluk almasını ve disiplinli olmasını sağlamasından, daha mücadeleci olmak zorunda kalmalarından ve böylece daha dirençli olmalarından ötürü yaşla birlikte psikolojik dayanıklılıklarının artması beklenmektedir. Öte yandan yaş ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki bulunmasının sebebi, zaman içerisinde psikolojik dayanıklılığı azaltan risk faktörlerinin artması ve bu faktörleri azaltmayı sağlayacak kadar bireysel koruyucu faktörler geliştirememeleri olarak düşünülebilir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Bu çalışmada anlamlı bir farklılığa ulaşılamamasının sebebi araştırmanın üniversite öğrencileriyle yapılması ve geniş bir yaş aralığı kullanılamaması olabilir.

5.11. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Bu araştırmada aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının sosyoekonomik durumlarına göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Literatürde Albayrak (2015) 452 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada sosyoekonomik durumlarıyla bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir farklılık elde edememiştir.

Sosyoekonomik durum ile bilinçli farkındalık seviyesi arasında bir farklılık tespit edilememiştir. Aile içi dinamikler, aile bireyleriyle olan ilişkiler ve çevresel faktörlerle kazanılan bazı becerilerin bilinçli farkındalık seviyesini yükseltmekte daha önemli olduğu düşünülmektedir (Albayrak, 2015). Bu yüzden sosyoekonomik durum bilinçli farkındalık seviyesinin farklılaşmasına sebep olmamaktadır.

5.12. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Yapılan araştırmada aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin kaygı düzeyleri ile sosyoekonomik durumları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Bir başka deyişle üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri sosyoekonomik durumlarına göre değişmektedir. Sosyoekonomik durumu yüksek seviyede olanların kaygı düzeyi orta seviyede olanlarınkinden daha düşük olarak tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde Özgül (2003) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan 80 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada sosyoekonomik durumunun sürekli kaygı ile bir ilişkisini bulamamıştır.

Üniversite hayatı öğrencileri birçok alanda zorlamaktadır. Akademik, sosyal ve çevreden kaynaklanan durumlar öğrencilerde kaygı yaratabilmektedir. Ayrıca ekonomik düzeyin öğrenciler için yeterince iyi olmaması da üniversite yaşantısının gerektirdiği sosyal ve ekonomik yükümlülükleri karşılayamama endişesi doğurmaktadır (Özgül, 2003).

5.13. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyoekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Araştırmada aikido yapan ve yapmayan grupların sosyoekonomik durumları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları sosyoekonomik durumlarına göre değişmektedir. Sosyoekonomik durumu yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları sosyoekonomik durumu orta olan bireylerinkine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde Atarbay (2017), Werner ve Smith (1982), Cole, Field ve Harris (2004) Garmezy, (1993), Benishek, (1997), Schoon, Parsons ve Sacker (2004) ve Ağırkan (2017)'ın araştırma bulguları bu araştırmanın bulgusuyla uyumludur.

Ancak başka araştırmalarda elde edilmiş farklı sonuçlar da vardır. Akkuş (2015) ve Çutuk ve diğerleri (2017) savaş sanatı çalışan öğrencilerin sosyoekonomik durumlarıyla psikolojik dayanıklılıkları arasında bir farklılık tespit edememişlerdir.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının sosyoekonomik durumlarına göre değişmesinin sebebi olarak ekonomik refah seviyesinin, iş bulma imkânlarıyla birlikte olumlu gelecek beklentisi oluşturması ve ekonomik imkânların muhtemel zorlukları azaltması çevresel risk faktörlerinin de azalmasını sağlayarak kişinin kendisini daha güvende hissetmesini sağlaması olarak düşünülebilir. Bu durumda psikolojik dayanıklılıklarının da daha yüksek olması beklenir (Ağırkan, 2017).

5.14. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Yapılan araştırmada öğrencilerin aikido yapma süreleri arttıkça bilinçli farkındalıklarının artıp artmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre aikido yapma süreleriyle bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Literatür incelendiğinde Lothes ve diğerlerinin (2015) çalışmalarında 5 öğrencinin bilinçli farkındalıklarını boylamsal olarak inceledikleri görülmüştür. Yaklaşık 4 yıl 8 ay gibi bir süre incelenen öğrencilerin aikido yılı arttıkça bilinçli farkındalıklarının arttığı gözlenmiştir. Lothes ve diğerleri (2013) de aikido yapmaya devam eden öğrencilerin bilinçli farkındalığının zaman içerisinde arttığını gözlemlemiştir.

Literatürde bilinçli farkındalık düzeyinin, aikido çalışma süresine göre farklılaştığına dair bulgular olmasına rağmen bu araştırmada böyle bir fark tespit edilmemiştir. Araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği için, 4 yıl ve üzerinde aikido çalışan 18 katılımcı vardır. Katılımcıların büyük çoğunluğu aikido çalışmaya üniversite eğitimi esnasında başlamıştır. Bilinçli farkındalık düzeyinin, aikido çalışma süresine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Bu durumun, katılımcıların aikido çalışma sürelerinin birbirine yakın olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Öte yandan Lothes ve diğerleri (2015) Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve benzeri ölçeklerin meditasyon içeren çalışmalarda aşina olunan dil ve terminoloji kullanılarak cevaplandığını, Aikido çalışmalarındaysa meditasyon içeren yönergeler bulunmadığını, aksine bilinçli farkındalık deneyimlenerek öğrenildiğini ifade etmektedir. Bu yüzden aikido çalışma yıllarına göre bilinçli farkındalıkta anlamlı bir sonuç çıkmamasının sebebi ifade dili olarak da görülebilir.

5.15. Aikido Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Yapılan araştırmada öğrencilerin aikido yapma süreleri arttıkça kaygı düzeylerinin artıp artmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre aikido yapma süreleriyle kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Savaş sanatları yapma süreleri arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığın tespit eden araştırmalar mevcuttur (Reiter, 1975; Layton, 1990; Kurian ve diğerleri, 1993). Foster (1997)'de yaptığı araştırmada aikido öğrencilerinde kaygı puanlarında farklılık saptayamamışken, aynı araştırmada karate öğrencilerinde anlamlı bir azalma tespit etmiştir. Bu durumda bazı savaş sanatlarının diğerlerine göre daha hızlı değişikliğe sebep olduğu söylenebilir. Hogrefe, Ruız-Barquín, Molinero (2018) yaptıkları araştırmada daha uzun süre judo yapanların daha yüksek kaygısı olduğunu bulmuştur.

Bu sonuçlar savaş sanatlarının felsefesi açısından yol gösterici olsa da, birçok araştırmanın kesitsel sonuçları içerdiğini ve bu sonuçların zaman içerisindeki yıpranmayı kontrol edemediğini göz önünde bulundurmak gerekmektedir (Tekin, 2008). Bilinçli farkındalıkta olduğu gibi, aikido çalışan ve çalışmayan gruplarda anlamlı bir farklılık olmasına rağmen, aikido çalışma süresi için anlamlı bir sonuç çıkmamasının sebebi, aikido çalışma sürelerinin geniş bir aralığının olmaması olarak açıklanabilir.

5.16. Aikido Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Aikido Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Yapılan araştırmada öğrencilerin aikido yapma süreleri arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının artıp artmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre aikido yapma süreleriyle psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Civan (2001) savaş sanatları çalışan kişilerle yaptığı çalışmasında kişilerin çalışma yıllarıyla psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır. Bunun nedeni de psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin bireylere göre değişmesi ve aikido çalışmanın bu konuda anlamlı bir farklılığa sebep olmayışı olarak düşünülebilir.

5.17. Aikido Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Araştırmada aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelendiği bulgulara göre, aikido yapan öğrencilerin bilinçli farkındalıkları, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre kaygı düzeyleri, bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları ile negatif yönde, bilinçli farkındalıkları psikolojik dayanıklılıkları ile pozitif yönde ilişkilidir.

Literatür incelendiğinde bu konuda yapılmış fazla araştırmaya rastlanmamış olsa da Litwic-Kaminska (2013) judo ve tekvando yapanlar üzerinde araştırmada psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin daha düşük kaygı seviyesinin olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Trujillo-Torrealva ve Bossio (2017)'nin savaş sanatları çalışan katılımcılar üzerinde yaptığı araştırmada karate, kung-fu ve tekvando çalışan 33 katılımcı incelenmiş, bilinçli farkındalık programının kaygıyı azalttığı tespit edilmiştir. Çutuk ve diğerleri (2017) ve Akkuş (2015) savaş sanatlarıyla uğraşan katılımcılarla yaptıkları çalışmada kaygı seviyesi ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Üniversite öğrencileri aikido yaptıkça, antrenman içerisinde uyguladıkları tekniklerle bilinçli farkındalıklarını yükseltecek uyanıklık, dikkat ve hatırlama gibi

özellikler aktifleştirmiş olunur. Aynı zamanda meditatif çalışmalar da içerdiğinden öğrenciler ana odaklanmanın ve anda kalmanın deneyimini de yaşamış olurlar. Bilinçli farkındalık arttıkça uyumlu başa çıkma stratejileri daha etkin kullanılır. Bu da sürekli kaygının azalmasını sağlar (Özyeşil vd., 2011). Aynı zamanda bilinçli farkındalık iyilik halinin ve mutluluğun oluşmasını da sağladığından, bireyler probleme odaklanmak yerine problemi fark ederler. Bu da bireysel farkındalığı sağlayarak bireysel koruyucu faktörlerin etkin kullanılmasını sağlar (Deniz ve Sümer, 2010). Benzer şekilde aikido çalışarak kaygının kişinin kaygısını ve stresini azaltmasıyla risk faktörleri azalarak ve bireyin koruyucu faktörleri daha etkin kullanmasını sağlar. Bu da kaygı seviyesi azalırken psikolojik dayanıklılığın artmasına sebep olur.

Bir diğer yaklaşım da savaş sanatları çalışmanın kişide öz düzenlemenin ve disiplinin sağlanması gerektirdiği için kişilerin kendini tanımada ve duygularını yönetmede daha başarılı olmasını sağlaması, bu yüzden sürekli kaygılarını kontrol edebilmeyi başarmalarıdır (Çutuk vd., 2017). Bu şekilde sürekli kaygı azalırken kişinin kendisini tanıyarak bilinçli farkındalığının artması ve kendisini güçlü kılacak yönlerini destekleyip psikolojik dayanıklılığının artması sağlanır.

Aikido çalışmak kişinin kendisiyle mücadele etmesini, engelleri ve zorlukları aşmasını sağladığından psikolojik tehditlere karşı dayanıklılık geliştirerek daha güçlü olmalarını ve kaygılarla başa çıkmalarını sağlar (Civan, 2001). O yüzden psikolojik dayanıklılığı ne kadar yüksek olursa sürekli kaygıları da o kadar düşük olur.

5.18. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Psikolojik Dayanıklılıkları ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelendiğinde, bu değişkenler arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe kaygı seviyesi düşmekte ve psikolojik dayanıklılık seviyesi yükselmektedir. Aynı şekilde kaygı seviyesinin yükselmesi bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik dayanıklılık seviyesinin düşmesine sebep olmaktadır.

Literatür incelendiğinde farkındalık temelli stres azaltma programıyla kaygı bozukluğu yaşayan hastalara fayda sağlandığını tespit etmiştir (Kabat-Zinn, 1996; Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995; Sears ve Kraus, 2009; Mendelson vd., 2010, Demir, 2017, Ülev, 2014, Vollestad vd., 2011; Finucane ve Mercer, 2006) Benzer şekilde Davis ve Hayes (2011) bilinçli farkındalık çalışmalarının kaygı yönetimi üzerinde etkili olduğunu bulmuştur. Roemer ve diğerleri yaptığı çalışmada, kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalıklarının daha düşük olduğunu gözlemlemiştir. Ülev (2014) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmaya göre bilinçli farkındalıkla kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Balcı (2018) 15 kadın katılımcıyla yaptığı deneysel modelle yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık eğitimi alan katılımcılarda psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı seviyede yükseldiğini tespit etmiştir. Taşdemir (2018), Mathad, Pradhan ve Rajesh (2017) ve Kemper, Mo ve Khayat (2015) da bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Tonga (2014) yaptığı araştırmada sürekli kaygı seviyesi düştükçe psikolojik dayanıklılık seviyesinin yükseldiğini tespit etmiştir. Hjemdal ve diğerleri (2011) ve Stanley ve Bhuvaneswari (2016) da benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Aikido yapan grupta elde edilen bulgularda olduğu gibi aikido yapan ve yapmayan gruplarda da aynı ilişkiler çıkmıştır. O yüzden yukarıdaki gibi yorum yapmak mümkündür. Buradaki tek fark aikido yaparak kazanılan bazı özelliklerin bireylerin günlük yaşamlarında deneyimlemeleri, böylece bilinçli farkındalıklarını yükseltecek çalışmaları yapmaları, kaygı seviyelerini düşürmelerini sağlayacak korku ve stresten uzak kalmaları ve psikolojik dayanıklılıklarını arttıracak koruyucu faktörleri daha çok kullanarak risk faktörlerini düşürmeleridir.

5.19. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalıklarının, Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerinin bilinçli farkındalık, kaygı düzeyi ve psikolojik dayanıklılık puanlarına göre karşılaştırıldığında cinsiyetin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık puanları üzerinde anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı bulunurken, kaygı düzeyiyle negatif

yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre kız öğrencilerin kaygı düzeyi erkeklerinkine göre daha yüksek çıkmıştır.

Literatür incelendiğinde cinsiyetle bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalardan biri Çelikler (2017) tarafından yapılmış, bilinçli farkındalıkla cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Albayrak (2015) kadınların bilinçli farkındalık düzeyinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu bulsa da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edememiştir. Fakat Tourek (2014) kadınların bilinçli farkındalıklarının erkeklerinkine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Literatürde farklı bulguların olmasının sebebi farklı kültürlerde ve farklı yaş gruplarıyla çalışılması olarak düşünülebilir.

Perişan (2018) 445 katılımcıdan topladığı verileri inceleyerek sürekli kaygının cinsiyete göre farklılaştığını ifade etmiştir. Demir (2018) kadınlardaki sürekli kaygının erkeklerden yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kadın öğrencilerin üniversite yaşantılarında daha fazla zorlanıyor olma ihtimalleri, kendilerini daha güvende hissetme ihtiyaçlarının olması ve ailelerinden uzak olmaları aikido yapan ve yapmayan gruptaki kadınların sürekli kaygılarının daha yüksek olmasına sebep olabilmektedir.

Atarbay (2017) psikolojik dayanıklılıkla cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Demir (2018) erkeklerdeki psikolojik dayanıklılığın kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha yüksek olduğunu gösteren başka çalışmalar bulunmaktadır (Bahadır, 2009; Açıkgöz, 2016; Sezgin, 2016). Kılıç (2014) tarafından yapılan çalışmada ise kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde Oktan, Odacı ve Berber-Çelik (2014) tarafından yapılan çalışmada kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aydın (2010) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bolat (2013) ve Aydoğdu (2013) de bu yönde bulgular elde etmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet değişkeniyle ilgili elde edilen bulgulardaki farklılık Ağırkan (2017) tarafından şöyle yorumlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık daha dinamik bir

yapıya sahipken cinsiyet sabit bir değişkendir. O yüzden öğrencilerin sahip oldukları kişilik özellikleri (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006; Fayombo, 2010; Chung, 2008) ve bireysel ve çevresel etkilerden dolayı oluşan olumlu ve olumsuz yaşantılar (Armstrong, Galligan ve Critchley, 2011; Kobasa, 1979; Haigh ve Burney, 2004) cinsiyet faktöründen daha etkili olabilmektedir (akt. Ağırkan, 2017).

5.20. Aikido Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Kaygı Düzeylerini Yordamasına Dair Tartışma

Elde edilen bulgular incelendiğinde bilinçli farkındalığın kaygı seviyesini % 21 seviyesinde negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalık psikolojik dayanıklılığı yordamamaktadır.

Literatürde bilinçli farkındalığın kaygıyı yordaması üzerine yapılan araştırmalar incelenmiştir. Ülev (2014) bilinçli farkındalık seviyesinin kaygı belirtilerini anlamlı seviyede yordadığını tespit etmiştir. Vujanovic (2007) 248 katılımcıyla yaptığı çalışmada bilinçli farkındalığın kaygıyı güçlü bir şekilde yordadığını bulmuştur. Call, Pitcock ve Pyne (2015) de benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık incelendiğinde Keye ve Pidgeon (2013) 141 üniversite öğrencisinde yaptığı çalışmada bilinçli farkındalığın psikolojik farkındalığı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Mathad, Pradhan ve Rajesh, (2017), McArthur ve diğerleri (2017) ve Chamberlain ve diğerleri (2016) de bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı yordadığı sonuçlarını bulmuştur.

Bilinçli farkındalığı daha yüksek olan bireylerin daha iyi konsantre olduğu, daha fazla uyanık oldukları, bağışıklık sistemlerinin fonksiyonlarının geliştiği ve strese dayalı fiziksel belirtilerin azaldığı görülmüştür (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006; akt. Lothes, 2015). Bu özellikleri artan bir bireyin sürekli kaygısında düşüş görülmesi beklenen bir durum olarak görülebilir. Çünkü kaygıya neden olan güvensizlik, stres, huzursuzluk, olumsuz bir sonucun doğacağına yönelik beklenti, çelişki ve belirsizlik gibi (Cüceloğlu, 2005; Şahin,2015; Kaya ve Varol, 2004) durumlar bilinçli farkındalığın ortaya çıkardığı uyanıklık, yüksek konsantrasyon ve dikkat gibi özelliklerle azaltılabilir.

Literatürde bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı da yordadığı sonucuna ulaşan araştırmalar olmasına rağmen bu araştırmada bu sonuca ulaşılamamasının sebebi olarak kültürel ya da örneklem seçimine yönelik farklılıklar olduğu düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayanarak aşağıda bazı önerilere yer verilmiştir:

1- Bu çalışmada, aikido çalışmakta olan üniversite öğrencileri incelenmiştir. Daha önce aikido çalışmış ama çalışmayı bırakmış gruplar üzerinde de araştırma yapılabilir. Böylelikle aikidonun psikolojik faktörler üzerinde aikido çalışmayı bıraktıktan sonraki etkisi de incelenebilir.

2- Aikidonun öğretisi uzun yıllar çalışmış kişilerde daha içselleştirilmiş olacağından daha uzun süre aikido çalışmış gruplarla çalışılması literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

3- Aikidonun psikolojik değişkenler üzerindeki etkisinin daha iyi incelenmesi için kesitsel çalışmalara ek olarak boylamsal çalışmalar yapılabilir. Böylece süreç içinde aikido çalışıyor olmanın çeşitli değişkenler üzerindeki etkisini incelemek mümkün olabilir.

4- Aikido savaş sanatına ek olarak, Budo'nun diğer dalları incelenip diğer dallarının bu değişkenlerle ilişkisine bakılabilir.

5- Bu araştırma İstanbul Teknik Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve Çanakkale 18 Mart Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencileri dışında farklı çalışma grupları üzerinde benzer bir araştırma yürütülebilir.

6- Bu çalışmada, aikido çalışmakta olan üniversite öğrencileri incelenmiştir. Özellikle çocuklar ve ergenler başta olmak üzere farklı yaş gruplarında aikido çalışmanın psikolojik etkileri araştırılabilir.

7- Bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeyi gibi faktörlerin dışında iyi oluş, benlik saygısı, öz duyarlık, öz düzenleme ve stresle baş etme stratejileri gibi değişkenler üzerinde çalışma yapılabilir.

8- Elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda aikido eğitmenlerine psikolojik faktörlerin önemini anlatan bir eğitim verilebilir.

9- Aikido çalışmanın kaygıyı düşürdüğü, bilinçli farkındalık düzeyini arttırdığı gözlenmiştir. Bu sonuçtan hareketle bireyler, yüksek kaygı seviyesinin düşürülmesi ve bilinçli farkındalıklarının arttırılması amacıyla aikido çalışmaya teşvik edilebilir.

KAYNAKLAR

Açıkalın, A. B. (2007). *Aikido felsefesi*. İstanbul: Truva Yayınları.

Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Ağırkan, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erzincan Üniversitesi, Erzincan

Akbaş, T. ve Cenkseven, F. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının belirlenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergi.*

Akın, A., Sahranç, Ü., Turan, M. E., Akın, Ü., Kaya, M.& Ercengiz, M. (2014). Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirliği. *III. Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 2014, Sakarya.

Akkuş Z. (2015). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın özgüven ve anne baba tutumları ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Aksu, O. (2018). *Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bartın Üniversitesi, Bartın.

Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.

Alidina, S. (2014). *Mindfulness for dummies*. John Wiley & Sons.

Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D., & Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması. *Ilkogretim Online*, *16*(4).

Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Aydın, B. (1990). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile ders çalışma ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Psikoloji Dergisi*, 1(7): 25.

Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessmen*t, *13,* 27-45.

Bajaj, B.,& Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *93*, 63-67.

Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Balcı, Y. (2018). *Altı haftalık modifiye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir örneklemde duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Bartholomeu, D., Montiel, J. M., Machado, A. A., Mattos, F. S., & Fiamenghi, G. A. (2015). Aggression and anxiety in Brazilian Jujitsu athletes. *International Journal of Applied Psychology, 5*(1), 8-12.

Basım, H. N.,& Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(2), 104-114.

Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Bayansalduz, M. (2014). An investigation into the state-trait anger expression level of taekwondo students attending high school. *The Anthropologist, 18*(3), 921-926.

Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Bedel, E. F. (2017). Okul öncesi öğretmen adaylarında akademik ertelemenin yordanmasında bilinçli farkındalık ve üstbilişsel farkındalığın rolü. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 7*(3).

Bektaş, C. (2018). *Aile içi sınır ihlalinin ergenlerde öznel iyi oluş ve sürekli kaygı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 14(1).

Benishek, L.A. & Lopez, F.G. (1997). Critical evaluation of hardiness theory: gender differences, perception of life events, and neuroticism, *Work & Stress,* 11, 33-45,

Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Bilgin, O. ve Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*, *6*(4), 751-758.

Bindak, R. (2005). İlköğretim öğrencileri için matematik kaygı ölçeği. *Fırat Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, *17*(2), 442-448.

Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Boonlue, T., Briggs, P., & Sillence, E. (2016, July). Self-compassion, psychological resilience and social media use in Thai students. In *Proceedings of the 30th International BCS Human Computer Interaction Conference: Fusion!* (p. 4). BCS Learning & Development Ltd..

Bowlin, S. L, Baer R.A.(2012). Relationship between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences on Science Direct.* 52(3): 411-415.

Brawdy, P. (2001). *Exploring Human Kindness through the Pedagogy of Aikido.*

Broderick, C. P. ve Metz, S.(2009). Learning to breathe: a pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion* Volume 2, Issue 1, 35-46.

Broderick, C. P. ve Jennings, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New Directions for Youth Development* Volume 2012, Issue 136, 111– 126.

Brown, K. M. ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822-848.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 272-281.

Bögelsa S., Hoogstada B., van Duna L., Schuttera S. ve Restifo K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy,* Volume 36 , Issue 02, 193-209.

Bulut, S., Doğan, U. Ve Altundağ Y.(2013) Adolescent Psychological Resilience Scale: Validity and reliability study, *Portal of Scientific Journals of Crioatia, 16* (1), July 2013.

Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları. Ankara.

Büyükbodur, A. Ç. (2018). *Sosyal hizmet uzmanlarında psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stresin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Egitim Yönetimi Dergisi*, *3*(4), 453-464.

Byrne, A. & Eysenck, M. W. (1995). Trait anxiety, anxious mood, and threat detection. *Cognition & Emotion, 9*(6), 549-562.

Call, D., Pitcock, J., & Pyne, J. (2015). Longitudinal evaluation of the relationship between mindfulness, general distress, anxiety, and PTSD in a recently deployed national guard sample. *Mindfulness*, *6*(6), 1303-1312.

Capranica, L., Condello, G., Tornello, F., Iona, T., Chiodo, S., Valenzano, A., Cibelli, G. (2017). Salivary alpha-amylase, salivary cortisol, and anxiety during a youth taekwondo championship: An observational study. *Medicine*, *96*(28), e7272. doi:10.1097/MD.0000000000007272

Carmody, J.,& Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, *31*(1), 23-33.

Carmody, J., ve Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect

sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, *65*(6), 627-638.

Can, E. N. (2017). *Bilinçli farkındalık temelli beceri programının depresif belirtilerdeki psikolojik ve üst-bilişsel süreçlere etkileri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Canbaz, S. (2001). *Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi'ne devam eden çırakların sosyo-demografik, çalışma yaşamı özelliklerinin ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.

Cesur, G., Sayraç, N., ve Korkmaz, E. (2018). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü 1. *Türk Psikoloji Dergisi*, *33*(81), 97-112.

Chamberlain, D., Williams, A., Stanley, D., Mellor, P., Cross, W., & Siegloff, L. (2016). Dispositional mindfulness and employment status as predictors of resilience in third year nursing students: a quantitative study. *Nursing Open*, *3*(4), 212-221.

Chan D. W. (2003). Hardiness and its role in the stres burnout relationship among prospective chinese teachers in Hong Kong, *Teaching and Teacher Education*, 19, 381- 395.

Christophe Gernigon & Hervé le Bars (2000). Achievement goals in aïkido and judo: A comparative study among beginner and experienced practitioners, *Journal of Applied Sport Psychology*, *12:2*, 168-179, DOI: 10.1080/10413200008404221

Civan, A. (2001). *Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.

Cole, M.S., Field, H.S. & Harris, S.G. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness: Interactive effects on students reactions to a management class, *Academy of Management Learning and Education, 3(1),* 64-85

Comeau, N., Stewart, S. H., & Loba, P. (2001). The relations of trait anxiety, anxiety sensitivity, and sensation seeking to adolescents' motivations for alcohol, cigarette, and marijuana use. *Addictive Behaviors, 26*(6), 803-825.

Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.

Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, And Immunity*, *26*(7), 1095-1101.

Crosby, J. (1976). Theories of anxiety: A therotical perspective, *American Journal of Psychoanalises.* vol.36.

Cüceloğlu, D. *(1994). İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları.* Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çakar, F. S., Karataş, Z., ve Çakır, M. A. (2014). Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *32*, 22 – 39.

Çelikler A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi,* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z., ve Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *11*(1).

Davis, D. M.,& Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, *48*(2), 198.

Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *7*(12), 98-118.

Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *7*(47).

Demir, T. (2018). *Sağlık çalışanlarında algılanan stres, psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyini yordama gücü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Deniz M. E., Sümer A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeyine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 35(158): 115-127.

Doğan, T. ve Çoban, A. E. (2009). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, *34*(153).

Draeger, D. (1996). *Classical budo: The martial arts of Japan.* (Vol. 2) New York: Weathe Rhill.

Edelman, A. J. (1994). *The implementation of a video-enhanced aikido-based school violence prevention training program to reduce disruptive and assaultive behaviors among severely emotionally disturbed adolescents*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nova Southeastern University.

Eitzen, D.S. & Pratt S. R. (1989). Gender differences in coaching philosophy: the case of female basketball teams. *Research Quarterly Exercise and Sport. 60(2),* 152-8.

Emçioğlu, H. (1999). *Aikido; Bir savaş sanatı ve sevgi yolu,* Okyanus Yayınları, İstanbul.

Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1991). Multidimensionality of state and trait axiety: factor structure of the endler multidimensional anxiety scales, *Journal of Personality and Social Paychology*, vol.60.

Faggianelli, P. & Lukoff, D. (2006). Aikido and psychotherapy: A study of psychotherapists who are aikido practitioners. *Journal of Transpersonal Psychology*, *38*(2).

Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, *48*(3), 305-310.

Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Finucane, A. ve Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BioMed Central Psychiatry*, 6(14).

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.

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: resiliency despite risk, *Psychiatry*, 56(1), 127-136.

Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and psychotherapy*, *1*(2), 113-129.

Germer, C. K., Olendzki, A., & Siegel, R. D. (2008). *Clinical handbook of mindfulness*, F. Didonna, Ed.

Gernigon, C. & Le Bars, H. (2000). Achievement goals in aikido and judo: a comparative study among beginner and experienced practitioners. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*(2), 168-179.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3(28), 113-128.

Gleser, J. & Brown, P. (1988). Judo principles and practices: Applications to conflict-solving strategies in psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, *42*(3), 437-447.

Gökmen, D. (2009). *Kadın Sığınma Evi'nde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşiyle birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınlar arasındaki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma durumlarının karşılaştırılması.* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Greene R. & Greene R. (2002). Human behavior theory: a resilience orientation resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research, *DC: NASW Press*, Washington.

Güngörmüş, K., Okanlı, A. Ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, *6*(1), 9-14.

Gürgan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hakan, J., R., & Mochrie, K. (2015). Differences of novice to black belt Aikido practitioners in mindfulness: A longitudinal study. *International Journal of Wellbeing, 5(3),* 63-71. doi:10.5502/ijw.v5i3.4

Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation.* Boston: Beacon Press.

Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2002). Hardiness and the competitive trait anxiety repsonse. *Anxiety, Stress and Coping, 16*(2), 167-184.

Harrisson, M., Loiselle, C.G., Duquette, A. and Semenic, S.E.(2002). Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in quebec, *Journal of Advanced Nursing, 38(6),* 584-591.

Harvatin H.C. (2009). *Hardiness and coping strategies* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Kean University, New Jersey, USA.

Hick, S. F. (2008). Cultivating therapeutic relationships: The role of mindfulness. *Mindfulness and the therapeutic relationship*, 3-18.

Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive–compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *18*(4), 314-321.

Hogrefe, S., Ruiz-Barquín, R., & Molinero, O. (2018). Anxiety and coping strategies of judo competitors. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, *13*(2s), 23-26.

Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, *109*, 61-66.

Jacobs, David (2009). *Yoga and Aikido Practice: An Investigation into Anxiety*. Pacifica Graduate Institute, ProQuest Dissertations Publishing, 3417863.

Jessor, R., Turbin, M., Costa, F.M., Dong, Q., Zhang, H., & Wang, C. (2003). Adolescent problem behavior in China and United States: A cross-national study of psychosocial protective factors. *Journal of Research on Adolescence, 13* (3), 329- 342.

Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. *Comparative and psychological study on meditation*, 161-170.

Karagüven, M. H. Ü. (1999). Açık Kaygı Ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği ile ilgili bir çalışma. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11.,203-218.

Karaırmak, Ö., (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26),129- 142.

Karaırmak, Ö.,& Güloğlu, B. (2014). The explanation of resilience within attachment model among adults with earthquake experience. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, *43*(2), 1-18.

Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi.* Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17: 31-63.

Kayatürk, G. (2017). *Yetişkin grubundaki ileri seviye ve daha alt seviyedeki aikidocuların beslenme alışkanlıkları ve bilgilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Keçeli, Ş. S. (2017). *Bilinçli farkındalık temelli beceriler programının genel anksiyete semptomlarındaki psikolojik ve üst-biliş süreçlerine etkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Kemper KJ, Mo X, & Khayat R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals?, *J Altern Complement Med,*. 21(8):496–503.

Kenny, M. A., & Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour research and therapy*, *45*(3), 617-625.

Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, *1*(06), 1.

Kılıç, Ş. P. (2014). *Sürekli depresyon ve sürekli kaygının yetişkin bağlanma özellikleri, mükemmelliyetçilik ve duygu düzenleme açısından yordanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kılınç, A. C. (2014). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, *3*(1), 70-79.

Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Kırca, B. ve Ekşi, H. (2018). Turkish adaptation of the comprehensive inventory of mindfulness experiences-adolescents: A reliability and validity study. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 48, p. 01038). EDP Sciences.

Klag, S.,& Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, (9), 137-161.

Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (1989). *Depresyon: Ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kurian, M., Caterino, L. C., & Kulhavy, R. W. (1993). Personality characteristics and duration of ATA Taekwondo training. *Perceptual and Motor Skills*, *76*(2), 363-366.

Layton, C. (1990). Anxiety in black-belt and non-black-belt traditional karateka. *Perceptual and Motor Skills*, *71*(3), 905-906.

Litwic-Kaminska, K. (2013). Resiliency and stress experience among judo and taekwondo athletes. *Journal of Combat Sports & Martial Arts, 4(2).*

Lothes, J., Hakan, R., & Kassab, K. (2013). Aikido experience and its relation to mindfulness: A two-part study. *Perceptual and motor skills*, *116*(1), 30-39.

Lothes, J. (2015). Differences of novice to black belt Aikido practitioners in mindfulness: A longitudinal study. *International Journal of Wellbeing*, *5*(3).

Maddi, S., R., Richard H. H., Deborah M. K., John L. L,, Michele P. & Marnie B., (2006), The personality construct of hardiness, III: Relationships between repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*. c.74. s.2: 575- 598.

Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press.

Mathad, M. D., Pradhan, B., & Rajesh, S. K. (2017). Correlates and predictors of resilience among baccalaureate nursing students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, *11*(2), JC05.

May, R., (1950). *The meaning of anxiety*,Ronald Press, New York,.

May, R., Angel, E., & Ellenberger, H.F., (1959). *Existence,* Basic Books Inc.

Mayer, J. D. (2000) Spiritual intelligence or spiritual conciousness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 47-56.

McArthur, M., Mansfield, C., Matthew, S., Zaki, S., Brand, C., Andrews, J., & Hazel, S. (2017). Resilience in veterinary students and the predictive role of mindfulness and self-compassion, *Journal of Veterinary Medical Education*, *44*(1), 106-115.

Meichenbaum, D. (2012). Important facts about resilience: a consideration of research findings about resilience and ımplications for assessment and treatment, *Melissa Institute*, 2-33.

Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth, *Journal of Abnormal Child Psychology*, *38*(7), 985-994.

Meredith, S. L., Sherbourne, D. C. & Gaillot, J. S. (2011). Promoting psychological resilience in the US Military, *Rand Corporation*.

Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, *17*(3), 192-200.

Mitić, P., Mitrović, M., Bratić, M., & Nurkić, M. (2011). Emotional competence, styles of coping with stressful situations, anxiety and personality traits in judokas. *Serbian Journal of Sports Sciences*, (4).

Montero-Marin, J., Tops, M., Manzanera, R., Piva Demarzo, M. M., Alvarez de Mon, M., & García-Campayo, J. (2015). Mindfulness, resilience, and burnout subtypes in primary care physicians: the possible mediating role of positive and negative affect. *Frontiers in Psychology*, (*6*).

Moore, Z.E. (2009). Mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sports Psychology, 4*, 291-302.

Morgan. C.T. (1991). *Psikolojiye giriş* (Çeviri), Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara.

Murray, C., (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A frame-work of understanding and supporting the adult transitions of youth with high-ıncidence disabilities. *Remedial and Special Education*. c. 24. s. 1 :16-26.

Norman, E., (2000). *Introduction: The strengths perspective and resiliency enhancement- a natural partnership. Resiliency enhancement putting the strengths perspective ınto social work practice. ed. Elaine Norman.* New York: Columbia University Press: 1-16.

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.

Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Oktan, V., Odacı, H. Ve Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.

Oktay, M. C. ve Yıldız, M. (2018). İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi 1. *Kafkas Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitu*, (21), 161-168.

Öcel, H. (2017). The relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women diagnosed with breast cancer: The role of resilience. *Türk Psikoloji Dergisi*, *32*(80), 116-137.

Öğülmüş, S. (2002). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu Bildiriler*, 29-30 Mart 2001. Ankara: Ankara Üniversitesi: 327-340.

Öğüt R., (2004). *Sporda sürekli kaygı düzeyi ile benlik saygısının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Öner, N. (1990). *Sınav Kaygısı Envanteri el kitabı*. İstanbul, Yüksek Öğrenimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını, 1.

Öner, N. ve LeCompte, A. (1985). *Durumluk*-Sürekli Kaygı Envanteri el kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Özbekçi, F. (1989). *Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul .

Özdayı, N. (2016). *Elit sporcularda iletişim becerileri ile duygusal zekanın yılmazlık üzerine etkisi ve problem çözme becerisinin aracılık rolü*.(Yayımlanmamış Doktora Tezi), Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Özer, K. (2002). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayınevi.

Özer, E.,& Deniz, M. E. (2014). An investigation of university students' resilience level on the view of trait emotional EQ. *Elementary Education Online, 13*(4), 1240-1248.

Özer, Ö. (2018*). Sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Özgüven, İ. E.(1994). *Psikolojik testler,* Ankara: PDREM Yayınları.

Özok, H. İ. (2018). *Kültüre duyarlı stres programının yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Öztürk, B. (1999). Öğrenme ve öğretmede dikkat. *Milli Eğitim Dergisi*, 14(4): 51-58.

Öztürk, O. (2004) R*uh sağlığı ve bozuklukları*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Öztürk M.O.(2008*). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları,* yenilenmiş 11. Baskı, Ankara: Tuna Matbaacılık.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, *36*(160).

Özyeşil, Z (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.

Pacheco-Unguetti, A. P., Acosta, A., Callejas, A., & Lupiáñez, J. (2010). Attention and anxiety: Different attentional functioning under state and trait anxiety. *Psychological science*, *21*(2), 298-304.

Perişan, N. (2018). *Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Perry B.D. (2016). *The cost of caring secondary traumatic stress & the impact of working with high-risk children and families.*

Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and pyschological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, *2*(5), 27-32.

Pieter, W. & Pieter, M. S. (2008). Mood and performance in aikido athletes. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, *13*, 107-116.

Prosoli, R., Jelić, M., & Barić, R. (2016). Trait anxiety and perfectionism of Croatian judo players. In *37th Star Conference-Stress and Anxiety in Changing Society*.

Pyecha, J. (1970). Comparative effects of judo and selected physical education activities on male university freshman personality traits. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, *41*(3), 425-431.

Radochoński, M., Cynarski, W., Perenc, L., & Siorek-Maślanka, L. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics*, *27*, 180-189.

Rahaman, A. (2015). A comparative study of mindfulness between male and female ıntervarsity taekwondo players of India. *Journal of Education and Practice*, *6*(25), 22-24.

Reguli, Z., Bernacıková, M. & Kumstát, M. (2016). Anthropometric characteristics and body composition in aikido practitioners. *Int. J. Morphol*., 34(2):417-423.

Reinhardt, C. S. (1985). Inner power: the integration of aikido and the feldenkrais method. *Aikido and the New Warrior*, 166.

Reiter, H. (1975). A note on the relationship between anxiety and karate participation. *Mankind Quarterly*, *16*(2), 127.

Riketta, M. (2004). Does social desirability inflate the correlation between self-esteem and anxiety?. *Psychological Reports*, *94*(3), 1232-1234.

Roedel, B. (2010). *Aikido: The basics*. Meyer & Meyer Verlag.

Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, *40*(2), 142-154.

Romano, J. L., & Hage, S. H.,(2000), Prevention: A call to action. the counseling psychologist. c. 28. s.6 :854-856.

Ronald D. S, Germer, C. K., & Olendzki A. (2008). *The national ınstitute for the clinical application of behavioral medicine*, The Guilford Press, New York.

Saban. (2010). *Zihinsel engelli kardeşi olan ve olmayan benlik saygısı ve kaygı durumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, *32*(15), 1419-1434.

Sayar, K. (2000). Varoluşcu psikoloji açısından anksiyete. *Yeni Symposium*, 38 (2), 43-50.

Schoon I., Parsons S. & Sacker A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience and subsequent levels of adult adaptation, *Journal of Adolescent Research*, *19(4)*, 383-404.

Shifflett, C. M. (2009). *Ki in aikido: A sampler of ki exercises*. Round Earth.

Sears, S.,& Kraus, S. (2009). I think therefore I om: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, *65*(6), 561-573.

Seitz, F. C., Olson, G. D., Locke, B., & Quam, R. (1990). The martial arts and mental health: The challenge of managing energy. *Perceptual and Motor Skills*, *70*(2), 459-464.

Sezgin F. (2010). *Psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek öğretmenlerde örgütsel bağlılık üzerine bir araştırma,* 19. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri (ss. 92-93). Lefkoşa: Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi.

Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Slonim, J., Kienhuis, M., Di Benedetto, M., & Reece, J. (2015). The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students. *Medical Education Online*, *20*(1), 27924.

Spielberger, C.D., (1966). *Theory and research on anxiety,* Academic Press, New York.

Spielberger, C. D. (1976) Stress, anxiety and cardiovascular disease, *The Journal of the South Carolina Medical Asaociation*.

Stanley, S.,& Mettilda Bhuvaneswari, G. (2016). Stress, anxiety, resilience and coping in social work students (a study from India). *Social Work Education, 35*(1), 78-88.

Stark, K. D., Humphrey, L. L., Crook, K., & Lewis, K. (1990). Perceived family environments of depressed and anxious children: Child's and maternal figure's perspectives. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *18*(5), 527-547.

Şahin, T. (2015). *Sadece otistik çocuğu olan annelerin kaygı ve depresyon düzeyi ile sağlıklı kardeş/kardeşlere sahip ve otistik çocuğu olan annelerin kaygı ve depresyon oranlarının karşılaştırılması.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Şentuna, B. (2009). *Destekli atışlar.* Ankara: Liman Yayınları.

Şentuna, B. (2010). *Farklı seviyelerden aikido katılımcılarının, aikidoyu diğer sporlardan farklı olarak kavramsallaştırması üzerine nitel ve felsefi bir araştırma: Akıl ve beden bakış açılarından* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Orta Doğu ve Teknik Üniversitesi, Ankara.

Tartakovsky, E. (2009). The psychological well-being of unaccompanied minors: A longitudinal study of adolescents immigrating from Russia and Ukraine to Israel without parents. *Journal Of Research On Adolescence*, *19*(2), 177-204.

Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Tas□g□ın, E. ve Çetin, F.Ç. (2006). Ergenlerde major depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2):87-94.

Tekin, A. (2008). Dövüş sanatlarının psikososyal faydaları: Mit mi gerçek mi. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 1-12.

Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, *26*, 77-86.

Theeboom, M., De Knop, P., & Vertonghen, J. (2009). Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*, *6*(1), 19-35.

Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.

Tohei, K. (1976). *Book of Ki: Co-ordinating mind and body in daily life*. Japan Publications (USA).

Tonga, Z. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.

Tourek, S. C. (2014). A case for mindfulness practice in fostering multicultural competence in counseling.

Trujillo-Torrealva, D., & Reyes Bossio, M. (2017). Mindfulness-based Intervention Program to reduce anxiety levels in martial arts athletes. *Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).*

Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.

Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, *3*(3).

Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından*

incelenmesi (İstanbul ili Avrupa Yakası örneği) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Ueno, Y. (1995). *Eastern philosophy and the rise of the aikido movement.* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses.

Ueshiba, K. (1984). *The spirit of Aikido.* (T. Unno, Trans.) New York: Kodansha.

Ueshiba, K. (2008). *A life in Aikido: The biography of founder Morihei Ueshiba*. Tokyo: Kodansha International.

Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Ünlü, Z. R. (2018). S*osyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık.*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Vollestad, J., Svertsen, B., ve Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness based stres reduction for patients with anxiety disorders: evolution in a randomized controlled trial. *Behavior Research and Therapy, 49*, 281- 288.

Vujanovic, A. A., Zvolensky, M. J., Bernstein, A., Feldner, M. T., & McLeish, A. C. (2007). A test of the interactive effects of anxiety sensitivity and mindfulness in the prediction of anxious arousal, agoraphobic cognitions, and body vigilance. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(6), 1393-1400.

Wang, C. C. & Sound, C. C. (2008) The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11, 101-118.

Wargo, M. A., Spirrison, C. L., Thorne, B. M., & Henley, T. B. (2007). Personality characteristics of martial artists. *Social Behavior and Personality: An İnternational Journal*, *35*(3), 399-408.

Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, *43*(3), 374-385.

Werner, E.E. & Smith, R.S. (1982). Vulnarable but ınvincible: A longitudinal study of resilience childiren and youth, *New York: McGraw Hill.*

Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi,(16), 2*, 297-315.

Yoneyama, R. (2016). *Developing mindfulness skills of MFT trainees through Aikido* (Doctoral dissertation), California State University, Northridge.

Yücel, E.,O (2003). Taekwondocuların *durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.

EKLER

EK-1 : Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda katılacak olduğunuz araştırmaya katkı sağlayacağı düşünülen bazı sorular bulunmaktadır. Kişisel bilgilerinizin tümü gizli tutulacaktır. Bütün soruların eksiksiz ve en doğru bir biçimde cevaplandırılması bu çalışma için büyük bir önem taşımaktadır

1) Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
2) Yaşınız: .....
3) Kaçıncı sınıf öğrencisiniz? ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4
4) Ailenizin gelir durumu: ( ) Düşük ( ) Orta ( ) İyi
5) Aikido yapıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
   Evetse ne kadar kadar süredir yapıyorsunuz? ……..

6) Şu an bir spor yapıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
   Evetse ne kadar kadar süredir yapıyorsunuz? ……..

7) Daha önce bir spor yaptınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır
   Evetse ne kadar kadar süre yaptınız? ……..

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	**Çoğu zaman**	**Bazen**	**Nadiren**	**Oldukça Seyrek**	**Hemen hemen hiçbir zaman**
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.					
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					
14.Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.					

Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir zaman	**Bazen**	**Çok zaman**	**Hemen her zaman**
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi **işyerinizdeki durumunuz açısından** değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Kısmen katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.						
1	Zor zamanlardan sonra eski halime kolaylıkla dönebilirim.					
4	Yaşadığım kötü bir olayın etkisini atlatmam uzun zaman alır.					
5	Az bir çabayla zor durumların üstesinden gelirim.					

EK-2: Tez Uygulama İzinleri

İDC Tarih ve Sayı: 06/11/2018-87564

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 97268701-302.08.01-
Konu : Tez Çalışma İzni-Yelis YILKENCİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27/09/2018 tarihli, 65403 sayılı yazınız.

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programına 3101168024 numara ile kayıtlı Yelis YILKENCİ'nin "Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi" konulu tez çalışması kapsamındaki ölçme araçlarını/anket çalışmalarını, İstanbul Teknik Üniversitesi lisans ve lisansüstü öğrencilerine yapabilmesiyle ilgili olarak; adı geçen Üniversite Rektörlüğü Yazı İşleri Müdürlüğünden alınan 25.09.2018 tarihli, E. 71014/720 sayılı yazı ilgide gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalı
Prof. Dr. Mehmet HİLALİM
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EK :
Yazı (1 sayfa)

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rektörlüğü, 34320 Avcılar-İstanbul
Tel : 0212 404 03 00 Faks : 0212 404 07 01
Elektronik Ağ : www.istanbul.edu.tr



Tarih ve Sayı: 13/11/2018-357820

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : 35980493-663.05-
Konu : Yeliz YELKENCİ

Sayın Yeliz YELKENCİ

İlgi : 24/10/2018 tarihli, 99229 sayılı yazı

Sorumlu araştırıcılığını üstlendiğiniz 2018/194 dosya numaralı "Aşkta Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bilinç Farkındalıkları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi" başlıklı çalışma Kurulumuzun 05.11.2018 tarih 10 sayılı toplantısında görüşülerek etik yönden uygun bulunmuş olup, karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalı
Prof. Dr. N. Tolga SARIÇ
Başkan

EK :
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Kararı

13/11/2018 B.İşl. S.ARIK

İstanbul Üniversitesi Merkez Kampüsü
34452 Beyazıt/Fatih-İstanbul
Tel : 0212 440 20 89 Faks : 0212 440 20 88
e-posta : sosyalbilimlerenstitusu@istanbul.edu.tr Elektronik Ağ : www.istanbul.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında Hatay, İskenderun'da doğdu. İlköğretim ve ortaöğretimini Hatay'da tamamladı. 2008 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü kazandı. Bu bölümden 2014 yılında mezun oldu. 2014 yılında Rehabilitasyon Merkezi'nde psikolog olarak çalışmaya başladı. 2015 yılı Şubat ayında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Rehber Öğretmen olarak atandı. Bu görevini İstanbul'da sürdürmektedir.