



## **DÖVÜŞ SANATLARININ PSİKOSOSYAL FAYDALARI: MİT Mİ GERÇEK Mİ?**

Çeviri: Psychosocial Benefits of the Martial Arts: Myth or Reality? A Literature Review by BradBinder, 2007 (<http://ftp.pwp.att.net/w/a/wabokujjitsu/articles/psychsoc.htm>).

**\* Dr. Ali Tekin**

\* Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Muğla Üniversitesi

### **GİRİŞ**

Dövüş sanatlarının katılımcılar üzerindeki psikososyal etkileri göz önüne alındığında, bu etkilerin olumlu veya olumsuzluğu hakkında bir karmaşa yaşanmaktadır. Genel olarak ileri sürülen iki zıt iddiadan söz edilebilir. Öncelikle, dövüş sanatlarıyla ilgilenen insanların olumlu psikososyal değişimler ve ahlaki gelişim gösterdiklerini savunan birçok araştırmacı vardır. Dövüş sanatlarının özde bu amaca odaklandığı bilinmektedir. Bu faydaların araştırmacılar tarafından belirtilmiş olmasına ve dövüş sanatlarının felsefesinin özünde olumlu gelişimler işaret edilmesine rağmen, bu sanatların vahşet ve saldırganlık içerdiğini düşünen insan sayısı da oldukça fazladır. Dövüş sanatlarının popüler filmlerde ve televizyon gösterilerinde ortaya konuluş biçimi, bu sanatlara karşı gelişen olumsuz düşüncenin yaygınlaşmasının temel nedenlerindedir. Diğer taraftan dövüş sanatları yarışmalarının para ödüllü olması ve sınır tanımaması sayesinde ilgi çekmesi, bu sanatlar hakkında tek taraflı ve önyargıya dayanan genel bir kanı oluşmasına ve insanların bu sporlarla ilgili kanuni düzenlemeler yapılması gerekliliğine inanmasına neden olmaktadır. Dövüş sanatlarındaki tarihsel değişim ve gelişime bakıldığında iki görüşü de destekleyen bilgilere ulaşılmaktadır. Savaş zamanları düşünüldüğünde, dövüş sanatlarının amacı rakibin öldürülmesi veya etkisiz hale getirilmesine dayanırken, barış zamanlarında amaç daha yaygın olarak bireysel gelişim ve disiplin kazanma olmuştur.

Eğer dövüş sanatları daha iyi bir insan olma, bireysel ve toplumsal şiddeti azaltmaya yönelik ise, ileri sürülen bu iddialardan hangisinin doğru olduğunu ortaya koymak gerekmektedir. Dövüş sanatlarının olumlu ve olumsuz yönleri hakkında birçok görüş olsa da bilimsel araştırmaların bu iddiaları destekleyip desteklemediğini belirleyebilmek önemlidir. Bu araştırma şu sorulara cevap bulmaya çalışmıştır:

a) Dövüş sanatlarına katılımla kazanılan psikososyal değişimler, diğer aktivitelere katılımla kazanılanlardan farklı mıdır?

b) Dövüş sanatları antrenmanlarının hangi özel yönleri psikososyal değişimlere neden olmaktadır?

c) Dövüş sanatları deneyimleri eğer yararlıysa bu, psikolojik tedavide de kullanılabilir mi?

### **Dövüş Sanatları Bizim İçin Faydalı mıdır?**

Dövüş sanatlarıyla uğraşmanın hem kısa süreli (akut) hem de uzun süreli (kronik) psikososyal değişimlere yol açtığı bilinmektedir.

Kısa süreli etkilerle ilgili oldukça az araştırmaya rastlanmıştır. Bir çalışmada, yavaş tempolu koşu (jogging) ya da ağırlık kaldırma seansından hemen sonra, gerginlik, sinirlilik, depresyon ve düşmanlık duygularında azalma olduğu görülmüştür. Fakat bir karate seansı sonunda bu değişkenler için yapılan ölçümlerin hiçbirinde değişim olmamıştır. Çalışmadaki karate öğrencilerinin yaptığı egzersiz şiddetinin diğer grupların yaptığı egzersizin şiddetine göre daha az olduğu belirtilmiştir (McGowan ve ark., 1991). Diğer taraftan, stresli bir olaya maruz kaldıktan hemen sonra yapılan bir seanslık taijiquan stresi azaltmaya yardımcı olmuştur (Jin, 1989; 1992). Ulaşılabilen iki kaynağın birbirleriyle çelişen sonuçlarına göre, dövüş sanatlarının kısa süreli etkileri hakkında herhangi bir yargıda bulunmak mümkün değildir. Dolayısıyla bu konuda çok daha fazla sayıda araştırma yapılması gerekmektedir.

Kısa süreli etkilerle ilgili araştırmaların azlığına karşın, dövüş sanatlarının uzun süreli etkileri hakkında oldukça fazla sayıda araştırma yapılmıştır. Bu çalışmaların bulguları, dövüş sanatlarında yer alan katılımcılarda olumlu psikososyal değişimler meydana geldiğini ileri sürmektedir. Bu konuda yapılan birçok araştırma kesitsel olup sporcuların kuşaklarına ya da spor yapma sürelerini göz önünde bulundurmıştır. Bu çalışmalarda, Japon güreşi (Nosanchuk ve MacNeil, 1989; Daniels ve Thornton, 1990; 1992), karate (Kroll ve Carlson, 1967; Reiter, 1975; Duthie ve ark., 1978; Nosanchuk, 1981; Konzak ve Bourdeau, 1984; Richman ve Rehberg, 1986; Layton, 1988, 1990; Nosanchuk ve MacNeil, 1989; Daniels ve Thornton, 1990; 1992; Foster, 1997; Guthrie, 1995; 1997), tae kwon do (Duthie ve ark., 1978; Rothpearl, 1980; Nosanchuk, 1981; Nosanchuk ve MacNeil, 1989; Skelton ve ark., 1991; Kurian ve ark., 1993; 1994) öğrencilerini araştırmak için çeşitli metodolojiler kullanılmıştır. Genel olarak, kuşak

seviyesi veya dövüş sanatını yapma süresi arttıkça, endişe (Reiter, 1975; Layton, 1990; Kurian ve ark., 1993), saldırganlık, düşmanlık (Rothpearl, 1980; Nosanchuk, 1981; Nosanchuk ve MacNeil, 1989; Skelton ve ark., 1991; Daniels ve Thornton, 1990; 1992) ve nevroz (Layton, 1988) duyguları azalırken, kendine güven (Duthie ve ark., 1978; Konzak ve Bourdeau, 1984), bağımsızlık, kendine inanma (Konzak ve Bourdeau, 1984; Kurian ve ark., 1994) ve özsaygı (Richman ve Rehberg, 1986) artmaktadır. Bu sonuçlar, dövüş sanatlarıyla uğraşanları cesaretlendirse de, kesitsel sonuçların zaman içinde yıpranmayı kontrol edemediğini unutmamak gerekir. Olumlu sonuçların, üst kuşak ve daha deneyimli gruplarda, yeni başlayan ve etkinliği yarım bırakan gruplara nazaran daha fazla olduğu ileri sürülse de Nosanchuk ve MacNeil (1989), yaptıkları çalışmada karate, taek-wondo ve Japon güreşine devam etmekte olan ve daha önceki yıllarda bu sporları yapıp bırakmış öğrencileri saldırganlık açısından karşılaştırmıştır. Öğrencilerin saldırganlık ve kuşak seviyesi arasında ters bir ilişki olduğunu belirlerken, her iki öğrenci grubunda saldırganlık açısından herhangi bir farkın oluşmamasını geleneksel yani yapılan sporun özüne uygun, diğer bir deyişle sporu güncelleştirilerek özünü bozmadan yapılan çalışmalara bağlamış, saldırganlığın azalmasında yıpranmanın değil antrenmanın önemli olduğunu göstermektedir.

Hapkido (Spear, 1989), judo (Pyecha, 1970), jujitsu (Daniels ve Thornton, 1992), karate (Daniels ve Thornton, 1992; Foster, 1997), taekwondo (Finkenberg, 1990) ve taijiquan (Brown ve ark., 1995) öğrencilerine uygulanan uzun süreli çalışmaların çoğu, yukarıda verilen kesitsel çalışma bulgularını desteklemektedir. Dövüş sanatları egzersizleri düşmanlık (Daniels ve Thornton, 1992), öfke (Brown ve ark., 1995) ve saldırganlık duygularında azalmaya neden olmaktadır (Madden, 1990; 1995). Aynı zamanda bu egzersizlere katılım daha rahat ve sempatik bireyler olmayı sağlar (Pyecha, 1970); özgüven (Spear, 1989) ve özsaygıyı (Finkenberg, 1990; Brown ve ark., 1995) artırır, kendini kontrol becerisini geliştirir (Brown ve ark., 1995). Farklı dövüş sanatlarının etkilerinin farklı olduğundan söz edilmektedir. Foster'ın (1997) bir çalışmasında, aikido öğrencilerinde herhangi bir gelişme görülmezken, karate öğrencilerinin kişisel gerginlik puanlarında anlamlı azalma kaydedilmiştir. Yani, bazı dövüş sanatları diğerlerine göre daha çabuk değişikliklere neden olmaktadır.

Bazı çalışmalar dövüş sanatlarının herhangi bir psikososyal etkisinin olmadığını belirtmektedir. Kesitsel bir çalışmada Kroll ve Carlson (1967), karate çalışmalarının

devam ettirilme süresi ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki bulamamıştır. Ancak, daha sonraları yapılan çoğu kesitsel çalışma hep olumlu sonuçlar ortaya koymuştur.

### **Dövüş Sanatlarından Elde Edilen Faydalar Diğer Etkinliklerden Farklı mıdır?**

Asya dövüş sanatlarının diğer fiziksel aktivitelerle (egzersiz ve batı sporları gibi) fiziksel uygunluk, beceri kazanımı ve sosyal aktiviteyi içeren benzerlikleri yanında farklı oldukları noktalar da vardır. Birçok batı sporu yarışma ve kazanmayı vurgularken; Asya dövüş sanatları geleneksel olarak kendini tanıma, kendini geliştirme ve kendini kontrol etmenin altını çizmektedir. Batı sporlarının aksine Asya dövüş sanatları genellikle kendini savunmayı öğretir, hayata geçirilebilecek felsefik ve ahlaki öğretiler içerir. Yüksek derecede tören ve ritüele dayanır. Zihin ve vücudun birlikteliğini vurgular ve düşünmeye önem verir. Egzersiz ve fiziksel uygunluk psikososyal fayda sağlama rolüne sahipken (Husman, 1955; Nouri ve Beer, 1989; Leith ve Taylor, 1990; McGowan ve ark., 1991), dövüş sanatlarının fiziksel olmayan yanları bile olarak katılımcılarda eşi benzeri olmayan uzun süreli psikososyal değişimlere neden olmaktadır. Dolayısıyla dövüş sanatları bir yandan diğer fiziksel aktivite ve egzersizlerden elde edilebilecek faydalar yanında, temel öğretisi ve felsefesi içinde yer alan potansiyelle bu faydaların katlamasına olanak sağlamaktadır.

Boylamsal (uzun süreli) çalışmalardan bazıları, dövüş sanatlarından elde edilecek faydaların diğer aktivitelerden elde edilecek faydadan farklı olduğu hipotezini desteklemektedir. Judo antrenmanları birçok batı sporunun aksine daha rahat, sempatik ve katılımcı bireyler yetişmesini sağlar. (Pyecha, 1970). Judo aynı zamanda diğer iki spor programına nazaran gençlerdeki şiddet eğiliminin daha az seviyede olmasını sağlar (Paul, 1979). Taijiquan antrenmanları genel yaşam doyumunda olumlu değişikliklere neden olur (Kutner ve ark., 1997), kabus görmeyi azaltır (Slater ve Hunt, 1997), ani öfke ve ruh hali değişikliklerinin azalmasını sağlar (Brown ve ark., 1995). Askeri eğitimde kullanılan hapkido antrenmanları özgüven ve grup ahlakının gelişmesinde fitness ve dayanıklılık antrenmanlarına göre daha etkilidir (Spear, 1989). Bir sezon antrenmanın tamamlanmasından bir yıl sonra ölçülen dövüş sanatları öğrencilerinin benlik kontrolü puanları artarken, saldırganlık ve zarar verme duyguları azalmıştır (Madden, 1995). Bir yıl sürdürülen tae kwon do antrenmanlarının özsaygıyı arttırdığı bilinmektedir (Finkenberg, 1990). Kesitsel bir çalışmada Daniels ve Thornton (1992), dövüş sporu

yapanların badminton veya rugby sporu yapanlardan daha az düşmanlık duygusuna sahip olduklarını bulmuşlardır.

Bu araştırmalar dövüş sanatları ve diğer aktiviteler arasında fark olduğunu gösterse de, tüm psikososyal değişikliklerinin sadece dövüş sanatlarına özgü olduğu söylenemez. Dövüş sanatları gibi birçok fiziksel aktivite de fiziksel engeli olan bireylerde gelişmiş sosyal bağlar oluşmasını sağlamaktadır (Blinde ve McClung, 1997). Hem taijiquan ve hem de orta şiddette yürüyüş özsaygıyı arttırmaktadır (Brown ve ark., 1995). Taijiquan diğer birçok fiziksel aktivite gibi stresli bir deneyimden sonra stres seviyesini düşürür (Jin,1992), hem dövüş sanatları hem de ağırlık antrenmanları genel zihinsel sağlığı artırır (Egan, 1993).

Dövüş sanatlarından elde edilen psikososyal faydalar birçok egzersiz türüne katılım sonucunda da görülmektedir. Dolayısıyla bu olumlu değişimin temeli muhtemelen fiziksel aktiviteye dayanmaktadır (Leith ve Taylor, 1990; Simono, 1991; Weiser ve ark., 1995). Bununla beraber, dövüş sanatlarını diğer fiziksel aktivitelerle doğrudan karşılaştıran araştırmalar, dövüş sporu antrenmanlarına katılımın sağladığı olumlu psikososyal değişikliklerin diğer fiziksel aktivite antrenmanlarına göre daha önemli ve daha farklı olduğunu öne sürmektedir. Bu değişimler, birçok etiyojolojiye sahip olabilir ve dövüş sanatlarının egzersizle ilgili olmayan yanları da önemlidir.

### **Dövüş Sanatlara Bu Değişimleri Nasıl Yaratır?**

Herhangi bir bireyin belirtilen olumlu sonuçlara ulaşabilmesi için öncelikle dövüş sanatlarının hangi şekilde olumlu etkilere sebep olduğunu anlamak önemlidir. Aynı zamanda bu olumlu etkilerin dövüş sanatlarının her türünde ve her öğretim metoduyla elde edilip edilemeyeceği de önemlidir. Dövüş sanatları hayata ne kadar geçirilirse çıkarımlarının da o ölçüde olup olmayacağı da tartışılmalıdır. Dahası, dövüş sanatları antrenmanları olgunlaşmayı sağlayabilir. Bazı çalışmalar öğretim ortamında katılımcılarda gözlenen değişiklikleri açıklamaya çalışmıştır.

Nosanchuk ve MacNeil (1989) yedi spor okulundaki karate, tae kwon do ve jujitsu öğrencilerinin saldırganlık eğilimini araştırmışlardır. Her okulda meditasyona verilen önemi, öğrencilerin mekana (*dojo*), usta veya öğretmene (*sensei*) ve birbirlerine gösterdikleri saygı düzeyini, vücudun yaşamsal bölgelerine temasa müsaade edilme düzeyini ve *katanın* önemini değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirmeye dayanarak

okullardan dördünü “geleneksel” (daha fazla meditasyon, saygı ve kata, vücudun yaşamsal bölgelerine daha az temas) ve okullardan üçünü de “modern” olarak sınıflandırmışlardır. Araştırmacılar aynı zamanda bu okulları bırakan ve bir okuldan diğerine geçen öğrencileri de araştırmışlardır. Hem geleneksel hem de modern olarak sınıflandırılan okullardaki yeni başlayan öğrencilerin saldırganlık düzeyleri aynıken, geleneksel okullardaki daha tecrübeli öğrencilerin saldırganlık düzeyleri, yeni başlayan öğrencilere kıyasla daha az olarak belirlenmiştir. Diğer taraftan modern olarak adlandırılan okullarda yeni ve eski öğrencilerin saldırganlık düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır. Hem Trulson (1986) hem de Regets (1990) aynı sonuçlara ulaşmışlardır. Egan (1993) ise, hem geleneksel hem de modern tarzdaki antrenmanların genel akıl sağlığında gelişmelere neden olduğunu saptamıştır. Fakat geleneksel dövüş sanatları öğrencileri benlik kabulü puanlarında artış sağlarken, modern dövüş sanatları öğrencilerinde aynı sonuçlar elde edilmemiştir. Çoğu araştırma antrenman yerinin ve öğretim metodlarının bu farklılıkları yarattığı hipotezini desteklemektedir.

Fakat bir çalışmada, antrenmanlarında muhtemelen geleneksel öğretim metodlarını kullanmamalarına rağmen üniversiteli boksörlerin saldırganlık düzeyleri azalmıştır (Husman, 1955). Bu, saldırganlığın azalmasında diğer faktörlerin de etkili olabileceğini göstermektedir. Bir olasılık da ustanın (antrenörün) rol model oluşturması olabilir. Regets (1990) öğreticinin ve öğrencisinin saldırganlığı arasında olumlu bir ilişki tespit ederken, tam tersi olarak, öğreticinin geleneksel karakteri ve öğrencisinin saldırganlığı arasında olumsuz bir ilişki gözlemlemiştir. Bir başka deyişle, öğretmenin saldırganlığı öğrencinin saldırgan olmasına yol açarken, geleneksel yapıdaki bir öğretici, örnek oluşturarak öğrencinin saldırganlık düzeyinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Öğretici model olma yoluyla öğrencinin davranışlarını etkilemektedir. Bu düşünce Musashi'nin “öğretmen bir iğnedir, öğrenci ise bir iplik” cümlesiyle birebir örtüşmektedir.

Dövüş sanatları sadece tekme, yumruk atma, rakibi yere devirme veya etkisiz hale getirmekten ibaret değildir. Antrenman koşulları veya öğretici ya da her ikisi dövüş sanatlarındaki olumlu ya da olumsuz psikososyal değişimleri etkilemektedir. Çok farklı dövüş sanatları çok farklı okullarda farklı metodlarla öğretiliyor olsa bile, bu sanatların öğreticilerinin Asya dövüş sanatlarının özünde yer alan fiziksel, zihinsel ve ruhsal unsurlara duydukları saygı nedeniyle dövüş sanatlarının olumlu değişikliklere katkıda bulunduğu varsayılabilir.

### **Dövüş Sanatları Psikolojik Tedavi Olarak Etkili midir?**

*Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, Volume:1, Sayı:1, Temmuz, 2008*

Serbest zamanı değerlendirmeye yönelik (rekreasyonel) ve fiziksel uygunluğu geliştirmeyi amaçlayan aktivitelerin, özel gereksinimi olan bireylere yardımcı olabileceği bilinmektedir (Van Andel ve Austin, 1984; Maisto ve Stephens, 1991). Dövüş sanatlarının faydalı etkilerinden dolayı çok sayıda insan dövüş sanatlarını psikolojik problemlerini tedavi edici bir yol olarak görmektedir. Guthrie (1997), cinsel istismara uğramış, yeme bozuklukları olan, madde bağımlısı kadınların iyileşme sürecinde karate antrenmanlarının yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bir çalışmada Weiser ve ark. (1995), bir hastasının Shotokan Karate yapmasının sözlü terapiden daha hızlı sonuç verdiğini iddia etmektedir.

Bu konuyla ilgili en önemli araştırmalar Trulson (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çocuk suçu işlemiş olan ergenler 3 gruba ayrılmıştır. Birinci gruba meditasyon, ısınma egzersizleri, tae kwon do hakkında kısa bir bilgi ve tae kwon donun fiziksel tekniklerinden oluşan geleneksel tae kwon do antrenmanı; ikinci gruba sadece fiziksel teknikler öğretilen modern tae kwon do antrenmanı ve üçüncü gruba da dövüş sanatları içermeyen fiziksel aktivite uygulanmıştır. Tüm gruplara aynı antrenörle, aynı zaman diliminde ve aynı odada uygulama yapılmıştır. Altı ayın sonunda geleneksel tae kwon do uygulanan grupta saldırganlık ve gerginlikte azalma ve özsaygıda da artış gözlemlenmiştir. Tam tersine, modern tae kwon do grubu suça eğilimde ve saldırganlıkta artış göstermiştir. Egzersiz grubundaki öğrencilerde sadece özsaygı da artış gözlenirken, saldırganlık ve gerilimde değişme olmamıştır.

Bazı gruplar psikolojik tedavi için diğer dövüş sanatlarını kullanmışlardır. Judo antrenmanı gelişimsel engelli bireylerin sosyal uyum düzeylerinde (Davis ve Byrd, 1975) ve modifiye edilmiş judo antrenmanları görme ve gelişimsel engelli çocukların psikososyal becerilerinde artış sağlamıştır (Gleser ve ark., 1992). Davranış problemleri olan ergenlerde aikido antrenmanı, geleneksel tedaviye göre özsaygıda daha fazla artış olmasını sağlamıştır (Madenlian, 1979). Hem judo (Greene, 1987) hem de karate (Gorbel, 1990) erkek ergenlerdeki davranış bozukluklarının azalmasında yardımcı olmaktadır. Judo aynı zamanda önceden suça karışmış çocukların tedavi döneminde sosyal programlara yardımcı olarak kullanılmaktadır (Fleisher ve ark., 1995). Aikido, duygusal rahatsızlıkları olan ortaöğretim ve liseli öğrencilerde müdahale tekniği olarak kullanılmaktadır (Edelman, 1994). Bir başka araştırma, dövüş sanatlarının çocuklardaki davranış sorunlarını azaltmaya yardımcı olduğunu göstermiştir (Gonzalez, 1989).

Tüm bu araştırmalar dövüş sanatlarının tedavi edici uygulamalarda kullanıldığını gösterse de tüm sorunların dövüş sanatlarıyla çözüleceği ileri sürülemez. Aerobik egzersizlerin, Tip A olarak adlandırılan ve yüksek uyarılmışlık, saldırganlık, düşmanca duygular gibi belirtileri olan davranışlarda aikidodan daha etkili olduğu ifade edilmiştir (Jasnoski ve ark., 1987).

Olumlu sonuçlar belki de sürpriz değildir. Psikoterapi ve dövüş sanatları arasında enerji (*ki veya chi*), mesafe, zamanlama ve pozisyon alma gibi kavramları içeren (Suler, 1993) paralellikler bulunmaktadır (Seitz ve ark., 1990). Dahası, uyma ve boşalım (Saposnek, 1980) zihin sağlığı terapisinde etkili bir kullanım sağlamaktadır. Rakibinin gücünü kullanarak “yol verme” kavramına (*ju*), Erikson ve diğerlerinin terapi metotlarıyla ilgili yazılarında rastlanmıştır (Gleser ve Brown, 1988). Hem psikoterapinin hem de birçok dövüş sanatının temel hedefi kendini ve etrafındaki dünyayı tanımaktır. Usta Sun’unda dediği gibi “..düşmanını tanı ve kendini tanı; yüzyıllık bir savaşta bile yenilmezsin”. Bu savaşlar içimizde ve dışımızda meydana gelebilir.

## ÖZET

Deneysel kanıtlar, dövüş sanatlarına katılımın olumlu psikososyal sonuçlarını içeren raporları desteklemektedir. Otuz yılı aşkın süredir bu konuda yapılan çok sayıda araştırma, dövüş sanatlarıyla ilgilenmenin olumlu psikososyal değişiklikler sağladığını göstermektedir. Konuyla ilgili sadece 3 araştırmada herhangi bir olumlu değişimin olmadığından söz edilmektedir. Bu çalışmalardan biri değişim olmamasını antrenmanlarda ahlaki, ruhsal veya meditasyonla ilgili unsurlara yeterince yer verilmemesi nedenine dayandırmaktadır. Dövüş sanatlarının olumlu psikososyal değişikliklere neden olduğu tamamen kesin değildir. Dövüş sanatlarında egzersiz ve fiziksel uygunluğun sebep olduğu değişikliklerin rolü saptanamamıştır. Dövüş sanatlarının fiziksel uygunluk yararlarının diğer antrenmanlarla kıyaslandığı sadece bir çalışmada rapor edilmiştir (Spear, 1989) ve bu çalışmalardan hiçbirisi antrenman esnasındaki aktivite düzeyini ölçmemiştir. Diğer taraftan, dövüş sanatlarının fiziksel olmayan taraflarının (meditasyon, kata, mekan vb.) ya da olumlu rol model olan öğretici veya her ikisinin uzun zamanlı değişiklikler sağlanması rol oynamış olması olasıdır. İleride yapılacak olan araştırmalarda dövüş sanatlarının hangi özel taraflarının bu olumlu etkilere yol açtığını belirlemek amaç edinilmelidir. Bu değişikliklerin nasıl geliştiğine dair cevaplanmamış sorular olsa da, dövüş sanatlarının psikolojik rahatsızlıkların tedavisine iyi geldiği düşünölmektedir ve sözlü terapiyi tamamlamaya



yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmaların eski ustaların iddialarını desteklemeye başladığını görmek memnuniyet vericidir: dövüş sanatları, hem daha iyi vücutlar hem de daha iyi zihinler geliştirebilmekte ve daha iyi ve barışçıl bir toplum oluşmasına yardımcı olabilir.

## KAYNAKLAR

- Blinde, E.M. and McClung, L.R. (1997) Enhancing the Physical and Social Self Through Recreational Activity: Accounts of Individuals with Physical Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* 14: 327-344.
- Brown, D.R., Wang, Y., Ward, A., Ebbeling, C.B., Fortlage, L., Puleo, E., Benson, H. and Rippe, J.M. (1995) Chronic Psychological Effects of Exercise and Exercise Plus Cognitive Strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 27: 765-775.
- Daniels, K. and Thornton, E. (1992) Length of Training, Hostility and the Martial Arts: A Comparison with Other Sporting Groups. *British Journal of Sports Medicine* 26: 118-120.
- Daniels, K. and Thornton, E.W. (1990) An Analysis of the Relationship Between Hostility and Training in the Martial Arts. *Journal of Sports Sciences* 8: 95-101.
- Davis, B. and Byrd, R.J. (1975) Effects of Judo on the Educable Mentally Retarded. *Journal of Sports Medicine* 15: 337-341.
- Delva-Tauilili, J. (1995) Does Brief Aikido Training Reduce Aggression of Youth? *Perceptual and Motor Skills* 80: 297-298.
- Duthie, R.B., Hope, L. and Barker, D.G. (1978) Selected Personality Traits of Martial Artists as Measured by the Adjective Checklist. *Perceptual and Motor Skills* 47: 71-76.
- 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. *ERIC Document Reproduction Service* No. ED384187.
- Egan, M.A. (1993) The Effects of Martial Arts Training on Self-Acceptance and Anger Reactivity with Young Adults. *ProQuest Dissertation Abstracts* No. AAC 9239036.
- Finkenber, M.E. (1990) Effect of Participation in Tae kwon do on College Women's Self-Concept. *Perceptual and Motor Skills* 71: 891-894.
- Fleisher, S.J., Avelar, C., Latorre, S.E., Ramirez, J., Cubillos, S., Christiansen, H. and Blaufarb, H. (1995) Evaluation of a Judo/Community Organization Program to Treat Predelinquent Hispanic Immigrant Early Adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences* 17: 237-248.
- 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: 609-610.
- Gleser, J. and Brown, P. (1988) Judo Principles and Practices: Applications to Conflict-Solving Strategies in Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy* 42: 437-447.
- Gleser, J.M., Margulies, J.Y., Nyska, M., Porat, S. and Mendelberg, H. (1992) Physical and Psychosocial Benefits of Modified Judo Practice for Blind, Mentally Retarded Children: A Pilot Study. *Perceptual and Motor Skill* 74: 915-925.
- Gonzalez, M.B. (1989) The Effects of Martial Arts Training on the Cognitive, Emotional, and Behavioral Functioning of Latency-Age Youth: Implications for the Prevention of Juvenile Delinquency. *ProQuest Abstracts* AAC 9008022.
- Gorbel, L.B. (1990) The Martial Arts and Mental Health: Psychotherapeutic Effects of Modified Karate Training Upon Behaviorally Disordered Adolescents. *ProQuest Dissertation Abstracts*. AAC 9105812.
- Green, J.R. (1987) A Comparison of the Effects of Two Recreational Interventions on Various Aspects of Adaptive Behavior and Self-Concept Among Male Adolescent Offenders with Mild Mental Retardation in Residential Treatment. *ProQuest Dissertation Abstracts*. AAC 8717644.
- Guthrie, S.R. (1995) Liberating the Amazon: Feminism and the Martial Arts. *Women and Therapy* 16: 107-119.
- Guthrie, S.R. (1997) Defending the Self- Martial Arts and Women's Self Esteem. *Women in Sport and Physical Activity Journal* 6: 1-28.
- Husman, B.F. (1955) Aggression in Boxers and Wrestlers As Measured by Projective Techniques. *Research Quarterly* 26: 421-425.

- Jasnosi, M.L., Corday, D.S., Houston, B.K., and Osness, W.H. (1987) Modification of Type A Behavior Through Aerobic Exercise. *Motivation and Emotion* 11: 1-17.
- Jin, P. (1989) Changes in Heart Rate, Noradrenaline, Cortisol and Mood During Tai Chi. *Journal of Psychosomatic Research* 33: 197-206.
- Jin, P. (1992) Efficacy of Tai Chi, Brisk Walking, Meditation, and Reading on Reducing Mental and Emotional Stress. *Journal of Psychosomatic Research* 36: 361-370.
- Konzak, B. and Bourdeau, F. (1984) Martial Arts Training and Mental Health: An Exercise in Self-Help. *Canada's Mental Health* 32: 2-8.
- Kroll, W. and Carlson, B.R. (1967) Discriminant Function and Hierarchical Grouping Analysis of Karate Participants' Personality Profiles. *Research Quarterly* 38: 405-411.
- Kurian, M., Caterino, L.C. and Kulhavy, R.W. (1993). Personality Characteristics and Duration of ATA Tae kwon do Training. *Perceptual and Motor Skills* 76: 363-366.
- Kurian, M., Verdi, M.P., Caterino, L.C. and Kulhavy, R.W. (1994) Relating Scales on the Children's Personality Questionnaire to Training Time and Belt Rank in ATA Tae kwon do. *Perceptual and Motor Skills* 79: 904-906.
- Kutner, N.G., Barnhart, H., Wolf, S.L., McNeely, E. and Xu, T. (1997) Self-Report Benefits of Tai Chi Practice by Older Adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 52B: P242-P246.
- Layton, C. (1988) The Personality of Black-Belt and Nonblack-belt Traditional Karateka. *Perceptual and Motor Skills* 67: 218.
- Layton, C. (1990) Anxiety in Black-Belt and Nonblack-Belt Traditional Karateka. *Perceptual and Motor Skills* 71: 905-906.
- Leith, L.M. and Taylor, A.H. (1990) Psychological Aspects of Exercise: A Decade Literature Review. *Journal of Sport Behavior*. 13: 219-239.
- Madden, M.E. (1990) Attributions of Control and Vulnerability at the Beginning and End of a Karate Course. *Perceptual and Motor Skills* 70: 787-794.
- Madden, M.E. (1995) Perceived Vulnerability and Control of Martial Arts and Physical Fitness Students. *Perceptual and Motor Skills* 80: 899-910.
- Madenlian, R.B. (1979) An Experimental Study of the Effect of Aikido Training on the Self-Concept of Adolescents with Behavioral Problems. *Dissertation Abstracts International* 40A: 760-761.
- Maisto, A.A. and Stephens, J.R. (1991) Mental Retardation and Recreational Fitness Programs. IN: *Psychology of Sports, Exercise, and Fitness: Social and Personal Issues*. (L. Diamant, ed.) Hemisphere Publishing Corporation: New York. pp. 261-269.
- McGowan, R.W., Pierce, E.F. and Jordan, D. (1991) Mood Alterations with a Single Bout of Physical Activity. *Perceptual and Motor Skills* 72: 1203-1209.
- Musashi Miyamoto. (1974) A Book of Five Rings. Victor Harris, trans. The Overlook Press: Woodstock, N.Y. p. 41.
- Nosanchuk, T.A. (1981) The Way of the Warrior: The Effects of Traditional Martial Arts Training on Aggressiveness. *Human Relations* 34: 435-444.
- Nosanchuk, T.A. and MacNeil, M.L. (1989) Examination of the Effects of Traditional and Modern Martial Arts Training on Aggressiveness. *Aggressive Behavior* 15: 153-159.
- Nouri, S. and Beer, J. (1989) Relations of Moderate Physical Exercise to Scores on Hostility, Aggression, and Trait-Anxiety. *Perceptual and Motor Skills* 68: 1191-1194.
- Paul, W.W. (1979) Aggression, Control, and Non-Verbal Communication: Aspects of Asian Martial Arts. *Dissertation Abstracts International* 40B: 5873.
- Pyecha, J. (1970) Comparative Effects of Judo and Selected Physical Education Activities on Male University Freshman Personality Traits. *Research Quarterly* 41: 425-431.

- Regets, C.M. (1990) The Relationship Between Self-Actualization and Levels of Involvement in Aikido. *ProQuest Dissertation Abstracts*. AAC 9027839.
- Reiter, H. (1975) A Note on the Relationship Between Anxiety and Karate Participation. *Mankind Quarterly* 16: 127-128.
- Richman, C.L. and Rehberg, H. (1986) The Development of Self-Esteem Through the Martial Arts. *International Journal of Sport Psychology* 17: 234-239.
- Rothpearl, A. (1980) Personality Traits in Martial Artists: A Descriptive Approach. *Perceptual and Motor Skills* 50: 395-401.
- Saposnek, D.T. (1980) Aikido: A Model for Brief Strategic Therapy. *Family Process* 19: 227-238.
- Seitz, F.C., Olson, G.D., Locke, B. and Quam, R. (1990) The Martial Arts and Mental Health: The Challenge of Managing Energy. *Perceptual and Motor Skills* 70: 459-464.
- Simono, R.B. (1991) Anxiety Reduction and Stress Management Through Physical Fitness. IN: *Psychology of Sports, Exercise, and Fitness: Social and Personal Issues*. (L. Diamant, ed.) Hemisphere Publishing Corporation: New York. pp. 51-61.
- Skelton, D.L., Glynn, M.A. and Berta, S.M. (1991) Aggressive Behavior as a Function of Tae kwon do Ranking. *Perceptual and Motor Skills* 72: 179-182.
- Slater, J. and Hunt, H.T. (1997) Postural-Vestibular Integration and Forms of Dreaming: A Preliminary Report of the Effects of Brief T'ai Chi Chuan Training. *Perceptual and Motor Skills* 85: 97-98.
- Spear, R.K. (1989) Military Physical and Psychological Conditioning: Comparisons of Four Physical Training Systems. *Journal of the International Council for Health, Physical Education and Recreation*. 25: 30-32.
- Suler, J.R. (1993) *Contemporary Psychoanalysis and Eastern Thought*. State University of New York Press: Albany. pp. 163-240.
- Sun Tzu. (1963) *The Art of War*. Samuel B. Griffith, trans. Oxford University Press: Oxford. p. 84
- Trulson, M.E. (1986) Martial Arts Training: A Novel "Cure" for Juvenile Delinquency. *Human Relations* 39: 1131-1140.
- Van Andel, G.E. and Austin, D.R. (1984) Physical Fitness and Mental Health: A Review of the Literature. *Adapted Physical Activity Quarterly* 1: 207-220.
- Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S.J. and Weiser, D. (1995) Psychotherapeutic Aspects of the Martial Arts. *American Journal of Psychotherapy* 49: 118-127.