

T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



**TÜRKİYE FUTBOL LİGLERİNDE GÖREV YAPAN KLASMAN  
VE AMATÖR HAKEMLERİNİN SÜREKLİ KAYGI  
DURUMLARININ İNCELENMESİ  
(BALIKESİR ÖRNEĞİ)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hakkı KÜÇÜKYILMAZ**

Tez Danışmanı

**Doç. Dr. İbrahim ERDEMİR**

**BALIKESİR-2019**

T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**TÜRKİYE FUTBOL LİGLERİNDE GÖREV YAPAN KLASMAN  
VE AMATÖR HAKEMLERİNİN SÜREKLİ KAYGI  
DURUMLARININ İNCELENMESİ (BALIKESİR ÖRNEĞİ)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hakkı KÜÇÜKYILMAZ**

**TEZ SINAV JÜRİSİ**

**Doç. Dr. İbrahim ERDEMİR**  
Balıkesir Üniversitesi - Başkan

**Dr.Öğr. Üyesi Ahmet Şadan ÖKMEN**  
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi - Üye

**Dr.Öğr. Üyesi Mehmet YANIK**  
Balıkesir Üniversitesi - Üye

Tez Danışmanı  
**Doç. Dr. İbrahim ERDEMİR**

Bu araştırma; Balıkesir Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından 2011/48 no'lu proje ile desteklenmiştir.

**BALIKESİR-2019**



T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan "Türkiye Futbol Liglerinde Görev Yapan Klasman ve Amatör Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi (Balıkesir Örneği)" başlıklı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 04 /01 / 2019

TEZ SINAV JÜRİSİ

Doç. Dr. İbrahim ERDEMİR  
Balıkesir Üniversitesi  
Başkan

Dr.Öğr.Üyesi Mehmet YANIK  
Balıkesir Üniversitesi  
Üye

Dr.Öğr.Üyesi Ahmet Şadan ÖKMEN  
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi  
Üye

Yüksek Lisans Tezi, sınav jüri komisyonu tarafından imzalanarak  
04 / 03 / 2019 tarihinde teslim edilmiştir.

İzzet KARAHAN  
Prof.Dr. Sükrü Metin PANCARCI  
Enstitü Müdürü

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim (20/11/2018).

**Hakkı KÜÇÜKYILMAZ**



## TEŞEKKÜR

Futbol hakemliğinin geliŐmesine katkıda bulunmasını amaçladığımız bu çalışmada, çalışmanın plan aŐamasından sonuç aŐamasına kadar her konuda benden yardımlarını esirgemeyen danışmanım Doç.Dr. İbrahim ERDEMİR'e ve her zaman yanımda olan eŐim Esra KÜÇÜKYILMAZ'a teşekkür ederim.



# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	i
<b>ÖZET</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	vi
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	vii
<b>1.GİRİŞ</b> .....	1
1.1.Problem Cümlesi.....	2
1.2.Sınırlılıklar.....	2
1.3.Sayıtlar.....	2
1.4. Hipotezler.....	2
1.5. Araştırmanın Önemi.....	3
1.6. Araştırmanın Amacı.....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	5
2.1. Futbol ve Tarihi Gelişimi.....	5
2.2. Hakem.....	6
2.2.1. Futbol Hakemliği.....	7
2.2.2. Futbol Hakemliğinin Tarihçesi.....	8
2.2.3. Futbol Hakemliği ve Özellikleri.....	10
2.2.4. Futbol Hakemlerinin Ünvan ve Klasman Belirleme Kriterleri.....	12
2.2.5. Aday Hakem.....	12
2.2.6. İl Hakemi.....	13
2.2.7. Bölgesel Hakem ve Bölgesel Yardımcı Hakem.....	13
2.2.8. Ulusal Yardımcı Hakem.....	13
2.2.9. Ulusal Hakem.....	13
2.2.10. Üst Klasman Yardımcı Hakem.....	13
2.2.11. Üst Klasman Hakem.....	14
2.3. Kaygı Kavramı.....	14
2.3.1. Kaygının Tanımı.....	14
2.3.2. Kaygının Bileşenleri.....	15
2.3.3. Kaygının Oluşturduğu Bedensel Tepkiler.....	15
2.3.4. Kaygı Sonucunda Oluşan Davranış Bozuklukları.....	16
2.3.5. Kaygının Çeşitleri.....	16

2.3.6. Sürekli Kaygı.....	16
2.3.7. Durumluk Kaygı.....	17
2.3.8. Durumluk Bedensel Kaygı.....	19
2.4. Hakemlerdeki Kaygı Nedenleri.....	19
2.5. Kaygı ve Spor.....	20
2.6. Futbol Hakemlerinin Psikolojik Özellikleri .....	20
2.7. Hakem ve Kaygı.....	21
2.7.1. Haksızlık Yapma Kaygısı.....	22
2.7.2. Müsabakada Hakemi Etkileyen Faktörler.....	22
2.7.3. Sosyolojik Faktörler.....	23
2.7.4. Psikolojik Faktörler.....	23
2.8. Kaygıya Neden Olan Faktörler.....	24
2.9. Kaygının Performansa Etkisi.....	25
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>26</b>
3.1. Veri Toplama Araçları.....	26
3.2. Kaygı Değerlendirme Ölçeği.....	26
3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	26
3.4. Çalışmanın Yöntemi.....	26
3.5. Çalışmanın Evren ve Örneklemi.....	27
3.6. Verilerin Toplanma Süreci.....	27
3.7. Verilerin İstatistiksel Olarak Analiz Edilmesi.....	27
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>28</b>
4.1. Demografik Özellikler.....	28
4.2. Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumları.....	29
4.3. Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Yaş Düzeyine Göre Farklılıkları..	30
4.4. Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Hakemlik Yıllarına Göre Farklılıkları.....	34
4.5. Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Hakem Klasman Seviyelerine Göre Karşılaştırması.....	37
4.6. Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Eğitim SeviyelerineGöre Karşılaştırması.....	41
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>44</b>
5.1. Yaş .....	44

5.2. Hakem Klasmanları .....	45
5.3. Öğrenim Durumu .....	46
5.4. Hakemlik Yılı .....	47
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>48</b>
6.1. Sonuçlar.....	48
6.2. Öneriler.....	49
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>50</b>
<b>EK-1. DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ İFADELERİ VE PUANLAMASI</b> (STAI).....	<b>56</b>
<b>EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU (ANKET FORM ÖRNEĞİ)DURUMLUK</b> KAYGI ENVANTERİ VE PUANLAMASI(STAI).....	<b>57</b>
<b>EK-3. ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>58</b>



## ÖZET

### **Türkiye Futbol Liglerinde Görev Yapan Klasman ve Amatör Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi (Balıkesir Örneği)**

Araştırmamızın temel amacı, futbol hakemlerin yaş, eğitim düzeyi, mesleki deneyimleri ve klasmanlara göre farklılıklarının kaygı durumu üzerine ilişkilerini olup olmadığını araştırmaktır. Araştırma; Balıkesir ili futbol branşına ait aday hakem (n=24), il hakemi (n=79), bölgesel yardımcı hakem (n=13) ve bölgesel hakem (n=16) olmak üzere, toplam 132 hakemden sağlanan veriler ile sınırlıdır. Hakemlerin sürekli kaygı düzeylerini incelemek amacıyla Önerve Le Compte (1985) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerliliği test edilmiş olan Spielberger'in Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (The State-Trait Anxiety Inventory, STAI) kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin betimleyici istatistiği için SPSS 20 paket programından faydalanılmıştır. Araştırma sonuçları, betimsel istatistikler şeklinde sunulmuş ve sonrasında bölümlerin ortalama puanları bakımından farklılık yaratıp yaratmadığına ilişkin yorum yapılabilmesi için de ANOVA (varyansanalizi) kullanılmıştır. Ayrıca anlamlı olan parametrelerde anlamlılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için Post-Hoc Tukey testi uygulanmıştır. İstatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  ve  $p < 0,01$  olarak alınmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; hakemlerin yaş farklılıklarında genç hakemler ve daha yaşlı hakemlerin yorgunluk ve endişe kaygıları arasında  $p < 0,01$  istatistiksel anlamlılık, klasmanlara göre hakemler arasında üst klasmanların alt klasmanlara oranla daha yüksek sorumluluk yükünün getirdiği anlık kaygı durumlarında  $p < 0,01$  istatistiksel anlamlılık göstermektedir. Aday hakem ve il hakemleri arasında anlık endişe kaygı durumlarında mesleğe yeni başlayan hakemlerde daha yüksek  $p < 0,01$  istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir. Ankete katılan hakemlerin sürekli kaygı durumları hakemlik süreleri gözetilerek ANOVA karşılaştırmasında cevap verdikleri sorularda değişkenlikler olsa da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Sonuç olarak futbol hakemlerinde üst klasmanların getirdiği yüksek sorumluluk kaygı seviyesini artırırken hakemlik süresi ve deneyim stres ve kaygı ile baş etmelerini kolaylaştırmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, futbol hakemleri, kaygı düzeyi, sürekli kaygı durumu.

## ABSTRACT

### **The Analysis of State-Trait Anxiety Levels of Classified and Amateur Soccer Referees in Turkish Football Leagues (Balikesir Sample)**

The main purpose of our research is to investigate if there is any connection between the anxiety levels of soccer referees and their respective ages, education levels, professional experience, and divisions. All subjects belonged to Balikesir's soccer division. They consisted of the candidate referee (n=24), the provincial referee (n=79), regional assistant referee (n=13) and regional referee (n=16), sampled out of a total of 132 referees. To examine the perpetual anxiety levels, Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory(STAI), which was programmed and successfully tested in Turkish by Onerand Le Compte (1985), was utilized. For the descriptive statistics of the research data, we utilized the SPSS 20 package program. ANOVA (Variance Analysis) was used in order to determine whether the descriptive statistics and the average scores of the different sections had any impact on the results. In order to identify the group which acted as the source of the significance of the significant parameters, the Post-Hoc Tukey test was applied. The significance level of the statistical tests was taken to be  $p<0.05$  and  $p<0.01$ . The results were as follows: regarding the age differences of the referees, the fatigue and anxiety levels between young referees and older ones had a significance level of  $p<0.01$ . When it came to the divisions, the research showed that referees in the upper divisions on average had higher levels of anxiety than their counterparts in the lower divisions due to the added responsibilities they had, with a significance level of  $p<0.01$ . When it came to candidate referees and regional referees, it was shown that those who are who new to the field had higher levels of anxiety with significance level of  $p<0.01$ . When comparing the survey responses of the referees and the results from ANOVA, it was found that that there was no significant difference statistically when examining anxiety levels and the time spent as a referee, even if variables were present. In conclusion, the added responsibilities placed on referees in the upper division bring about increased anxiety levels, while their time and experience in the profession allow them to deal with stress and anxiety more easily than others.

**Key Words:** Soccer, soccer referees, anxiety level, constant state of anxiety.

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

STAI	: The State-Trait Anxiety Inventory (Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri)
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
FIFA	: Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (Fédération Internationale de Football Association)
TFFHGD	: Türkiye Faal Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneği



## TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
<b>Tablo 4.1.</b> Hakemlerin Demografik Özellikleri.....	28
<b>Tablo 4.2.</b> Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarına İlişkin Görüşlerinin Dağılımı.....	29
<b>Tablo 4.3.</b> Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Yaş Açısından ANOVA Karşılaştırması.....	30
<b>Tablo 4.4.</b> Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Hakemlik Süreleri Açısından ANOVA Karşılaştırması.....	34
<b>Tablo 4.5.</b> Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Hakem Klasmanları Açısından ANOVA Karşılaştırması.....	37
<b>Tablo 4.6.</b> Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Öğrenim Durumu Açısından ANOVA Karşılaştırması.....	41

# 1. GİRİŞ

Kaygı, umumi manada 'tehdit edici bir vaziyet karşısında, kişi tarafından duyulan huzursuzluk ve kaygı hali' olarak tarif edilmektedir (Scovel, 1991).

Kişilerin hayatlarında, onların sosyal performanslarını artıran ya da azaltan etkenler bulunmaktadır. Sosyal kabiliyete sahip olmak; kişileri sosyal çevrede, başka bireylerle aralarında bulunan ilişkilerde başarılı kılarken, yaşanan sosyal endişe ise insanları kurdukları sosyal ilişkilerde başarısız kılmakta veya birazda olsa toplumsal münasebetlere girmelerini kısıtlamaktadır (Çağlar, 1999).

Sosyal endişeye sebep olan çok fazla unsur bulunmaktadır. Sosyal kaygıyı neden olan unsurlar; öz farkındalık, tasdik ihtiyacı, eleştirilme korkusu, düşük kişilik saygısı, algılanan sosyal beceri noksanlığı, geçmişteki sosyal başarısızlıklar olarak çeşitlendirilebilir. Ortamda sayıca birden fazla bir ekibin bulunması veya otorite sahibi kişilerin bulunması, daha fazla sosyal endişe yaşanmasına sebep olmaktadır. Negatif yönlerine karşın endişenin organizmayı ikazı, koruyucu ve motive edici özellikleri de bulunmaktadır. Bireyin sakatlanma, acı, cezalandırılma, ayrılık, hayal kırıklığı gibi vaziyetlere karşı kendisini hazırlaması kaygının uyarıcı; önlem alması ve eğer olumsuzluklar yaşanır ise daha kolay atlatması; son olarak da başarısız olma kaygısı ile çok fazla çalışmaya sevk etmesi gibi moral verici özelliklerine verilebilecek örneklerdir (Akgün ve ark., 2007).

Tüm bireylerin bilhassa belli vakitlerde korktukları ve endişe duydukları görülmektedir. Endişe düzeyinin ölçülmesi psikolog, psikiyatrist ve eğitimciler için önemlidir. Bu gibi ölçümlerden elde edilen bilgiler, psikolojik veya eğitim programlarının hazırlanmasında faydalı olmaktadır. Son 50 yılı 'kaygı çağı' olarak adlandırılan yüzyılımızda, endişenin tanınmasının ve saptanmasının gereği kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Öner ve Le Compte, 1985).

Sosyal yaşamın bir parçası olarak büyük kitlelere hitap eden sporun içerisinde rekabet, başarı ve centilmenliğin olması; hem sporcu, eğitici, hem de müsabaka yönetimini sağlayan hakemlerin karşılaştıkları baskı ve stres, kişisel

psikolojilerinden karar verme durumlarına kadar, pek çok alanda kaygı durumlarına etki etmektedir (Bacanlı, 2008).

Bir davranış bilimi olan psikoloji, yüzyıla yakın bir zamandır spor ve sporcu konularında çözümler üretmektedir. Kişinin planlanan arzu ve gereksinimleri engellendiğinde, haksızlık gibi durumlarda, kendi kişiliğine yönelik bir tehdit algılandığında veya tam tersi, kendine göre pozitif gelişmeler yaşadığında bazı hisler meydana gelir. Kişi, netice olarak yaşanan olumlu veya olumsuz yaşam olayları ardından, hissel yüklülük ile anksiyete yaşar. Anksiyete, dilimizde ‘kaygı, endişe, sıkıntı’ kelimelerine karşılık gelmektedir (Gümüş, 2002).

### **1.1. Problem Cümlesi**

Çalışmada, Balıkesir ilinde futbol hakemliği yapan hakemlerin yaş, mesleki deneyim, klasman ve eğitim farklılıkları göz önüne alınarak yaşadıkları kaygı durumları karşılaştırılmaya çalışılmıştır.

### **1.2. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın çalışma evreni; Balıkesir ili futbol branşına ait hakemler, örnekleme ise aday hakem, il hakemi, bölgesel yardımcı hakem ve bölgesel hakemlerden sağlanan veriler ile sınırlıdır.

### **1.3. Sayıtlar**

Bu çalışmanın sayıtları; bu çalışmada Spielberger’in Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri(The State-Trait Anxiety Inventory,STAI) kullanılmıştır. Bu ölçeğin Öner ve Le Compte(1985)tarafındanTürkçeye uyarlanmış güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasının yine aynı insanlar tarafından yapılmış olması, bu envanterin araştırmamızda kullanılmasına neden olmuştur. (Sürekli Kaygı Envanter Örneği, EK-2.’de verilmiştir)

### **1.4. Hipotezler**

Balıkesir ilinde futbol hakemliği yapan hakemlerin;

A 1) Yaşa göre, kaygı durumlarında farklılıklar vardır.

2 ) Mesleki deneyimlerine göre, kaygı durumlarında farklılıklar vardır.

3 ) Klasman derecelerine göre, kaygı durumlarında farklılıklar vardır

4 )Eğitim durumlarına göre kaygı durumlarında farklılıklar vardır.

B 1 ) Yaşa göre, kaygı durumlarında farklılıklar yoktur.

2 ) Mesleki deneyimlerine göre, kaygı durumlarında farklılıklar yoktur.

3 ) Klasman derecelerine göre, kaygı durumlarında farklılıklar yoktur

4 )Eğitim durumlarına göre, kaygı durumlarında farklılıklar yoktur.

### **1.5. Araştırmanın Önemi**

İlerleyen teknoloji, günlük hayatta sağladığı kolaylıklara karşın, birçok meseleyi de beraberinde getirmektedir. Bu meselelerin başında, kişilerin yalnızlaşması ve bulunduğu çevreden uzaklaşması gelmektedir. Bu vaziyet, toplumda benzer hedefe hizmet eden kişiler arasında eğitim ve sosyo-ekonomik farklılıkların oluşmasını hızlandırmaktadır. Netice olarak, aynı mesleki ortam ve şartlarda görev alan hakemler arasında eğitim, sosyo-ekonomik durum ve yaşama bakış açılarında değişiklikler oluşabilmektedir.

Literatürde, kaygıya sebebiyet verebilecek yüzlerce spesifik vaziyet olabileceği belirtilmektedir. Egzersiz psikologları, en önemli sebep olarak yaşam içinde karşımıza çıkması muhtemel olan iş değişimi, aile içinde gerçekleşen ölümler, günlük sorunlar gibi vaziyetlerin, endişeye neden olacağı üzerinde durmuşlardır. vaziyet ne kadar ciddi ise kaygı seviyesi de o kadar artmakta ve bireyde o kadar gerginleşmektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

Bugünkü spor olgusu, içinde hakemlerinde bulunduğu parçalardan müteşekkil bir bütündür. Oyunu güzel yapan hususlardan biride kurallar içerisinde cereyan etmesidir. Bu yönüyle hakemlik müessesesi, spor olgusunun en vazgeçilmez unsurudur. Çünkü hakemler, spor kavramı içerisinde oyun kurallarını uygulayan, taraflar arasında eşitlik sağlayan kişi olarak çok önemli bir yer işgal etmektedir. Zaten hakemlerin geçmişten günümüze en güvenilir kişilerden seçilmesi de bu gerçeğin bir tezahürü olarak algılanmalıdır (Aydın, 2003).

Literatür tarandığında; futbol hakemlerinin kaygı düzeylerinin ilişkilendirilmesini içeren çalışmalar yer alsa da Balıkesir ili futbol hakemlerinin kaygı durumlarının incelenmesini içeren herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

Yapılan bu çalışma ile Balıkesir ili futbol hakemlerinin kaygı durumlarının incelenerek literatür karşılaştırmaları içerisindeki benzerlikleri ve yeri belirlenmeye çalışılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada, Balıkesir ilinde futbol hakemliği yapan aday hakem, il hakemi, bölgesel yardımcı hakem ve bölgesel hakemlerin yaş, eğitim düzeyi, mesleki deneyimleri ve klasmanlarına göre farklılıklarının, kaygı durumu üzerine ilişkilerine bakılmıştır.





## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1. Futbol ve Tarihi Gelişimi

Spor, günümüzde mühim bir sektör olarak faaliyetini devam ettirmektedir. Müsabakalar ve yüksek başarı beklentisi, sporla uğraşanların ortak amaçları arasında yer almaktadır. Bilhassa futbol, günümüzde insanların ilgi odağı haline gelmiştir. İnsanların seyrettiği bu müsabakanın maç esnasındaki idaresi,hakemlik eğitimi almış futbol hakemleri tarafından gerçekleştirilmektedir(Sunay, 1992).

Futbol; büyük bir oyun alanında ve fazlasayıda bireyin katılmasıyla, oyunun kaideleri gereği, belirlenen sınırlı bir alanda sonucunun kalelere atılan goller ile belirlendiği ve el dışında vücudun tümü kullanılarak oynanan spordur (İnal, 1998).

İlk zamanlardan günümüze kadar, küre biçiminde yuvarlanan eşyalar, bir oyun ve spor aracı olarak insanoğlunun dikkatini çekmektedir. Günümüzde de topla oynanan çok fazla spor bulunmaktadır. Fakat top oyunu denildiğinde, aklımıza ilk gelen oyun, futbol olmaktadır. Futbol oyununun ilk olarak ne zaman ne nerede ve nasıl oynandığı bilinmemektedir (Öğretici ve Karcılılar, 2005).

‘Tepük’ adlı bir oyunun, Türkler tarafından Orta Asya’da oynandığını Kaşgarlı Mahmut’un Divan-ı Lügati-t Türk adlı eserinden anlamaktayız. Adı geçen yapıtta, ‘kurşun eritilerek oval seklinde kalıplara dökülmüş ve üstüne keçi kılı, keçe yada farklı şeyler sarılarak elde edilen büyükçe topla, ayakla vurularak oynanır’ denilmektedir(Güven, 1992).‘Tepük’ oyununun Türklerde asırlar evvel oynandığı çeşitli kaynaklarda da görülmektedir. Ayasofya Müzesi Kütüphanesi 3.029 numarada kayıtlı bulunan ‘Tarihi Timur’ adlı eserde, Timur zamanında Türklerin içi hava ile doldurulmuş kuzu derisinden yapılmış bir topu ayakla oynadıklarından söz edilir. Bu eserde, topa el değdirmenin, çizgiden çıkarmanın yasak olduğu yazılıdır. Üzerinden yüzyıllar geçmiş olmasına rağmen, eski Türklerin oynadıkları ‘tepük’ ile çağımızın futbolu arasında, içerikteki benzerlik fazla büyüktür. Öyle ki Türklere ait top oyunu (tepük) şimdi tüm ülkelerin ilgi gösterdiği futbol oyununa dönmüştür (Güven, 1992).

Futbol, 12.yüzyılda İngiltere’de genişlemeye başlamıştır; 1841 senesinde topun şekli, küre olarak kabul edilmiştir; 1848 senesinde ise oyun kuralları ‘Cambridge Kuralları adı altında birleştirilmiştir; 1855 senesinde de İngiltere’de ilk futbol kulübü olarak ‘Sheffield’ kurulmuştur (İnal, 1998).

İngiltere’de, 1863 yılında kurularak faaliyet gerçekleştiren 11 kulübün idarecileri toplanarak ‘İngiltere Futbol Birliği’ni kurmuşlardır. Futbolun bugünkü biçimini gelmesi ise 1866 yılında İngiltere, İskoçya, Galler ve İrlanda Futbol Federasyonlarının bir araya gelerek ‘International Board’ çatısı altında uluslararası futbol teşkilatını gerçekleştirmeleriyle oluşmuştur; 1904 senesinde 7 ülkenin federasyonları bir araya gelerek Uluslararası Futbol Federasyonu’nu (FIFA) kurmuşlardır. Çağdaş futbolun Türk toplumuna girmesi, 19.yüzyılın sonlarına rastlamaktadır. Türk Futbol Federasyonu (TFF), ilk defa 1923 yılında, Yusuf Ziya Öniş başkanlığında kurulmuştur (İnal, 1998).

Türkiye’de ise ilk defa 1902 yılında, Kadıköy Futbol Kulübü kurulmuş, farklı kulüplerin kurulmasıyla da 1923 yılında şimdiki ismiyle Türkiye Futbol Federasyonu (İdman Cemiyetleri İttifakı) örgütlenerek Uluslararası Futbol Birliği’ne üye olmuştur (Babacan, 1990).

Futbol, oynanması basit ve zevkli bir spor branşı olması nedeniyle psikolojik, sosyal, fiziki ve pedagojik değerleriyle gençlerin çok sevdiği spor haline gelmiştir. Futbol, şimdiki yaşam içerisinde oldukça önemli bir yer edinmiştir. Bu yerini de hızlı bir biçimde geliştirerek devam ettirmektedir. Dünyanın farklı ülkelerinde çeşitli futbol ekolleri vardır. Her ekol, kendine has özelliklerle futbola çeşitli tatlar katmaktadır (Koç, 2004).

## **2.2. Hakem**

Hakem, anlaşma sağlayamayan taraflar arasında doğruyu göstererek aralarını bulan bireydir (FIFA, 1996).

Hakem kelimesinin İngilizce karşılığı ‘referee’dir. Bu dilde, bu kelime de ‘başvurmak’ fiilinden doğmuştur. Yani hakem, tereddüte düşüldüğünde başvurulacak bir bireydir. İlk zamanlarda birey, maçı yapacak takım kaptanlarının birlikte karar vererek seçilirdi (Durna, 1997).

Hakem, hem izleyici ile sporcu arasında, hem de rakip takımlar arasında aracı vazifesi görmekte, diğer taraftan da müsabakanın daha önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde değerlendirmesini yapmaktadır. Hakem; düzgün hayatı, dürüst karakteri ile insan psikolojisinden ve toplum sosyolojisinden anlayan, insanın bireysel ve toplumsal davranışlarını anlayabilen, saha içindeki ve dışındaki davranışları ile örnek olması gereken kişidir (Orta, 2000).

Diğer bir anlamı ise futbol hakemliği içindeki özelliklerine göre, kendi federasyonlarının getirdiği sınırlılıklar bünyesinde, uluslararası kuralları uygulayan kimsedir. Hakem kelimesi, çeşitli şekillerde kullanılır. En yaygın olanı 'referee' olanıdır. Bundan farklı 'arbitre' ve 'schrichter' de kullanılır. Hakem kararlarını en hızlı şekilde veren, haklıyı haksızı hemen ayıran, çok kısa bir zamanda gördüklerini yorumlayıp kurallar çerçevesinde sonuçlandıran, en önemlisi dönüşü olmayan kararlar veren bir benzetme yapacak olursak spor hâkimleridir. Hâkim ile hakem arasındaki en mühim ayırım zamansal açıdan değerlendirme ve düşünme süreleridir (Durna, 1997).

### **2.2.1. Futbol Hakemliği**

Futbol, günümüzde sadece spor branşı olmaktan çıkmıştır. Artık bir meslek, hem de çok büyük rakamların söz konusu olduğu önemli sektördür. Hakem de bu sektörün bir parçasıdır (Uzun, 2004). Futbol hakemliği, psikolojik ve bilişsel (zihinsel) yönleri olan bir fiziksel harekettir. Olayların farkına varan hakem, çok kısa bir zaman dilimi içerisinde karar vermek zorundadır. Kısaca hakem, uyarıcıyı seçerek algılar, analiz eder, kategorilere ayırır, kıyaslama yapar ve daha sonra da bu uyarana en uygun tepkiyi verir (Cel, 1994).

Ülkemizdeki ilk futbol hakemleri, futbol oynayan sporculardan çıkmıştır. İlk zamanlar oynadığı takımının karşılaşması bulunmayan futbolcu, diğer takımlar arasındaki müsabakalarda hakemlik yaparken, daha sonraları hakemlik görevini futbolu bırakmış eski futbolcular yapmaya başlamıştır. Hakem kelimesinin özellikle hatırlandığı futbol konusunda, tecrübeli ve kıymetli oyuncuların diğer maçlarda hakemlik yapmaları bir adet olarak süregelen kendi maçlarından önce veya sonra diğer maçlarda hakemlik yapmışlardı (Babacan, 1990).

Ülkemizde görev yapan ilk Türk futbol hakemi, Fuat Hüsni Kayacan olmuştur; ülkemizde yabancı futbol hakemleri 1920 ve 1930'lu yıllarda de hakemlik yapmaya başlamış; ne yazık ki 1966-1970 yılları arasında yabancı hakemler liglerimizde bazı maçları yönetmişlerdir (Durna, 1997).

İlk Türk futbol hakem olarak dünyada iki yabancı takım arasındaki ilk müsabakayı, 1946 senesinde Şazi Tezcan yönetmiştir. Bu maç, Şam'da oynanan Suriye-Lübnan müsabakasıydı. Ülkemizde İlk FIFA kokardını 5 uluslararası müsabakayı yönettikten sonra 1960 yılında Sulhi Garan almıştır (Durna, 1997).

### **2.2.2 Futbol Hakemliğinin Tarihçesi**

Dünyada futbolun başlangıcı ile futbol hakemliğinin başlangıcı birbirlerine paralel bir şekilde seyretmiştir; 1819 senesine kadar futbol müsabakaları hakemsiz gerçekleşmiş olup, takım liderlerinin futbol müsabakalarında hakemlik yaptığını, ileri ki zamanlarda takım liderlerinin yönetiminin zararlı olduğu anlaşılınca müsabaka alanına girmemek kaydıyla dışarıdan hakem temin etme yoluna gidilmiştir. (Radnedge, 1994).

Bin sekizyüz doksanbir yılında 'umpire' denilen hakem saha içinde tek hakem olmuş, diğer hakemler çizgilerde görev alan yardımcı hakemler olmuştu. Hakem sahada müsabakanın tek hakimi, idarecisi olarak ortaya çıktı. Artık hakem birden fazla yetki ile donatılmış, sahadaki tek kural uygulayıcı kişiydi. Bu kural uygulayıcılıkta hakemin her geçen gün yetkileri artırıldı (Vautrot, 2002). Kurallarda gerçekleşen değişiklik sonucu, 1905 yılında futbol hakemleri sahadaki yerleri itibariyle şimdikine benzer bir özellik kazanmışlardır (Oral, 1954). Böylece saha içerisinde bulunan hakemler taç çizgileri kenarında, masa başında bulunan hakemlerde saha içine geçerek görev almaya başlamışlardır. Fakat bunlar, yapılan uygulamanın tersine, taç çizgileri boyunca 2 kornere arasında vazifesini gerçekleştirmişlerdir. Bu gibi, müsabaka esnasında ki hakemde henüz SirStanley Rous'un 1930'da bugünkü şekline dönüştürdüğü 'diyagonal' sistem anlayışından çok değişik bir şekilde görev yapmaktaydı (Orta, 2000).

Futbol müsabaka alanının çizgileri, 1900'lü yıllardan itibaren günümüzde kullanılan halini almaya başladı; 1902'de gol ve penaltı yerleri şimdiki gibi belirlendi. Orta çizgi, hakemin 'off-side'ı belirlemesi için çizildi. Buna paralel

olarak, 1905 senesinde de bugünkü diyagonal sistem uygulanmaya başlanmış ve devamında da SirStanley tarafından geliştirilip günümüze kadar gelmiştir (Durna, 1997).

Müsabakanın iki hakeme paylaştırılması, 1935 yılında düşünülüp bu konu üzerinde testler gerçekleştirildi. Her ne kadar olumlu sonuçverse de bu sistem, daha sonra iptal edilip günümüzde ki futbolun tek hakemli idaresine kesin karar verildi (Durna, 1997).

Futbolun 1890 yıllarında, ülkemizde yaygınlaşmaya başlaması ile hakemliğin başlaması birbirine paralel bir şekilde gerçekleşmiştir. Ülkemizdeki hakemliğin orijini hakkındaki kaynaklar yetersiz ve düzensizdir. Türkiye’de yalnız 1900 yılından sonra özellikle futbolu bırakan futbolcuların hakemlik yapmasıyla futbol hakemliği ilerleme göstermiştir. Dünyada futbol hakemliğinin ilk öncülerinin yabancı uyruklu bireyler olduğunu görmekteyiz (Karadayı ve Yıldız, 1976).

İki binli yılları takiben FİFA’ya üye federasyonlar, 2 hakem uygulamasını yine gündeme getirmiş ve bu fikir, FIFA tarafından 18 yaş altı Dünya Gençler Şampiyonası’nda uygulanmıştır. Gerçekleştirilen uygulama sonrası, uygulamanın olumlu ve olumsuz yönleri FİFA’nın 15 Mart 2003 tarihinde gerçekleştirdiği yıllık çalışma toplantısında değerlendirilmiş ve bundan sonra böyle bir uygulamanın katiyen söz konusu olamayacağı açıklanmıştır (FIFA Sirküleri,2005).

Ülkemizde ise ilk yıllarda eli şemsiyeli ve parkalı hakemler maçlarda görev yaparken, bu olay 1932 yılında İstanbul’da ilk hakem kursunun açılmasıyla değişmiş ve Türk futbolunda ilk diplomalı hakemler vazife almaya başlamıştır. Futbol hakemi olan ilk Türk, Fuat Hüsnu Kayacan olmuştur (Durna, 1997).

Birinci Dünya Savaşı sonrası hakemlikte belli kariyere yükselmiş bireyler ortaya çıktı. Yusuf Ziya Öniş, Sedat Rıza İstek ve Burhan Felek, bunlardan bir kaçısı olmuştur (Durna, 1997).

Hakemlik kurumunda bir devrim,1940 yılında gerçekleşmiş ve hakemler lisansa bağlanmıştır; 1940 yılından sonrada hakemlik müessesesi, futbolun hızlı gelişimine müsait bir şekilde gelişerek çağımızdaki modern şekline ulaşmıştır (Durna, 1997).

### 2.2.3. Futbol Hakemliği ve Özellikleri

Futbol hakemliği, psikolojik ve zihinsel yönleri olan bir fiziksel aktivitedir. Uzun zaman boyunca ‘gerekli bir şeytan’ olarak kabul edilen hakem, futboldaki profesyonelliğin hızlı bir şekilde gelişmesiyle Şu andaki çağdaş konumuna ulaşmıştır (Cel, 1994).

Araştırmalara göre, bilginin %85’lik kısmı görerek elde edilmektedir ve bu şekilde direkt bir görüşle hadisenin farkına varan hakem, olaylara kısa bir zaman dilimi içerisinde karar vermek durumundadır. Yani hakem, uyarıcıyı seçerek algılar, analiz eder, kategoriye ayırır, bilgisiyle kıyaslar ve daha sonra bu uyarana en uygun tepkiyi verir (Cel, 1994).

İkibin yılı Avrupa Futbol Şampiyonası’nda, üst düzey hakemler üzerinde gerçekleştirilen son araştırmaya göre; bir hakem, dakikada en az 2-3 karar verme durumundadır. Bu rakama kafasının içinde vermediği kararlar da dâhildir. Bu koşullar altında hakemlerin yüksek seviyede bir motivasyona ihtiyaçları vardır. Çünkü motivasyon, kişilik ile beraber gerçekleştirilen etkinliğin niteliğini geliştirir. Şayet sorumluluğu üzerine almak, hakeme spor camiasının bir parçası olma şansını vermektedir. Bu yolla bireyler, spor camiasıyla bütünleşebilirler. Gerçekleştirilen araştırmalarda, bireylerin hakemlikle ilgili spor branşını sevdikleri için devam ettikleri anlaşılmıştır. Birçoğu amatör olarak spor branşını yapmış ve hakemlik sayesinde tekrar müsabaka ortamında bulunma ve aynı hisleri hissetme şansını yakalamak istemişlerdir (Helsen ve Bultynck, 2001).

Hakemlerin genelde otoriter bir karaktere sahip oldukları inancı, oldukça yaygın olsa da hiçbir bilimsel çalışma bu fikri desteklememiştir. Hakemlikte ideal profili belirlemek için yapılan araştırmalar da anlamlı bulunmadığından bırakılmıştır (Satman, 2001).

Bir hakemin gerçekleştirmesi gereken en önemli görevlerden birisi de endişenin kontrolüdür. Fazla kaygı düzeyi, hem sinirliliğin, hem de hatalı kararların artmasına sebebiyet vereceğinden, kaygı kontrolü çok mühim bir etmendir. Futbol hakemliği, müsabakanın akışına göre devamlı farklı farklı uyarılarla doludur. Bu sebeple, doğru karar vermek için hakemin dikkatinin toplayabileceği kadar veriye yönelmiş olması gereklidir (Cel, 1994).

Futbol hakemliğinin en önemli özelliği, maçı sırasında gerçekteşmesi muhtemel olan gergin ortamlarda daha önce bahsedilen özellikleri kullanmasıdır. Dikkatini dağıtan olaylara elimine etme gibi önemli özelliklere sahip bir hakem, gergin ortamlarda da soğukkanlılığını koruyup, oyunun tüm kontrolünü elinde tutma becerisine sahip olacaktır (Ratmatpenah, 1997). Bir bireyin futbol hakemi olabilmesi için bireysel, fiziksel, sporla ve hakemlikle ilgili alanlarda çeşitli özellikler taşıması gerekmektedir. Bu bölümde, futbol hakeminde bulunması gereken özelliklere değinilecektir.

### ***Bireysel Özellikler***

- \* Cüretli, dürüst ve ahlaklı bir karaktere sahip olması gerekmektedir,
- \* Olgun ve nerede nasıl davranacağını bilen kişi olması gerekmektedir,
- \* Disiplinli ve lider özelliklerine sahip olması gerekmektedir,
- \* Diksiyonu düzgün ve insanlar arası ilişkilerinde varlığını hissettirmeli,
- \* Tarafsız, saha içinde ve dışında güven verebilmeli,
- \* Özgüven ve hisleri güçlü özelliklere sahip olmalı,
- \* Güçlü bir dikkat ve algı düzeyine sahip olmalı,
- \* Hatalardan etkilenmeyen ancak hatalardan ders alan karakter sahip olmalı,
- \* Pratik zekâya sahip, değişik çözüm yolları bulabilen karaktere sahip olmalı,
- \* Soğukkanlı, sabırlı ve hemen sinirlenmeyen bir yapıda olmalı,
- \* Sosyal tarafı gelişmiş, yaşamıyla örnek bir karaktere sahip olmalı,
- \* Ekibiyle beraber uyumlu bir şekilde hareket eden birey olmalı,

### ***Fiziksel Özellikler***

- \* Her haliyle Fiziksel ve psikolojik yönüyle sağlıklı olmalı,
- \* Fiziksel kapasitesini arttırmak ve kondisyonunu korumak için sistemli bir şekilde antrenmanlarını gerçekleştirilmeli,

\*Düzenli olarak sağlık kontrolünden geçmeli,

\*Fiziksel özelliklerini negatif olarak etkileyecek her türlü zararlı alışkanlıklarından kaçınmalı (TFF, 28.Şubat.2014).

#### **2.2.4. Futbol Hakemlerinin Unvan ve Klasman Belirleme Kriterleri**

Hakemlerin unvan ve klasmanlarının belirlenmesinde uygulanacak kaide, prensip ve metotlar, Merkez Hakem Kurulu (MHK) tarafından tespit edilir. TFF İdare Kurulu'nun onayından sonra İl-İlçe Hakem Kurulları ve TFF tarafından 3813 sayılı Kanun gereğince tanınan hakem derneğinin genel merkezi aracılığıyla ilan edilerek hakemlere duyurulur. Metotların uygulanmasından doğacak aksaklıkların tespit edilmesi halinde, her türlü lüzumlu değişiklikleri yapmaya MHK yetkilidir ve TFF onayı gerekir (TFF, 28.Şubat.2014);4563 sayılı Kanun ile değişik 3813 sayılı Kanun ile tanımlanan MHK'nun, Futbol Federasyonu Genel Kurulu'nda seçimle iş başına gelmesine ve özerk bir kuruluş olduğu belirtilmesine karşın, bu ve bunun gibi birçok kararında TFF onayı gerekmesi, bir tezat oluşturmaktadır (TFF, 28.Şubat.2014).

#### **2.2.5. Aday Hakem**

Namzet, hakem kursunu başarı ile tamamlayıp İl veya ilçe Hakem Kurulları denetiminde, birbirini takip eden en fazla 2 futbol sezonu içinde saha denemelerine tabi tutulan hakemlerdir. Namzet hakemler, adaylıklarının TFF MHK'ca kabul edildikleri tarihten ancak en erken 6 ay sonra il hakemliğine terfi edebilirler; 2 sezon içinde il hakemliğine terfi edemeye adayların, adaylıkları sona erer. Namzet hakemler, 18-32 yaş sınırları arasında bulunurlar (TFF, 28.Şubat.2014).

#### **2.2.6. İl Hakemi**

İl Hakemi, il seviyesinde resmi ve özel maçlarda görevlendirilen hakemdir. İç talimatta belirtilen koşullar ve kriterleri taşımaları ve en çok 32 yaşında olmaları ve en az 6 ay süreli, saha denemelerini başarı ile tamamlamak şartı ile İl Hakem Kurulu teklifi, MHK'nun onayı ile olur. İl hakemleri, 18-45 yaş sınırları arasında bulunurlar (TFF, 28.Şubat.2014).



### **2.2.7. Bölgesel Hakem ve Bölgesel Yardımcı Hakem**

Bölgesel ve U21 maçlarında hakem ve yardımcı hakem; en üst 2 profesyonel lig dışındaki maçlarda ve Türkiye Kupası kademe maçlarında 4.hakem; amatör maçlarda hakem ve yardımcı hakem olarak görevlendirilir (TFF, 28.Şubat.2014).

### **2.2.8. Ulusal Yardımcı Hakem**

Ulusal Yardımcı Hakem; Türkiye profesyonel 2.Ligi A kategorisi ile Türkiye Kupası 4.kademe maçlarında hakem, Türkiye Birinci Süper Ligi'nde 4.hakem, atama yetkisi MHK'na ait diğer alt kategorilerdeki maçlarda hakem ve 4.hakem olarak görevlendirilen hakemlerdir. Yardımcı hakemlik yapmazlar. Bu kategoriye girişte, en fazla 35 yaşında olmak koşulu vardır. Ulusal Yardımcı Hakem, 22-42 yaş sınırları arasında bulunurlar (TFF, 28.Şubat.2014).

### **2.2.9. Ulusal Hakem**

Ulusal Hakem; Süper Lig hakemlerine yardımcılık yapan hakemlerdir. Bu tanıma giren yardımcı hakemler, 2.Lig B ve C Klasman grubuna ait müsabakalarda hakemlik yapabilirler. Bu kategoriye girişte, en fazla 35 yaşında olmak koşulu vardır.

Ulusal hakem, 22-42 yaş sınırları arasında bulunurlar (TFF, 28.Şubat.2014).

### **2.2.10. Üst Klasman Yardımcı Hakem**

En üst 2 profesyonel lig dışındaki maçlarda ve Türkiye Kupası kademe maçlarında yardımcı hakem ve 4.hakem; amatör müsabakalarda hakem ve yardımcı hakem olarak görevlendirilir. En çok 35 yaşında olmak, bölge hakemi olarak en az yarım dönem görev yapmış olmak ve bölgesel liglerde yardımcı hakemlik görevi, hakemlik görevinden fazla olmak, sınavlarda ve fiziksel yeterlilik testlerinde başarılı olmak da gerekmektedir (TFF, 28.Şubat.2014).

### **2.2.11. Üst Klasman Hakem**

Bütün profesyonel maçlarda ve Türkiye Kupası maçlarında hakem, bütün liglerde 4.hakem ve amatör maçlarda hakem olarak görevlendirilir (TFF, 28.Şubat.2014).

### **2.3. Kaygı Kavramı**

Kaygı, kaynağı ve başlangıcı bilinçsiz olmasına rağmen, bilinçli bir biçimde hissedilen ve beraberinde birtakım fizyolojik farklılıkların görüldüğü bir yaşam biçimi olarak tanımlanabilmektedir. Bu durumda ise evrensel olmasına ve yaygın olmasına rağmen, bu duygunun normal bir duygu olduğu kabul edilemez(Raglin ve Morgan, 1987).

#### **2.3.1. Kaygının Tanımı**

Kaygı, bireyde bulunan, çevreye ve psikolojik hadiselerle gösterilen hissel birtepki olarak ele alındığında, bunun evrensel ve normal bir birey hissi olduğu kabul edilir. Kaygı, olumsuzluklarla başa çıkmak için uyum sağlayıcı bir mekanizma olarak görülen temel bir insan duygusudur(Özusta, 1993).

Kaygı, kaynağını kişilerin çocukluk dönemlerinden alır. Bu dönem, çocuğun ebeveynleri, yakın etrafıyla ve öğretmenleriyle olan ilişkilerinden kaynaklanır. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı bireylerin varlığı ile gelişmektedir. Çocukluğu izleyen ergenlik evresinde ebeveynler veya bütün bireylerin davranışları, endişe seviyesini etki eder (Gençtan, 1984).

Psikolojik yönden sportif başarısını tetikleyen önemli öğelerden biri olan kaygı; kişinin günlük hayatını, insanlar arası ilişkilerini, sosyal yaşamını ve eğitimini etkilemektedir. Biri istenmeyen olaylara adaptasyon sağlamaya ya da mücadele etmeye yönelen normal bir histir. Bu his olmadan, normal bir hayat geçirmek olası değildir (Başaran ve ark., 2009).

Risk; kişinin bir etkenle karşı karşıya geldiği zaman bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık duygusudur. Kaygı; alışılmıştan kopma, ayrılma şartlarının değişmesi sebebi, ortaya çıkan kişinin sonraki hayatında devam eden bir his olarak değerlendirilmiş ve kişinin ilk kaygıyı dölyatağından uzaklaşır iken duyduğunu ileri sürmektedir(Yücel Karabulut, 2003). Kaygı, genellikle bir dürtü çatışması sonucunda doğmuştur. Kaygının psikodinamizması, analitik olarak şu şekilde açıklanmaktadır: Karşılaştığı engellemeler, bireyin dürtü hedefine (amacına) ulaşmasını engellediğinde, birey bu

engellemeye sebep olan olayı suçlar ve içinde ona karşı bir saldırganlık hissi duymaya başlar (Koç, 2004).

Budak (2000) kaygıyı, endişe hissi ve fizyolojik canlılık seviyesinin yükselmesi şeklinde tanımlamaktadır.

Sönmez'e (1995) göre kaygı, kişinin güvenliğini sarsan, hakikiya da imgesel bir tehdide karşı yaşadığı histir.

Kaygı; üzüntü, mesele, korku, kaybetme hissi, güçsüzlük, sonucu bilememe ve yargılanma heyecanlarından birini veya çoğunu içerebilir (Cüceloğlu, 1994). Ayrıca tehlike ve şanssızlık korkusunun ve ya beklentisinin oluşturduğu bunaltı ya da tedirginliktir. Öğrenme kuramlarında endişe, kaçınma tepkisini güdüleyen tali bir itki anlamında kullanılmış ve kaçınma tepkisinin kaygıyı azalttığı düşünülmüştür (Budak, 2000).

### **2.3.2. Kaygının Bileşenleri**

Endişeli-rahatsız edici fikirler ve duygular öznedir; bu sebeple de en kolay tanımlanan kaygı bileşenidir. Endişenin bu bileşeninde, dış bir etkenle oluşan panik hissi, katastrofik imgeler ve fikirlerle oluşan bellek ve dikkat yetersizliği bulunmaktadır. Sorunların çözümündeki eksikliklerden dolayı, performansta dengesizliği sebep olurlar (Başer,1998). Kaygının bilişsel bileşeninde; çarpıtılmış bilişler, olumsuz atıfsal bileşenler, olumsuz bilgi işleme süreçleri, olumsuz kendilik değerlendirmeleri, mantık dışı inançlar, işlevsel olmayan bilgi yorumları, riskli durumların aşırı değerlendirilmesi ve artmış çevresel dikkat vardır (Çağlar, 1999).

### **2.3.3. Kaygının Oluşturduğu Bedensel Tepkiler**

Endişenin bu bileşeni, endişeyle birlikte gerçekleşen tüm fiziksel olgularla bağlantılıdır. Sempatik sinir sisteminin fazla çalışması; anormal seviyede uzun ve derin solunuma ve kalp hızında artışa sebep olmaktadır. Endişeye bağlı olarak gerçekleşen bazı fiziksel etkenler; gerilim tipi baş ağrısı, halsizlik ve uykusuzluktur (Çağlar, 1996).

#### **2.3.4. Kaygı Sonucunda Oluşan Davranış Bozuklukları**

Kaygı, rahatsızlık verici hadiselerden uzaklaşmaya ve bu olaylardan kaçınmayı öğrenmeye neden olmaktadır. Hem uzaklaşma, hem de kaçınma, aynı hadise ile yüzleşmeyi daha zorlaştırır ve güvenin bitmesine sebebiyet verir. Kaçınma, rahatsızlık verici fikirlerden bilişsel kaçınmayı ve görevlerden kaçınmayı kapsar; aktivite ve başarılarında azalmaya yol açar (Başer, 1998). Endişenin bileşenleri, birbirleriyle etkileşim içerisindedirler. Endişenin fiziksel belirtileri, kaygılı fikirleri besleyerek kaygılı fikirlerde ve endişeli duygularda artışa götürür. Kaygının bileşenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada; yüksek durumluk kaygısı olan katılımcılarda, düşük durumluk kaygısı olan katılımcılara göre, kaygının etkenleri arasında daha yüksek etkileşim saptanmıştır. Bu birleşme, yüksek durumsal kaygıda sinyallere daha güçlü fizyolojik tepkisellikle açıklanmaktadır. (Koç, 2004).

#### **2.3.5. Kaygının Çeşitleri**

Spielberger (1966) kaygıyı; durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere 2 şekilde ele almıştır.

#### **2.3.6. Sürekli Kaygı**

Sürekli kaygı; 'stres oluşturan etkenin tehlikeli veya tehdit edici bir şekilde algılanması ve bu tehditlere rağmen, durumluk hissel reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması' olarak tanımlanmıştır. Bu tip kaygının etkisi ve zamanı, kişilerin karakterine göre değişiklik gösterir (Civan ve ark., 2010). Karakter yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı seviyesini etkilemektedir. Değişik bireyler devamlı bir şekilde huzursuz ve üzgündürler. Bu bireylerin kendinden kaynaklanır ve sürekli bir kaygı türüdür; eğer sürekli kaygı bir etki tarafından başlar ise, düzensiz olarak oluşan bir reaksiyon olarak ortaya çıkmaktadır (Karabulut, 2003).

Sürekli kaygı, kişinin karakterinde doğrudan doğruya gözlenemez ama çeşitli süre ve koşullarda tespit edilen durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yarar görülebilmektedir (Civan ve ark., 2010).

Sporcunun istenen veya beklenen başarıyı gerçekleştirmesinde, kaygı seviyesinin ehemmiyeti fazladır. Kaygı seviyesi, maç sonucunu ve başarısını negatif

şekilde etkilemektedir. Kaygı seviyesi arttıkça sporcu ve hakemler doğru karar vermede ve kabiliyetlerini sergilemekten uzaklaşmaktadırlar (Başaran ve ark., 2009).

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna 'kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi' de denilebilir. Objektif şartlara göre 'eksi' olan olayların, kişi tarafından tehlikeli ve küçültücü olarak algılanması nedeni ile gerçekleşen, hoşnutsuzluk ve mutsuzluk hissidir. Devamlı kaygı, düzeyi fazla olan kişilerin kolaylıkla incindikleri ve hoşnutsuzluğu büründükleri görülmektedir. Bu bireyler, durumluk kaygıyı da ötekilerden daha fazla ve yoğun bir biçimde yaşamaktadırlar (Cüceloğlu, 1998).

Fizikten bir örnek verecek olursak; durumluk kaygı kinetik enerjiye, devamlı kaygı ise potansiyel enerjiye benzetilebilir. Kinetik enerji gibi durumluk kaygıda, belirli bir zaman durumunda meydana gelen bir vaka veya reaksiyondur. Sürekli kaygı ise; potansiyel enerji gibi belirli bir reaksiyonu gösterme yatkınlığıdır. Kaygının gerçekleşmesinde etkin olan bu gizli güce, sürekli kaygı denilir. Sürekli kaygının düzeyi, kişinin önündeki tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı seviyesinin şiddetini ve sıklığını belirlemektedir. Böylece, sürekli kaygı düzeyi fazla olan kişinin, baskı altında, sürekli kaygı seviyesi düşük olanlardan daha hızlı ve daha sık olarak durumluk kaygı reaksiyonları göstereceği beklenilmiştir. Nitekim bu beklenti verilerle de desteklenmiş durumdadır. Öz verilerinin tehdit edildiğini zannetmesi veya içinde bulunduğu ortamı stres verici olarak yorumlaması neticesinde kişi endişe duymaktadır. Buna sürekli kaygı denmektedir. Sürekli kaygı sabittir ve genellikle bireysel bir karakter olarak tanımlanmıştır. (Cüceloğlu, 1994).

### **2.3.7. Durumluk Kaygı**

Müsabakadan önce yüksek yada düşük kaygı seviyelerinin, sportif başarının düşürücü yönde bir etki gerçekleştirdiği bilinmektedir. Bu sebeple, sporcuların bir müsabakadan önce ne çok fazla, ne de çok az bir kaygı seviyesine sahip olmaları istenmektedir. İçinde bulunulan stresli ortam sebebi ile hissedilen bu subjektif korku, durumluk kaygı olarak tanımlanmaktadır (Develi, 2006).

Kişinin içinde bulunduğu baskılı ortamdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde oluşan uyarılma sonucu

terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, kişinin gerilim ve huzursuzluk hislerinin göstergesidir. Stresin fazla olduğu ortamlarda, durumluk kaygı düzeyinde artma, stres ortadan kalktığında da azalma olmaktadır. Hepimiz tehlikeli gördüğümüz zamanlarda bir miktar kaygı hissederiz. Doktor masasında yatar iken, iş görüşmesi mülakatı yapılır iken, araba koltuğuna oturmadan veya bir muayeneye girmeden önce heyecanlı ve huzursuz oluruz. Tehlikeli olayların meydana getirdiğı bu kaygı türü, genellikle her kişinin hayatında geçici duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna durumluk kaygı denmiştir (Cüceloğlu, 1998).

Tehlikeli koşulların oluşturduğu korku ve tedirginlik, kişinin yaşadığı geçici ve normal kaygı olarak kabul edilir. Buna 'durumluk kaygı' denir (Koç, 2004).

Müsabakadan önce kaygıyla ilgili olarak yapılan birçok araştırma, bazı gerçekleri ortaya çıkarmaktadır. Bunlardan bir tanesi, deneyimli sporcuların deneyimsiz olanlara göre daha yüksek seviyede kaygı taşıyabildikleridir. Örneğin; kort tenisi ve jimnastikte deneyimli sporcular, deneyimsiz sporculara oranla kaygıyı daha fazla taşıyabilirler. Judo ve havada paraşüt açmada (skydiving) yapılan gösterilere dayalı sporlarda, deneyimli sporcular deneyimsizlere oranla daha fazla kaygı yaşayabilmektedirler. Durumluk kaygı, sporcudan sporcuya farklılık gösterebileceğı gibi, spordan spora da farklılık gösterebilir (Başaran ve ark. 2009).

Başarılarının sayısı azaldıkça, durumluk kaygının yükseldiğini ve buna karşılık başarılarının sayısı arttıkça durumluk kaygının azaldığını birçok araştırma ortaya koymaktadır. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan kişilerin, farklı ortamda (müsabaka öncesi ve sonrasında) daha çabuk ve sık durumluk kaygı belirtileri göstereceğı ifade edilmektedir (Cüceloğlu,1998).

Durumluk kaygı, sporcuyu anlamaya çalışmada önemli bir etkidir. Devam eden müsabakalarda, müsabaka sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun karakteriyle ilgilidir. Yarışma içinde sporcuların olduğı kadar, hakemlerinde belli bir endişe taşıdığı bir gerçektir. Durumluk kaygı, korku ve gerginlikle özelleşen ani ve geçici bir durumdur ve spor ortamında da etkili olan bir kaygı biçimidir. Sürekli kaygı ise, bir kişilik özelliğı olarak ele alınmaktadır ve daha kalıcı duygusal bir durumdur. Durumluk yarışma kaygısının bu anlamda üç önemli boyutu olduğı söylenebilmektedir (Koç, 2004).

### **2.3.8. Durumluk Bedensel Kaygı**

Durumluk bedensel kaygı, kaygının fizyolojik ve duygusal yönleridir. Doğrudan fizyolojik canlılıkla ilgilidir. Kalp atım hızı artar, gözbebeği genişler ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkar (Çağlar, 1996).

Bedensel kaygı, kaygının fizyolojik bir parçasıdır. Otonom sistemin direk olarak uyarılması sonucunda meydana gelmektedir. Bir başka deyişle bedensel kaygı, psikolojik stresin algılanıp, fiziksel tepkiler olarak yansıtılmasıdır. Bedensel kaygı genellikle en iyi şekilde, kalp basıncı kalp atım hızı kullanılarak ölçülmektedir. Bedensel kaygının hızlanmış kalp atımı, nefes alıp vermede daralma, avuç içinde terleme, midede kasılma ve gergin kaslar ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Ceritve ark., 2013).

Bedensel kaygı,otonomik (istem dışı) uyarılmışlık sonucu yaşanan kaygının fizyolojik ve duygusal bileşenlerinden meydana gelmektedir. Bedensel kaygı; hızlı kalp atımı, nefes darlığı, soğuk ve nemli eller, midede kramplar ve gergin kaslar ile kendini göstermektedir (Çağlar, 1996).

### **2.4. Hakemlerdeki Kaygı Nedenleri**

Sporcunun başarısını etkileyen birden fazla psikolojik etken bulunmaktadır. Bunların en önemlilerinden biri 'kaygı'dır. Kaygı, güdüsel sonuçların korku benzeri ve korkuya bağıntısı olan bir etkidir. Kaygının sebeplerinden biri, korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anıdır. Korkunun koşullandığı etkenle her karşılaşmamızda, sebebini bilemediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız (Morgan, 1984).

Kaygıya sebebiyet veren en büyük nedenlerden biri de aşağılanma hissi ve prestij kaybını da yanında getirebilecek olan başarısızlık korkusudur. Bu durumda, bir oyuncu kazanmaya ne kadar istekli ise, kaygı seviyesi de o derece fazla olabilmektedir. Bireyin güvensizlik durumu ve kararsızlık hali de kaygı sebepleri arasında sayılmaktadır (Davies ve Armstrong 1989).

Kişinin yaptıklarının sonucunda elde etmeyi beklediği ve buna verdiği önem, bu konuda karşılaştığı engellemeler, kişinin kapasitesi ile çevresel istemler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması, kişinin kendini güvensizlik duygusu

içinde hissetmesi ve karşılaşılabilecek vaziyetin belirgin olmaması da kaygıyı doğuran etkenlerdendir (Konter, 1996).

Kaygıya yol açan bir etken de 'bilinçaltı an' olarak adlandırılan durumdur. Bu vaziyet belirli bir uyarıcı ile ilgilidir ve korkutucu durumun unutulması veya bastırılması neticesinde oluşur (Morgan, 1984).

Ayrıca bilişsel çelişki de önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır. Yani kişinin inandığı ve önem verdiği bir fikirle, yaptığı davranış arasında bir çelişki ortaya çıkması durumu da kaygı nedenlerindendir (Cüceloğlu, 1998).

## **2.5. Kaygı ve Spor**

Egzersiz psikologları, performans artırılması için sporcuların belli bir kaygı seviyesine sahip olmaları gerektiğinde birleşiyorlar. Bu düzeyin altı veya üstü, performansı olumsuz yönde etkiliyor. Endişe düzeyinin çok yüksek olması, start telaşı-düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı seviyesi genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça, endişe yoğunluğu artar. Bu arada eklenmesi gereken bir diğer husus da şudur: Yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller, sporcunun kaygı düzeyini ve dolayısıyla performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle, bir konu ile ilgilenen antrenörlerin bu olguyu hatırdan çıkarmamaları gereklidir (Başer,1998).

## **2.6. Futbol Hakemlerinin Psikolojik Özellikleri**

Futbol hakemliği, psikolojik ve zihinsel yönleri olan bir zihinsel aktivitedir. Uzun zaman boyunca 'gerekli bir şeytan' olarak kabul edilen hakem, futboldaki profesyonelliğin büyük bir hızla gelişmesi ile günümüze gelmiştir (Cel, 1994).

Hakemlerin genelde otoriter bir kişiliğe sahip oldukları inancı oldukça yaygın olsa da hiçbir bilimsel çalışma bu fikri desteklememiştir. Hakemlikte ideal profili belirlemek için yapılan araştırmalar da anlamlı bulunmadığından bırakılmıştır (Satman, 2001).



Psikolojik yönden karar alma, zihni ve iradi bir çabayı gerektirir. Kararın basitlik ve karmaşıklık derecesine göre bu çaba, her bireyin her zaman üstesinden gelemeyeceği nitelik ve nicelikte olabilir. Gerçekte bazı kişiler, kararın gerektiği zihinsel sentezi başarı ile yürütseler de uygulamaya geçebilecek irade ve gücü kendilerinde bulamazlar (Özcan, 1999).

## 2.7. Hakem ve Kaygı

Kelime karşılığı ‘bir anlaşmazlığı hakemlik yoluyla çözümlenmek için ilgili taraflarla seçilmiş veya bir merci tarafından atanmış kişisidir.’ Sportif anlamda ise müsabakalarda kazanılan sayıyı tespit etmek, kuralları uygulamak ve uygulatmak, kurallara uymayanları cezalandırmakla görevlendirilmiş kimsedir (Durna, 1997).

Müsabaka, sporcular için endişe oluşturan bir durum olarak ele alınmaktadır. Sporcular gerçek ya da hayali böyle bir tehdit algıladıklarında retiküler aktivasyon sistemi (RAS) boyunca, vücut ve beyin için merkezi bir santral görevi yapan hipotalamusa bir sinyal gönderilir. Hipotalamus, pitüiter bezi tetikleyici hormonu salgılar.

Pitüiter bez, adrenokortikotropik hormon (ACTH) hormonu salgılar. Bu hormon da adrenal bezleri uyarır; sonrasında bu bezler, çeşitli endokrin tepkileri harekete geçirir. Bu tepkiler adrenalin, noradrenalin, kortizolün salınımı ve sonuç olarak duyurulmuşluk düzeyinin artmasını içerir. Türlü hormonların uyarılmasının amacı, vücudu stres oluşturan bir vaziyet için hazırlamaktır (Çağlar, 1996).

Hakemlerin etkisi altında kaldığı birçok stres faktörleri vardır. Bu faktörlerin her biri, hakemin endişe düzeyinde etkili olabilir. Bir hakem ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik rezervlere sahip olursa olsun, bunu müsabaka içinde ortaya çıkaramıyorsa, bu hiçbir anlam ifade etmez. Bu nedenle, hakemin performansını ortaya koyabilmesi sadece fizyolojik bir olgu olamaz. Hakemin performansını ve yeteneğini kullanabilmesinde onun psikolojik durumu oldukça önemlidir. Hakemin performansını başarıyla ortaya koymasında sahip olduğu kaygı düzeyi, bu nedenle çok önemli olmaktadır. Çünkü hakemin sahip olduğu kaygı düzeyi maçın gidişatını olumsuz yönde etkileyebilir (Dohmen, 2008).

### **2.7.1. Haksızlık Yapma Kaygısı**

Kaygının kontrolü, bir hakemin yapması gereken en önemli görevlerden birisidir. Örneğin; basketbolda oyuncularla ve seyircilerle yapılan kişisel bağlantılar, 'kaygı kontrolünü' çözümlenmesi gereken en önemli sorun yapmaktadır (Gümüş, 2002).

Kişinin kendi hissel düzeyini kontrol etmesi çok önemlidir. Çünkü fazla kaygı seviyesi, hem sinirliliğin, hem de yanlış kararların çoğalmasına sebep olur. Endişe dolu bir hakem, kendi güvensizliğini oyunculara yansıtır, sınırlı bir ortam oluşmasına sebep olur ve takıma veya sporcuya karşı daha fazla hata yapmaya başlar.

### **2.7.2. Müsabakada Hakemi Etkileyen Faktörler**

Kaygı, kaçınma davranışını doğurur. Hata yapan hakemlere ceza olarak müsabaka vermemek, kaçınma davranışı doğurur. Hata yapma ihtimalini artırır; çünkü kararlar, duyguların etkisi altındadır. Olumsuz duygular, beynin karar bölgelerini daha çok etkiler. Risk ve kayıpla karşılaştığımızda, riskten kaçan kararlar, daha fazla kaybetmeyi önlemeye yönelik kararlar alır. Bu yüzden hakemlerde kaçınma davranışı ile değil, yönelme davranışı ile başarıya ulaşır (TFF, 28 Şubat 2014).

Kaygının kontrolü, bir hakemin yapması gereken en önemli görevlerden birisidir. Örneğin; voleybolda oyuncularla ve seyircilerle yapılan kişisel bağlantılar 'kaygı kontrolünü' çözümlenmesi gereken en önemli problem yapmaktadır. Kişinin kendi duygusal düzeyini kontrol etmesi, çok önemlidir. Çünkü yüksek kaygı seviyesi hem sinirliliğin, hem de yanlış kararların artmasına neden olur. Kaygılı bir hakem, kendi güvensizliğini oyunculara yansıtır, sınırlı bir ortam oluşmasına neden olur ve takıma veya sporcuya karşı daha fazla hata yapmaya başlar(Özer, 2006).

Böyle davranan hakem, oyuncunun, seyircinin ve antrenörün haksızlık yapıldığını düşünmesine neden olur. Bu, oldukça tehlikeli bir ortamdır, çünkü sadece hakemin görevinin düşmesine değil aynı zamanda sporda şiddete de neden olur. 'Kabul edilmeyen hakem kararlarının' taraftarların şiddetiyle bağlantılı olduğunu bulmuştur. Kişilerin olayı algılamasının ötesinde, bir hakemin değerlendirmesinin

doğru olması gerekmektedir. Bu çerçevede, bir hakemin kendi duygularını kontrol etmesi, kuralları uygulayarak kabul ettirmesi, gergin ve dolayısıyla tehlikeli bir ortam yaratmaması gerekmektedir (Sunay, 1992).

### **2.7.3. Sosyolojik Faktörler**

Toplumsal bütünlük içerisinde yaşamını sürdüren, bu bütünlüğü hem etkileyip, hem de etkilenen kişi, salt biyolojik bir varlık olarak düşünülemez. İnsanın var olduğu, yaşadığı her ortam ve çevrede toplumsal birlikteliğin izleri görülür. Spor, etkileşimi sağlayan toplumsal bir kurumdur. Bu etkileşim, spor içerisindeki her bireyle gerçekleşir. Hakemin etkileştiği sosyolojik faktörleri de seyirci, medya, statü kaybı ve yükselme çabası olarak sıralayabiliriz.

Günümüzde sporcu, fiziksel kapasitesinin sınırlarını zorlayan kişidir. Kazanılan başarının, pazarlanan hizmetin karşılığı olan rakamlar, bu sektöre yatırım yapmış olanları daha da kamçıl原因 bir etki oluşturmaktadır. Böyle bir oluşum içinde bulunan spor sektörü, aynı zamanda medyayı da amacı doğrultusunda kullanmaktan kaçınmamaktadır. Bugün hem sporcu, hem de seyirci, emek ve insani kimliğinden, üretimden ve kendini toplum içinde ifade etme dizgelerinden uzaklaştırıldıkça, yabancılaşmakta, kimliksizleşmekte ve kent kültürü içinde televizyon gibi sanal bir dünyada edilgen yaşam kültürüne bırakılmaktadır. Bu tüketim kültürü içinde metalaştırılan insan, medya gibi salt çıkarım düşünen yayınlarla da desteklenince yaşama seyirci kalmak zorunda kalmaktadır (Epak, 1997)

### **2.7.4. Psikolojik Faktörler**

Son yıllarda yapılan araştırmalar, sportif performansın sadece kondisyon ve teknik gibi fizyolojik ve biyomekanik faktörlere bağlı olmadığını, aynı zamanda kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlerin de oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Birçok sporcu, yarışmalarda baskı ve zorluklarla karşılaşmaktadır. Baskı ve zorluklar, özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır (Konter, 1996). Hakemler, sporcuların sıkıntı güçlüklerin daha fazlası ile karşı karşıyadır. Bu yüzden hakem performansı, bir bakıma olumsuz şartların seviyesi ile alakalıdır denilebilir. Bu konuda, psikolojik şartları müsait hale getirecek çaba ve uygulamalar, spor olgusunun gelişmesi bakımından son derece önemlidir. Elbette bu ortamın oluşturulması pek çok kişi ve

kurumun beraber çalışması, dayanışması ve böyle bir birlikteliğin sağlanması ile mümkündür (Aşçı ve Gökmen, 1995).

Bireyin, içinde yaşadığı biyolojik ve toplumsal ortama uyum göstermesine ve bu uyum içinde kendi kişisel yeteneklerini geliştirerek toplumda yükselmesi ve saygınlık kazanabilmesi için gerekli bilgileri sağlayan psikolojik etkinlikler bu gruba girerler (Başer, 1998). Sporda ve hayatın diğer aşamalarında başarıya yönelik hareketlerin seyrinin sevk ve idaresinde bu özelliklerin çok önemli bir rolü vardır. Algı, dikkat, öğrenme gibi süreçlerle oluşan bu özellikler, alınan bilginin işlenmesinde ilk şartı oluştururlar (Gümüş, 2003).

Durumsal faktörler, genel olarak birbirlerine bağlı 3 başlık altında incelenebilir. Bu gruba giren faktörler, genellikle yarışma esnasında ortaya çıkarlar. Durumluk kaygı, sürekli kaygı durumundan etkilenebilir (Satman, 2001).

## **2.8. Kaygıya Neden Olan Faktörler**

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşirler (Başer,1998). Diğer yandan kaygı, bulunulan ortamlara göre değişen geçici bir ruh halidir. Sporun açık mekanda yapılmasıyla 'agorafobik anksiyete', kapalı mekanda yapılmasıyla 'klostrofobik anksiyete' oluşur. Klostrofobik anksiyete; yükseklik, kalabalık ortamın verdiği tehlike, korku, kaygı ve endişe gibi duyguların yaşanmasına neden olmakla beraber, fobikanksiyeteyi ortaya çıkarmaktadır (Gümüş, 2003).

Hakemlerdeki kaygı nedenlerini şöyle sıralayabiliriz;

- a) Müsabakanın öneminin getirdiği stres.
- b) Kötü yönetimin getirdiği stres.
- c) Medya baskısının getirdiği stres.
- d) Özel yaşamın getirdiği stres.
- e) Seyirci baskısının getirdiği stres.

## 2.9. Kaygının Performansa Etkisi

Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengeli karar verme ve değerlendirmelerini, özgüven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir (Koç, 2004).

Yapılması gereken bir işi beklerken, beklenen işin niteliğine göre organizmada bazı değişiklikler olur. Ayrıca işi yapacak olanın kişiliği, deneyimleri, mesleki bilgisi ve kapasitesi de bu değişiklikleri etkiler (Başaran ve ark., 2009).

Sporcuların duygusal durumları, onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler, pozitifveya negatif olabilirler; ancak şunu da unutmamak gerekir ki performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçlara yol açmaz. Örneğin; yüksek kaygı düzeyli forvet elemanı ile savunma elemanının performansları, aynı düzeyde etkilenmeyebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkilenebileceği beklenilmez. Ancak bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası, önemli bir yer tutmaktadır (Koç, 2004).

Spor psikolojisi alanında kaygı, geleneksel olarak, sporsal performans seviyelerine önemli katkılar sağlayan bir durum olarak görülmektedir. Ancak spor psikolojisi alanı geliştikçe kaygı ile spor performansı arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramları kabullenme durumu değişmiştir. Ayrıca kaygının doğası tek yönlü olmaktan çıkıp, bir takım bilişsel ve duygusal etkenlerin karmaşık etkileşimi olarak vurgulanan, çok yönlü bir yapı olarak görülmeye başlanılmıştır. Psikolojik durumun, bir andan diğerine değişen duygu yoğunlukları ile sürekli değiştiği genel olarak kabul edilse de, sporcularla çalışırken bu durum hayati önem kazanmaktadır. Kişinin izlemeyi seçtiği kaygı ve performans modeline göre sporcunun kaygı düzeyindeki değişim performansı hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Cerit ve ark., 2013).

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1. Veri Toplama Araçları**

Yapılan çalışmada, Balıkesir ilinde futbol hakemliği yapan aday hakem, il hakemi, bölgesel yardımcı hakem ve bölgesel hakemlerin süreklilik kaygı düzeylerini incelemek amacıyla Spielberger'in STAI'si kullanılmıştır (Spielberger ve ark., 1983).

Durumluk Kaygı Envanter Örneği, EK-2.'de verilmiştir.

#### **3.2. Kaygı Değerlendirme Ölçeği**

Çalışmada veri toplamak için Balıkesir de faal Futbol Hakemliği yapan hakemlerden Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasının yine aynı kişiler tarafından yapılmış olan "Kaygı Değerlendirme Ölçeği" bu çalışmada kullanılmasına neden olmuştur (Öner, 1997). Kaygı Değerlendirme Ölçeği dörtlülükert yapıdan oluşan bir ölçektir. 20 maddeyi içeren bir yapıdadır. Yönergenin de mevcut olduğu formda ' ' (4) tamamıyla , (3) çok, (2) biraz, (1) hiç şeklindeki seçenekler bulunmaktadır. Tersine maddelerin bulunmadığı ölçek için yüksek puanın anlamı, ankete katılan hakemlerin kaygı değerlendirme düzeylerini pozitif yönde değerlendirme yaptıklarının işaretidir.

#### **3.3. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu hakemlerin kaygı düzeylerini tespit etmek için kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunun içinde Futbol Hakemlerinin yaş, hakemlik yılı, mesleği, öğrenim durumu, aylık geliri ve klasmanı belirlemek amacıyla yirmi sorudan oluşan bilgi soruları yerleştirilmiştir.

### **3.4.Çalışmanın Yöntemi**

Bu araştırmada, Balıkesir ilinde futbol hakemliği yapan aday hakem, il hakemi, bölgesel yardımcı hakem ve bölgesel hakemlerin sürekli kaygı düzeylerini incelenmesi amaçlanmıştır.

### **3.5. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi**

Bu araştırmanın evrenini Balıkesir ili futbol branşına ait hakemler oluşturmaktadır.Çalışmanın örneklemi ise aday hakem (n=24), il hakemi (n=79), bölgesel yardımcı hakem (n=13) ve bölgesel hakem (n=16) olmak üzere, toplam 132 hakemden sağlanan verilerle sınırlıdır.Araştırma 4'ü(%3,0) bayan ve 128'i (97,0) erkek öğrencinin katıldığı toplam 132 hakem ile tamamlanmıştır.

### **3.6.Verilerin Toplanma Süreci**

Araştırmaya katılan Balıkesir ili futbol branşına ait hakemlere, Türkiye Faal Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneği(TFFHGD), Balıkesir şubesindeki hakemlerin muhtelif hakem seminerleri öncesinde Kaygı Değerlendirme Ölçeğinin toplantı salonunda dağıtılıp anket uygulaması yapılmadan önce, yönergeyle birlikte bir açıklama yapılarak uygulanmıştır. Anketler uygulanmadan önce Balıkesir TFFHGD yönetiminden izin alınarak yapılmıştır. 132 bayan ve erkek hakem çalışmaya katılmıştır. Verilerin elde edilmesi için SPSS 20 paket programından faydalanılmıştır.

### **3.7.Verilerin İstatistiksel Olarak Analiz Edilmesi**

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20 paket programından faydalanıldı. Araştırma sonuçları, betimsel istatistikler şeklinde sunulmuş ve sonrasında bölümlerin ortalama puanları bakımından farklılık yaratıp yaratmadığına ilişkin yorum yapılabilmesi için ANOVA (varyansanalizi) ile "Post-HocTukey" testi istatistiksel analiz metodları kullanılmıştır. İstatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  ve  $p<0,01$  olarak alınmıştır.Ölçeklerden elde edilen ortalama puanların yorumlanması, 1,00-1,80 çok düşük,1,81-2,60 düşük, 2,61 – 3,40 orta, 3,41 -4,20 yüksek, 4,21 -5,00 çok yüksek şeklinde puanlanmıştır.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Demografik Özellikler

Ankete katılan hakemlerin cinsiyet, yaş, hakemlik süresi, klasman ve öğrenim durumlarının oranları.

**Tablo 4.1.** Hakemlerin demografik özellikleri.

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	128	97,0
	Bayan	4	3,0
Yaş	18-22	45	34,1
	23-27	56	41,7
	28-32	21	15,9
	33 ve üzeri	11	8,3
Hakemlik süresi (yıl)	1-3	63	47,7
	4-7	44	33,3
	8-11	16	12,2
	12-15	9	6,8
Klasman	Aday hakem	24	18,2
	İl hakemi	79	59,8
	Bölgesel yardımcı hakem	13	9,8
	Bölgesel hakem	16	12,2
Öğrenim düzeyi	Lise	35	26,5
	Lisans	93	70,5
	Yüksek lisans	4	3,0
<b>TOPLAM</b>		661	500 (85)

Tablo 4.1.'e bakıldığında, araştırmaya katılan hakemlerin cinsiyet dağılımları incelendiğinde; %97 erkek, %3 bayan olduğu; yaş dağılımlarına bakıldığında, %34,1'i 18-22 yaş aralığında, %41,7'si 23-27 yaş aralığında, %15,9'u 28-32 yaş aralığındadır. Hakemlik sürelerine bakıldığında %47,7'si 1-3 yıl, %33,3'ü 4-7 yıl, %12,2'si 8-11 yıl, %6,8'i 12-15 yıl aralığındadır. Hakemlerin klasman dağılımları incelendiğinde; %18,2'sinin aday hakem, %59,8'inin il hakemi, %9,8'inin bölgesel yardımcı hakem, %12,2'sinin ise bölgesel hakem olduğu görülmekte olup öğrenim düzeylerine bakıldığında da %26,5'lik kısım lise mezunu, %70,5 lisans, %3'lük kısım ise yüksek lisans mezunudur.



## 4.2. Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumları

**Tablo 4.2.** Hakemlerin sürekli kaygı durumlarına ilişkin görüşlerinin dağılımı.

	N	$\bar{x}$	SS
Şu anda sakinim.	132	3,56	0,68
Kendimi emniyette hissediyorum.	132	3,54	0,63
Şu anda sınırlarım gergin.	132	1,31	0,61
Pişmanlık duygusu içindeyim.	132	1,24	0,62
Şu anda huzur içindeyim.	132	3,43	0,76
Şu anda hiç keyfim yok.	132	1,44	0,71
Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	132	1,27	0,83
Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	132	3,21	0,85
Şu anda kaygılıyım.	132	1,38	0,64
Kendimi rahat hissediyorum.	132	3,50	0,66
Kendime güvenim var.	132	3,78	0,48
Şu anda asabım bozuk.	132	1,18	0,46
Çok sinirliyim.	132	1,28	0,66
Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum.	132	1,24	0,57
Kendimi rahatlamış hissediyorum.	132	3,35	0,70
Şu anda halimden memnunum.	132	3,51	0,75
Şu anda endişeliyim.	132	1,39	0,70
Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	132	1,23	0,48
Şu anda sevinçliyim.	132	3,17	0,76
Şu anda keyfim yok.	132	1,37	0,65
<b>Toplam</b>		<b>45,38</b>	<b>13,2</b>

Tablo 4.2.'de, hakemlerin sürekli kaygı durumlarına ilişkin görüşlerine bakıldığında; 'Şu anda sakinim' (3,56±0,68), 'Kendimi emniyette hissediyorum' (3,54±0,63), 'Şu anda sınırlarım gergin' (1,31±0,61), 'Pişmanlık duygusu içindeyim'(1,24±0,62), 'Şu anda huzur içindeyim'(3,43±0,76), 'Şu anda hiç keyfim yok'(1,44±0,71), 'Başıma geleceklerden endişe ediyorum'(1,27±0,83), 'Kendimi dinlenmiş hissediyorum'(3,21±0,85), 'Şu anda kaygılıyım'(1,38±0,64), 'Kendimi rahat hissediyorum' (3,50±0,66), 'Kendime güvenim var' (3,78±0,48), 'Şu anda asabım bozuk'(1,18±0,46), 'Çok sinirliyim'(1,28±0,66), 'Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum'(1,24±0,57), 'Kendimi rahatlamış hissediyorum'(3,35±0,70), 'Şu anda halimden memnunum' (3,51±0,75), 'Şu anda endişeliyim' (1,39±0,70), 'Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum'(1,23±0,48), 'Şu anda sevinçliyim'(3,17±0,76), 'Şu anda keyfim yok' (1,37±0,65) şeklinde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir.

### 4.3. Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Yaş Düzeyine Göre Farklılıkları

**Tablo 4.3.** Hakemlerin sürekli kaygı durumlarının yaş açısından ANOVA karşılaştırması.

	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	F	p
Şu anda sakinim.	18-22	45	3,62	0,58	1,57	0,20
	23-27	55	3,45	0,77		
	28-32	21	3,52	0,75		
	33 ve üzeri	11	3,90	0,30		
Kendimi emniyette Hissediyorum.	18-22	45	3,53	0,63	1,36	0,26
	23-27	55	3,50	0,66		
	28-32	21	3,47	0,68		
	33 ve üzeri	11	3,90	0,30		
Şu anda sınırlarım gergin.	18-22	45	1,33	0,60	0,05	0,98
	23-27	55	1,30	0,50		
	28-32	21	1,28	0,78		
	33 ve üzeri	11	1,36	0,81		
Pişmanlık duygusu içindeyim.	18-22	45	1,24	0,53	0,96	0,42
	23-27	55	1,32	0,77		
	28-32	21	1,09	0,44		
	33 ve üzeri	11	1,09	0,30		
Şu anda huzur içindeyim.	18-22	45	3,51	0,75	0,27	0,85
	23-27	55	3,38	0,80		
	28-32	21	3,42	0,59		
	33 ve üzeri	11	3,36	0,92		
Şu anda hiç keyfim yok.	18-22	45	1,57	0,72	2,23	0,088
	23-27	55	1,27	0,52		
	28-32	21	1,42	0,87		
	33 ve üzeri	11	1,72	1,00		
Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	18-22	45	1,60	0,83	0,48	0,691
	23-27	55	1,52	0,87		
	28-32	21	1,33	0,73		
	33 ve üzeri	11	1,54	0,82		
Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	18-22	45	<b>3,40*</b>	0,78	3,45	0,019
	23-27	55	3,21	0,83		
	28-32	21	<b>2,71*</b>	0,95		
	33 ve üzeri	11	3,36	0,67		
Şu anda kaygılıyım.	18-22	45	1,55	0,69	3,95	0,010
	23-27	55	1,27	0,55		
	28-32	21	1,14	0,35		
	33 ve üzeri	11	1,72	0,90		
Kendimi rahat hissediyorum.	18-22	45	3,53	0,69	0,16	0,923
	23-27	55	3,52	0,66		
	28-32	21	3,42	0,59		
	33 ve üzeri	11	3,45	0,68		

Tablo 4.3.'e bakıldığında, hakemlerin sürekli kaygı durumlarının yaşlara göre ANOVA karşılaştırmasında; 'Kendimi dinlenmiş hissediyorum' sorusunda 18-22 yaş ( $3,40 \pm 0,78$ ) ve 28-32 yaş ( $2,71 \pm 0,95$ ) arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, 28-32 yaş grubunun ortalama değerlerinin, diğer yaş grubundan düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

'Kendimi dinlenmiş hissediyorum' sorusunda, diğer yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sürekli kaygı durumlarının yaşlara göre ANOVA karşılaştırmasında; diğer kaygı durumluk sorularında 'Şu anda sakinim', 'Kendimi emniyette hissediyorum', 'Şu anda sınırlarım gergin', 'Pişmanlık duygusu içindeyim', 'Şu anda huzur içindeyim', 'Şu anda hiç keyfim yok', 'Başıma geleceklerden endişe ediyorum', 'Şu anda kaygılıyım', 'Kendimi rahat hissediyorum' sorularında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlılık bulunmamaktadır.

**Tablo 4.3.** (devam).

	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	F	p
Kendime güvenim var.	18-22	45	3,77	0,42	1,15	0,329
	23-27	55	3,81	0,43		
	28-32	21	3,61	0,74		
	33 ve üzeri	11	3,90	0,30		
Şu anda asabım bozuk.	18-22	45	1,26	0,44	1,14	0,335
	23-27	55	1,16	0,53		
	28-32	21	1,04	0,21		
	33 ve üzeri	11	1,18	0,40		
Çok sınırlıyım.	18-22	45	1,28	0,54	1,43	0,237
	23-27	55	1,18	0,54		
	28-32	21	1,52	0,92		
	33 ve üzeri	11	1,36	0,92		
Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum.	18-22	45	1,28	0,62	0,21	0,890
	23-27	55	1,20	0,44		
	28-32	21	1,23	0,70		
	33 ve üzeri	11	1,27	0,64		
Kendimi rahatlamış Hissediyorum.	18-22	45	3,44	0,69	0,62	0,597
	23-27	55	3,34	0,69		
	28-32	21	3,19	0,81		
	33 ve üzeri	11	3,36	0,50		
Şu anda halimden Memnunum.	18-22	45	3,60	0,68	0,96	0,412
	23-27	55	3,47	0,74		
	28-32	21	3,33	0,96		
	33 ve üzeri	11	3,72	0,46		
Şu anda endişeliyim.	18-22	45	1,48	0,72	2,83	0,041
	23-27	55	1,32	0,69		
	28-32	21	<b>1,14*</b>	0,35		
	33 ve üzeri	11	<b>1,81*</b>	0,87		
Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	18-22	45	1,22	0,42	1,10	0,349
	23-27	55	1,30	0,57		
	28-32	21	1,09	0,30		
	33 ve üzeri	11	1,18	0,40		
Şu anda sevinçliyim.	18-22	45	3,13	0,75	0,98	0,405
	23-27	55	3,21	0,71		
	28-32	21	3,00	0,89		
	33 ve üzeri	11	3,45	0,68		
Şu anda keyfim yok.	18-22	45	1,51	0,72	1,39	0,247
	23-27	55	1,25	0,47		
	28-32	21	1,33	0,79		
	33 ve üzeri	11	1,45	0,68		

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01

Tablo 4.3.'e bakıldığında, hakemlerin sürekli kaygı durumlarının yaşlara göre ANOVA karşılaştırmasında; 'Şu anda endişeliyim' sorusunda 28-32 yaş ( $1,14 \pm 0,35$ ) ve 33 ve üzeri yaş gruplar ( $1,81 \pm 0,87$ ) arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, 33 yaş ve üzeri grubunun ortalama değerlerinin, 28-32 yaş grubundan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Sürekli kaygı durumlarının cinsiyet açısından ANOVA karşılaştırmasında; diğer kaygı durumluk sorularında 'Kendime güvenim var', 'Şu anda asabım bozuk', 'Çok sinirliyim', 'Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum', 'Kendimi rahatlamış hissediyorum', 'Şu anda halimden memnunum', 'Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum', 'Şu anda sevinçliyim', 'Şu anda keyfim yok' sorularında, istatistiksel olarak herhangi bir anlamlılık bulunmamaktadır.

#### 4.4. Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Hakemlik Yıllarına Göre Farklılıkları

**Tablo 4.4.** Hakemlerin sürekli kaygı durumlarının hakemlik süreleri açısından ANOVA karşılaştırması.

	Hakemlik Süresi (Yıl)	N	$\bar{x}$	SS	F	p
Şu anda sakinim.	1-3	63	3,52	0,66	0,83	0,476
	4-7	44	3,52	0,69		
	8-11	16	3,81	0,40		
	12-15	9	3,55	1,01		
Kendimi emniyette hissediyorum.	1-3	63	3,50	0,64	0,33	0,799
	4-7	44	3,54	0,66		
	8-11	16	3,68	0,47		
	12-15	9	3,55	0,72		
Şu anda sınırlarım gergin.	1-3	63	1,41	0,61	1,08	0,357
	4-7	44	1,20	0,46		
	8-11	16	1,25	0,68		
	12-15	9	1,33	1,00		
Pişmanlık duygusu içindeyim.	1-3	63	1,25	0,53	1,54	0,205
	4-7	44	1,18	0,54		
	8-11	16	1,50	1,09		
	12-15	9	1,00	0,00		
Şu anda huzur içindeyim.	1-3	63	3,46	0,79	0,63	0,594
	4-7	44	3,47	0,73		
	8-11	16	3,37	0,61		
	12-15	9	3,11	0,92		
Şu anda hiç keyfim yok.	1-3	63	1,50	0,73	1,22	0,302
	4-7	44	1,29	0,55		
	8-11	16	1,62	0,80		
	12-15	9	1,33	1,00		
Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	1-3	63	1,57	0,85	0,81	0,489
	4-7	44	1,52	0,84		
	8-11	16	1,56	0,89		
	12-15	9	1,11	0,33		
Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	1-3	63	3,34	0,82	1,51	0,215
	4-7	44	3,15	0,80		
	8-11	16	2,87	0,95		
	12-15	9	3,11	0,92		
Şu anda kaygılıyım.	1-3	63	1,44	0,64	0,43	0,730
	4-7	44	1,31	0,56		
	8-11	16	1,31	0,60		
	12-15	9	1,44	1,01		
Kendimi rahat hissediyorum.	1-3	63	3,55	0,66	1,00	0,394
	4-7	44	3,40	0,72		
	8-11	16	3,43	0,51		
	12-15	9	3,77	0,44		

**Tablo 4.4.** (devam).

	Hakemlik Süresi (Yıl)	N	$\bar{x}$	SS	F	p
Kendime güvenim var.	1-3	63	3,74	0,47	0,67	0,567
	4-7	44	3,84	0,36		
	8-11	16	3,68	0,79		
	12-15	9	3,88	0,33		
Şu anda asabım bozuk.	1-3	63	1,20	0,40	0,64	0,589
	4-7	44	1,20	0,55		
	8-11	16	1,12	0,50		
	12-15	9	1,00	0,00		
Çok sinirliyim.	1-3	63	1,33	0,69	1,32	0,269
	4-7	44	1,13	0,34		
	8-11	16	1,43	0,89		
	12-15	9	1,44	1,01		
Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	1-3	63	1,25	0,59	0,14	0,934
	4-7	44	1,22	0,42		
	8-11	16	1,18	0,54		
	12-15	9	1,33	1,00		
Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1-3	63	3,38	0,70	0,24	0,864
	4-7	44	3,31	0,70		
	8-11	16	3,43	0,51		
	12-15	9	3,22	0,97		
Şu anda halimden memnunum.	1-3	63	3,52	0,73	0,05	0,982
	4-7	44	3,50	0,69		
	8-11	16	3,56	0,81		
	12-15	9	3,44	1,01		
Şu anda endişeliyim.	1-3	63	1,49	0,78	1,07	0,364
	4-7	44	1,34	0,64		
	8-11	16	1,31	0,60		
	12-15	9	1,11	0,33		
Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	1-3	63	1,19	0,39	1,16	0,324
	4-7	44	1,34	0,56		
	8-11	16	1,18	0,54		
	12-15	9	1,11	0,33		
Şu anda sevinçliyim.	1-3	63	3,14	0,77	0,41	0,742
	4-7	44	3,27	0,69		
	8-11	16	3,06	0,68		
	12-15	9	3,11	1,05		
Şu anda keyfim yok.	1-3	63	1,46	0,69	0,78	0,502
	4-7	44	1,27	0,49		
	8-11	16	1,31	0,60		
	12-15	9	1,33	1,00		

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01

Tablo 4.4. incelendiğinde, hakemlik yılı ile sürekli kaygı düzeylerinin ANOVA karşılaştırılmasında; ‘Şu anda sakinim’, ‘Kendimi emniyette hissediyorum’, ‘Şu anda sinirlerim gergin’, ‘Pişmanlık duygusu içindeyim’, ‘Şu anda huzur içindeyim’, ‘Şu anda hiç keyfim yok’, ‘Başıma geleceklerden endişe ediyorum’, ‘Kendimi dinlenmiş hissediyorum’, ‘Şu anda kaygılıyım’, ‘Kendimi rahat hissediyorum’, ‘Kendime güvenim var’, ‘Şu anda asabım bozuk’, ‘Çok sinirliyim’, ‘Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum’, ‘Kendimi rahatlamış hissediyorum’, ‘Şu anda halimden memnunum’, ‘Şu anda endişeliyim’, ‘Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum’, ‘Şu anda sevinçliyim’, ‘Şu anda keyfim yok’ kaygı durumluk sorularında, hakemliğe yeni başlayanlar (1-3), (4-7), (8-11) yıl ve hakemlikteki deneyimi en üst düzeyde olan (12-15) yıl grupların sürekli kaygı düzeylerinde değişkenlikler gözlemlenmiş, ancak bu farklılığın istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir.



#### 4.5. Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Hakem Klasman Seviyelerine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.5.** Hakemlerin sürekli kaygı durumlarının hakem klasmanları açısından ANOVA karşılaştırması.

	Klasman	N	$\bar{x}$	SS	F	p
Şu anda sakinim.	Aday hakem	24	3,45	0,72	0,64	0,586
	İl hakemi	79	3,54	0,67		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	3,76	0,43		
	Bölgesel hakem	16	3,62	0,80		
Kendimi emniyette hissediyorum.	Aday hakem	24	3,54	0,50	0,09	0,963
	İl hakemi	79	3,53	0,69		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	3,53	0,51		
	Bölgesel hakem	16	3,62	0,61		
Şu anda sınırlarım gergin.	Aday hakem	24	1,45	0,72	0,53	0,662
	İl hakemi	79	1,27	0,47		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	1,30	0,75		
	Bölgesel hakem	16	1,31	0,87		
Pişmanlık duygusu içindeyim.	Aday hakem	24	1,29	0,55	0,81	0,490
	İl hakemi	79	1,17	0,44		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	1,38	0,96		
	Bölgesel hakem	16	1,37	1,02		
Şu anda huzur içindeyim.	Aday hakem	24	3,50	0,78	0,19	0,898
	İl hakemi	79	3,43	0,72		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	3,46	0,66		
	Bölgesel hakem	16	3,31	1,01		
Şu anda hiç keyfim yok.	Aday hakem	24	1,62	0,64	4,67	0,004
	İl hakemi	79	<b>1,29*</b>	0,62		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	1,38	0,65		
	Bölgesel hakem	16	<b>1,93*</b>	0,99		

Tablo 4.5.'e bakıldığında, hakemlerin sürekli kaygı durumlarının klasmanlara göre ANOVA karşılaştırmasında; 'Şu anda hiç keyfim yok' sorusunda, il hakemi grubu (1,29±0,62) ile bölgesel hakem grubu (1,93±0,99) arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Bu farklılık, bölgesel hakem grubunun ortalama değerlerinin il hakemi grubundan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Hakemlerin sürekli kaygı durumlarının klasmanlara göre ANOVA karşılaştırmasında; 'Şu anda sakinim', 'Kendimi emniyette hissediyorum', 'Şu anda

sinirlerim gergin’, ‘Pişmanlık duygusu içindeyim’, ‘Şu anda huzur içindeyim’ kaygı durumluk sorularında, klasmanlar arasında herhangi farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4.5.** (devam).

	<b>Klasman</b>	<b>N</b>	$\bar{x}$	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	Aday hakem	24	1,87	0,94	1,93	0,127
	İl hakemi	79	1,45	0,82		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	1,30	0,63		
	Bölgesel hakem	16	1,50	0,73		
Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	Aday hakem	24	3,50	0,78	1,29	0,280
	İl hakemi	79	3,16	0,83		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	3,00	0,63		
	Bölgesel hakem	16	3,18	0,83		
Şu anda kaygılıyım.	Aday hakem	24	<b>1,75*</b>	0,73	6,16	0,001
	İl hakemi	79	<b>1,25*</b>	0,51		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	<b>1,15*</b>	0,37		
	Bölgesel hakem	16	<b>1,68*</b>	0,87		
Kendimi rahat hissediyorum.	Aday hakem	24	3,54	0,65	0,46	0,708
	İl hakemi	79	3,54	0,67		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	3,38	0,65		
	Bölgesel hakem	16	3,37	0,61		
Kendime güvenim var.	Aday hakem	24	3,79	0,41	0,17	0,916
	İl hakemi	79	3,78	0,44		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	3,69	0,85		
	Bölgesel hakem	16	3,81	0,40		
Şu anda asabım bozuk.	Aday hakem	24	1,37	0,49	1,87	0,138
	İl hakemi	79	1,15	0,45		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	1,07	0,27		
	Bölgesel hakem	16	1,12	0,50		
Çok sinirliyim.	Aday hakem	24	1,37	0,57	1,09	0,355
	İl hakemi	79	1,21	0,59		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	1,53	0,87		
	Bölgesel hakem	16	1,31	0,87		
Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	Aday hakem	24	1,33	0,56	0,41	0,744
	İl hakemi	79	1,20	0,51		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	1,23	0,43		
	Bölgesel hakem	16	1,31	0,87		

Tablo 4.5.’e bakıldığında, hakemlerin sürekli kaygı durumlarının klasmanlara göre ANOVA karşılaştırmasında; ‘Şu anda kaygılıyım’ sorusunda, aday hakem grubu (1,75±0,73) ile il hakemi (1,25±0,51) ve bölgesel yardımcı hakem (1,15±0,37) arasında, il hakemi grubu (1,25±0,51) ile aday hakem grubu (1,75±0,73) ve bölgesel

hakem grubu (1,68±0,87) arasında, bölgesel yardımcı hakem grubu (1,15±0,37) ile aday hakem grubu (1,75±0,73) arasında, bölgesel hakem grubu (1,68±0,87) ile il hakemi grubu (1,25±0,51) arasında  $p<0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Bu farklılık, aday hakem grubunun ortalama değerlerinin il hakemi ve bölgesel yardımcı hakem grubundan yüksek, il hakemi grubu ortalama değerlerinin aday hakem grubu ve bölgesel hakem grubu değerlerinden düşük, bölgesel yardımcı hakem grubu değerlerinin aday hakem grubu değerlerinden düşük, bölgesel hakem ortalama değerlerinin il hakem grubu değerlerinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Hakemlerin sürekli kaygı durumlarının klasmanlara göre ANOVA karşılaştırmasında; 'Başıma geleceklerden endişe ediyorum', 'Kendimi dinlenmiş hissediyorum', 'Kendimi rahat hissediyorum', 'Kendime güvenim var', 'Şu anda asabım bozuk', 'Çok sinirliyim', 'Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum' kaygı durumluk sorularında, klasmanlar arasında herhangi farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4. 5.** (devam).

	<b>Klasman</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Kendimi rahatlamış hissediyorum	Aday hakem	24	3,33	0,70	0,03	0,990
	İl hakemi	79	3,36	0,70		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	3,30	0,63		
	Bölgesel hakem	16	3,37	0,80		
Şu anda halimden memnunum	Aday hakem	24	3,62	0,64	0,36	0,779
	İl hakemi	79	3,50	0,73		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	3,53	0,87		
	Bölgesel hakem	16	3,37	0,88		
Şu anda endişeliyim	Aday hakem	24	<b>1,75*</b>	0,84	3,69	0,014
	İl hakemi	79	<b>1,25*</b>	0,60		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	1,38	0,65		
	Bölgesel hakem	16	1,56	0,72		
Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	Aday hakem	24	1,20	0,41	0,11	0,952
	İl hakemi	79	1,25	0,49		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	1,23	0,43		
	Bölgesel hakem	16	1,18	0,54		
Şu anda sevinçliyim	Aday hakem	24	3,12	0,79	0,83	0,480
	İl hakemi	79	3,25	0,70		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	3,00	0,91		
	Bölgesel hakem	16	3,00	0,81		
Şu anda keyfim yok	Aday hakem	24	1,62	0,71	3,11	0,029
	İl hakemi	79	1,25	0,54		
	Bölgesel yardımcı hakem	13	1,30	0,63		
	Bölgesel hakem	16	1,62	0,88		

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 5.'e bakıldığında, hakemlerin sürekli kaygı durumlarının klasmanlara göre ANOVA karşılaştırmasında; 'Şu anda endişeliyim' sorusunda, aday hakem grubu (1,75±0,84) ile İl hakemi grubu (1,25±0,60) arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Bu farklılık, aday hakem grubunun ortalama değerlerinin, İl hakemi grubu değerlerinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Sürekli kaygı durumlarının hakem klasmanları açısından ANOVA karşılaştırmasında; diğer kaygı durumluk sorularında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlılık bulunmamaktadır.

#### 4.6. Hakemlerin Sürekli Kaygı Durumlarının Eğitim Seviyelerine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.6.**Hakemlerin sürekli kaygı durumlarının öğrenim durumu açısından ANOVA karşılaştırması.

	<b>Öğrenim Durumu</b>	<b>N</b>	$\bar{x}$	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Şu anda sakinim.	Lise	35	3,48	0,65	0,32	0,726
	Lisans	93	3,59	0,67		
	Yüksek Lisans	4	3,50	1,00		
Kendimi emniyette hissediyorum.	Lise	35	3,42	0,69	1,40	0,248
	Lisans	93	3,60	0,59		
	Yüksek Lisans	4	3,25	0,95		
Şu anda sınırlarım gergin.	Lise	35	1,34	0,63	0,05	0,944
	Lisans	93	1,31	0,60		
	Yüksek Lisans	4	1,25	0,50		
Pişmanlık duygusu içindeyim.	Lise	35	1,17	0,45	0,70	0,498
	Lisans	93	1,27	0,68		
	Yüksek Lisans	4	1,00	0,00		
Şu anda huzur içindeyim.	Lise	35	3,28	0,75	0,87	0,421
	Lisans	93	3,48	0,76		
	Yüksek Lisans	4	3,50	1,00		
Şu anda hiç keyfim yok.	Lise	35	1,40	0,60	0,91	0,402
	Lisans	93	1,47	0,76		
	Yüksek Lisans	4	1,00	0,00		
Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	Lise	35	1,48	0,85	0,05	0,951
	Lisans	93	1,53	0,82		
	Yüksek Lisans	4	1,50	1,00		
Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	Lise	35	3,02	0,85	1,35	0,263
	Lisans	93	3,29	0,81		
	Yüksek Lisans	4	3,00	1,41		
Şu anda kaygılıyım.	Lise	35	1,51	0,78	1,00	0,371
	Lisans	93	1,34	0,58		
	Yüksek Lisans	4	1,25	0,50		
Kendimi rahat hissediyorum.	Lise	35	3,45	0,65	0,14	0,869
	Lisans	93	3,52	0,65		
	Yüksek Lisans	4	3,50	1,00		

Tablo 4.6. incelendiğinde, öğrenim durumu ile sürekli kaygı düzeylerinin ANOVA karşılaştırılmasında; lise, lisans, yüksek lisans eğitim durumunda olan hakem gruplarının ‘Şu anda sakinim’, ‘Kendimi emniyette hissediyorum’, ‘Şu anda sınırlarım gergin’, ‘Pişmanlık duygusu içindeyim’, ‘Şu anda huzur içindeyim’, ‘Şu anda hiç keyfim yok’, ‘Başıma geleceklerden endişe ediyorum’, ‘Kendimi dinlenmiş

hissediyorum’, ‘Şu anda kaygılıyım’, ‘Kendimi rahat hissediyorum’, kaygı durumluk sorularında sürekli kaygı düzeylerinde istatistiki olarak bir anlamlılık görülmemiştir.

**Tablo 4. 6.**(devam).

	<b>Öğrenim Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Kendime güvenim var.	Lise	35	3,68	0,47	0,94	0,390
	Lisans	93	3,81	0,48		
	Yüksek lisans	4	3,75	0,50		
Şu anda asabım bozuk.	Lise	35	1,25	0,61	0,87	0,419
	Lisans	93	1,16	0,39		
	Yüksek lisans	4	1,00	0,00		
Çok sinirliyim.	Lise	35	1,17	0,45	0,76	0,465
	Lisans	93	1,33	0,72		
	Yüksek Lisans	4	1,25	0,50		
Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	Lise	35	1,20	0,47	0,50	0,602
	Lisans	93	1,24	0,60		
	Yüksek Lisans	4	1,50	0,57		
Kendimi rahatlamış hissediyorum.	Lise	35	3,31	0,71	0,66	0,515
	Lisans	93	3,38	0,67		
	Yüksek Lisans	4	3,00	1,15		
Şu anda halimden memnunum.	Lise	35	3,45	0,78	0,14	0,864
	Lisans	93	3,53	0,74		
	Yüksek lisans	4	3,50	0,57		
Şu anda endişeliyim.	Lise	35	1,40	0,69	0,65	0,519
	Lisans	93	1,40	0,71		
	Yüksek Lisans	4	1,00	0,00		
Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	Lise	35	1,22	0,49	0,51	0,597
	Lisans	93	1,24	0,48		
	Yüksek Lisans	4	1,00	0,00		
Şu anda sevinçliyim.	Lise	35	3,02	0,74	1,07	0,346
	Lisans	93	3,23	0,75		
	Yüksek Lisans	4	3,00	0,81		
Şu anda keyfim yok.	Lise	35	1,34	0,59	0,11	0,892
	Lisans	93	1,37	0,67		
	Yüksek Lisans	4	1,50	0,57		

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 4.6.incelendiğinde, öğrenim durumu ile sürekli kaygı düzeylerinin ANOVA karşılaştırılmasında; lise, lisans, yüksek lisans eğitim durumunda olan hakem gruplarının ‘Kendime güvenim var’, ‘Şu anda asabım bozuk’, ‘Çok sinirliyim’, ‘Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum’, ‘Kendimi rahatlamış hissediyorum’, ‘Şu anda halimden memnunum’, ‘Şu anda endişeliyim’, ‘Heyecandan

kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum', 'Şu anda sevinçliyim', 'Şu anda keyfim yok' kaygı durumluk sorularında, sürekli kaygı düzeylerinde değişkenlikler gözlemlenmiş, ancak bu farklılığın istatistikî olarak bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir.



## 5. TARTIŞMA

Ankete katılan hakemlerin sürekli kaygı durumları yaş, hakemlik süresi, klasman ve öğrenim durumlarına göre değerlendirilmiştir.

### 5.1. Yaş

Sürekli kaygı durumlarının ANOVA karşılaştırmasında; 18-22 ile 28-32 yaş arası hakemler arasında 'Kendimi dinlenmiş hissediyorum' ve 28-32 ile 33 yaş ve üzeri hakem grupları arasında 'Şu anda endişeliyim' sorularında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, yaşları büyük olan hakemlerin genç yaştaki hakemlere oranla yorgunluk ile baş etme ve endişe kaygılarının, daha fazla olduğu görülmektedir.

Yaş açısından kaygı durumlarının tespiti için sorulan diğer sorularda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç ile ilgili literatür incelendiğinde;

Üzüm (2010)'ün elit sporcuların örgütsel stres düzeyleri üzerine yaptığı araştırmasında; yaş ile örgütsel stres puanları arasında anlamlı bir fark bulmamıştır.

Turunç (2009)'un ayrıca fabrika işçilerinde stres kaynakları üzerine yaptığı araştırmasında; yaş ile stres puanları arasında anlamlı bir fark bulmamıştır.

Çakmak (2011) ise faal futbol hakemlerinin stres kaynaklarının tespitinde (Ankara il örneği); yaş olarak daha düşük olan hakemlerin, daha yüksek yaş grubu hakemlere oranla stresle başa çıkmalarının daha kolay olduğunu bulmuştur.

Bu sonuçlar dikkate alındığında; yaş değişkeninin, futbol hakemlerinin stres düzeyleri üzerinde önemli bir etken olmadığını, mesleki sorunların getirdiği ağır yük karşısında hiçbir yaş grubunun avantajlı olmadığını söyleyebiliriz.



## 5.2. Hakem Klasmanları

Sürekli kaygı durumlarının ANOVA karşılaştırmasında; il hakemi ve bölgesel hakemler arasında ‘Şu anda hiç keyfim yok’ sorusunda, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, üst klasmandaki sorumluluğu daha yüksek olan hakem grubunun, daha alt klasmandaki hakem grubuna oranla daha fazla anlık keyiflerinde kaygı hissettikleri gözlemlenmektedir.

Aday hakem grubu ile İl hakemi ve bölgesel yardımcı hakemler arasında, İl hakemi grubu ile aday hakem grubu ve bölgesel hakem grubu arasında, bölgesel yardımcı hakem grubu ile aday hakem grubu arasında, bölgesel hakem grubu ile İl hakemi grupları arasında ‘Şu anda kaygılıyım’ sorusunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, anlık kaygı durumlarının alt klasmandaki hakemlerde, daha üst klasman hakemlerine oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Aday hakem grubu ile İl hakemi grubu arasında ‘Şu anda endişeliyim’ sorusunda, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, anlık endişe kaygı durumlarının alt klasmanda yer alan hakemlerde, daha üst klasman hakemlere oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Ankete katılan hakemlerin sürekli kaygı durumları hakemlik süreleri gözetilerek ANOVA karşılaştırmasında; cevap verdikleri sorularda değişkenlikler olsa da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Bu sonuç ile ilgili literatür incelendiğinde; Çakmak (2011), klasmanı üst klasman yardımcısı olan futbol hakemlerinin bireysel stres ve çevresel stres kaynaklarına ilişkin görüşleri, diğer klasmanlardaki hakemlerin görüşlerine göre daha yüksek, klasmanı bölgesel yardımcı hakem olanların ise örgütsel stres kaynaklarına ilişkin görüşleri, diğer klasmanlardaki hakemlerin görüşlerine göre daha yüksek bulmuştur. Ancak istatistiksel olarak tek yönlü varyans analizi sonuçlarına bakıldığında; futbol hakemlerinin klasmanlarına göre bireysel, çevresel ve örgütsel stres kaynaklarına ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir fark bulmamıştır.

Yine aynı şekilde Üzüm (2010)'ün elit sporcuların örgütsel stres düzeyleri üzerine yaptığı araştırmasında; klasman değişkeni ile örgütsel stres puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Doğan (2008)'ın sınıf öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırmasında; örgütsel stres düzeyleri ile mesleki kıdem arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, araştırmayı destekler niteliktedir. Ekmekçi (2008), basketbol hakemleri üzerine yaptığı araştırmasında; klasmana göre stres kaynakları arasında anlamlı bir fark bulmuştur.

### **5.3. Öğrenim Durumu**

Öğrenim durumu ile sürekli kaygı düzeylerinin ANOVA karşılaştırılmasında; lise, lisans, yüksek lisans eğitim durumunda olan hakem gruplarında, kaygı durumluk sorularında, sürekli kaygı düzeylerinde değişkenlikler gözlemlenmiş, ancak bu farklılığın istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir.

Bu sonuç ile ilgili literatür incelendiğinde; Çakmak(2011),ön lisans eğitim düzeyine sahip futbol hakemlerinin bireysel stres, çevresel stres ve örgütsel stres faktörlerine ilişkin görüşlerini lise, lisans ve lisansüstü eğitime sahip futbol hakemlerinin görüşlerine göre daha yüksek bulmuş;diğer yandan futbol hakemlerinin eğitim durumlarına göre bireysel, çevresel ve örgütsel stres kaynaklarına ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır

Benzer olarak Üzüm (2010),elit sporcuların örgütsel stres düzeyleri üzerine yaptığı araştırmasında; eğitim durumu ile örgütsel stres puanları arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Aynı şekilde Doğan (2008),sınıf öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırmasında; örgütsel stres düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir.

Bu araştırmaların sonuçları da bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

#### **5.4. Hakemlik Yılı**

Hakemlik yılı ile sürekli kaygı düzeylerinin ANOVA karşılaştırılmasında; (1-3), (4-7), (8-11) yıl ve hakemlikteki deneyimi en üst düzeyde olan (12-15) yıl grupların sürekli kaygı düzeylerinde değişkenlikler gözlemlenmiş; ancak bu farklılığın istatistikî olarak bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde; sonucumuza paralel olarak Çakmak(2011), hakemlik süresi farklı olan gruplar arasında değişkenlikler gözlemlense de istatistiksel olarak herhangi bir anlamlılık içeren fark bulmamıştır.

Aynı şekilde; Ekmekçi(2008)'nin basketbol hakemleri üzerine yaptığı araştırmasında; hakemlik yılına göre stres kaynakları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

Ankete katılan hakemlerin sürekli kaygı durumlarının yaş, hakemlik süresi, klasman ve öğrenim durumlarına göre değerlendirmelerinde;

Yaş açısından sürekli kaygı durumlarının ANOVA karşılaştırmasında; 18-22 ile 28-32 yaş arası hakemler arasında 'Kendimi dinlenmiş hissediyorum' ve 28-32 ile 33 yaş ve üzeri hakem grupları arasında 'Şu anda endişeliyim' sorularında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, yaşları büyük olan hakemlerin genç yaştaki hakemlere oranla yorgunluk ile baş etme ve endişe kaygılarının, daha fazla olduğu görülmektedir.

Hakem klasmanları açısından sürekli kaygı durumlarının ANOVA karşılaştırmasında; İl hakemi ve bölgesel hakemler arasında 'Şu anda hiç keyfim yok' sorusunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, üst klasmandaki sorumluluğu daha yüksek olan hakem grubunun, daha alt klasmandaki hakem grubuna oranla daha fazla anlık keyiflerinde kaygı hissettikleri gözlemlenmektedir.

Aday hakem grubu ile il hakemi ve bölgesel yardımcı hakemler arasında, il hakemi grubu ile aday hakem grubu ve bölgesel hakem grubu arasında, bölgesel yardımcı hakem grubu ile aday hakem grubu arasında, bölgesel hakem grubu ile il hakemi grupları arasında 'Şu anda kaygılıyım' sorusunda, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, anlık kaygı durumlarının alt klasmandaki hakemlerde, daha üst klasman hakemlerine oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Aday hakem grubu ile il hakemi grubu arasında 'Şu anda endişeliyim' sorusunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, anlık endişe kaygı durumlarının alt klasmanda yer alan hakemlerde, daha üst klasman hakemlere oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Ankete katılan hakemlerin sürekli kaygı durumları hakemlik süreleri gözetilerek ANOVA karşılaştırmasında; cevap verdikleri sorularda değişkenlikler olsa da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

## **6.2. Öneriler**

- Hakemlerin stres faktörlerini azaltmak veya ortadan kaldırmak için özellikle bireysel ve örgütsel düzeyde farklı modeller geliştirecek araştırmalar yapılmalıdır.
- Hakemlerin partnerleri ile daha uyumlu müsabaka yönetebilmeleri için uygulamalı eğitim süreçlerinden geçirilmesi düşünülmelidir.
- Futbol hakemlerine uzman kişilerce psikolojik destek uygulanmalı ve mesleki eğitim seminerlerinde, stres ile başa çıkabilme ve psikolojik destek konularına daha fazla önem verilmelidir.
- Hakemlerin kendilerini olan özgüven gelişimi sağlayacak kişisel gelişim seminerleri yapılmalıdır.

## KAYNAKLAR

Akgün A, Gönen S, Aydın M. İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Derg*, 2007, 6(20):283-299.

Aşçı FH, Gökmen H. Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. *Spor Bilimleri Derg*, 1995, 6(6):38

Aydın İ. Hakemlerin Maç Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Ve Bazı Değişkenlerin Durumluluk Kaygılarına Etkileri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2003.

Babacan D. *Futbol ve Hakem*. Eğitim Yayınları, Ankara, 1990:12-14.

Bacanlı H. *Sosyal Beceri Eğitimi*. Asal Yayınları, Ankara, 2008:23-24.

Başaran MH, Taşğın Ö, Sanioğlu A, Taşkın AK. Sporcularda Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Derg*, 2009, (21):533-542.

Başer E. *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi, 1998: 54-71

Budak S. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000:37-38

CelA. Hakemlik Psikolojisi. *Hacettepe Üniv.Futbol Bilim ve Teknoloji Derg*, 1994, 1:21-23.

Cerit E, Gümüşdağ H, Evli F, Şahin S, Bastık C. Elit Kadın Basketbol Oyuncularının Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyleri ile Performansları Arasındaki İlişki. *Sport Sci*, 2013, 8(1):26-34.

Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M. Comparison Of The Pre And Post Game State And Trait Anxiety Levels Of Individual And Team Athletes. *J Human Sci*, 2010, 7(1):193-206.

Cüceloğlu, D. *İnsan Ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları*. 5. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1994:66-67

Cüceloğlu, D. *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998:21

Çağlar E. Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri. *Hacettepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Derg*, 1999, 3(3):19-28.

Çağlar E. Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1996.

Çakmak MT. Faal Futbol Hakemlerinin Stres Kaynaklarının Tespiti (Ankara İl Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2011.

Davies D, Armstrong M. *Psychological Factors In Competitive Sports*. The Falmer Press, New York, 1989:70-75.

Develi E. Konya'da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, 2006.

Doğan F. Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları (Kilis İli Örneği). Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2008.

Dohmen TJ. *The Influence Of Social Forces: Evidence From The Behavior Of Football Referees*. Maastricht University, Netherlands, 2008:21-22.

Durna E. *Türkiye'de Futbol Ve Hakem*. Yıldızlar Matbaacılık, İstanbul, 1997: 83-85.

Ekmekçi R. Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti Ve Önleyici Yönetimsel Uygulamaların Geliştirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2008.

EPAK. *Türkiye Futbol Federasyonu, Merkez Hakem Kurulu, Hakem Ve Gözlemci Rehberi*.Türkiye Futbol Federasyonu Yayını, Ankara, 1997:77-90

FIFA Sirküleri. Türkiye Futbol Federasyonu, 11.01.2005 tarih ve 3813 sayılı Çalışma, Usul ve Esasları, 2005.

FIFA. *The Referee Is A Part Of The Game*.FIFA Magazine, March1996: 6(6), 83-89.

Gençtan E. *Psikanaliz ve Sonrası*.Ankara: Hür Yayıncılık, 1984:44-46.

Gümüş A. *Anksiyete. Yayımlanmamış Ders Notları*.Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Doktora Programı.İzmir: Ege Üniversitesi,2003:2-5.

Gümüş M. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2002.

Güven Ö. *Türklerde Spor Kültürü*. Atatürk Kültür ve Tarih Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara, 1992:41-43.

Helsen W, Bultynck J. *The Road To Excellence Fitness Training For Top Referees*. Catholiek University, Luven, Department of Kinesiology, Belgium, 2001:50-51.

İnal AN. *Futbolda Eğitim ve Öğretim*.Nobel Yayınevi, Konya. 1998:30-33.

Karadayı E, Yıldız D. *Hakem Sizsiniz*.İstanbul,Güneş Yayınevi, 2. Basım, 1976: 27-28.

KoçH.Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerinin Değerlendirilmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2004.

Konter E. *Sporda Stres ve Performans*.2. Baskı, İzmir: Saray Yayınevi, 1996:28-41.

Morgan CT. *Psikolojiye Giriş Ders Kitabı*.(Çeviren: H.Ü. Psikoloji Bölümü), Yayın sorumlusu: Sirel Karataş, Ankara: Meteksan Yayınevi, 1984:84-86.

Oral MA. *Türkiye Futbol Tarihi*. İstanbul [Türkische Fussball geschichte Band 1.], TFF Yayınları, 1. Basım, İstanbul, 1954:18-26.



Orta L. Dünya’da Ve Türkiye’de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı Ve Gelişimi Semineri. Onsekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çanakkale, 2000.

Öğretici H, Karcılılar A. *Dünya’da Futbol*.Morpa Spor Ansiklopedisi.2. Basım, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2005:89-92

Öner N, Le Compte A. *Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*.Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, İstanbul, 1985:123-127.

Öner N. *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1997:366.

Özcan K. Yöneticilerde Karar Verme İle İlgili Kaygı İlişkileri. Fen Bilimleri Enstitüsü, Teknoloji Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 1999.

Özer E. Anadolu Kaplanları Kahpe Bizans'a Karşı Türk Futbolundaki Anadolu-İstanbul Gerilimine Merkez-Çevre İlişkileri Ekseninde Bir Bakış. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kültürel İncelemeler Anabilim Dalı. Doktora Tezi. İstanbul: Bilgi Üniversitesi, 2006.

Özusta Ş. Çocuklar İçin Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarılama, Geçerlilik, Güvenirlik Çalışması. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1993.

Radnedge K. *The Ultimate Encyclopedia Of Soccer*. London, Carlton Books, 10th Revised, 1994:213-218

Raglin JS, Morgan WP. Egzersizin Etkisi Ve Durumluk Kaygı Ve Tansiyon Üzerine Sessiz Dinlenmeler. *Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim*, 1987,2(2):45.

Ratmatpenah M. *A Critical Look at the Quality of Our Soccer Officials*. Scholastic Coach & Athletic Director, 1997, 65(10):20-22.

Satman C. Ankara İlindeki Futbol Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi.Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.Ankara: Ankara Üniversitesi, 2001.

Scovel T. The Effect Of Affect On Foreign Language Learning: A Review Of The Anxiety Research. *In:Language Anxiety*. Horwitz EK, Young DJ, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1991:101-108.

Sönmez K.Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 1995.

Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene R. Vagg PR, Jacobs GA. *Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı*. Palo Alto, CA: Psychologists Press, 1983:216-219

Spielberger CD. *Anksiyete Üzerine Teori ve Araştırma. Anksiyete Ve Davranış*.Academic Press, New York, 1966:3-20

Sunay H. Ankara Bölgesi Futbol Hakemlerinin Hakemliğe Yönelmelerine Etki eden Motivasyonel Etkenler Üzerine Bir Araştırma.*H.Ü. Futbol Bilim ve Teknoloji Derg*, 1992, 2(2):18-23.

TFF. <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=297> Erişim tarihi: 28.Şubat.2014

Turunç Y. Fabrika İşçilerinde Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. Sağlık Bilimleri Enstitü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi, 2009.

Uzun B. Türkiye Futbol Federasyonu. *Futbol Derg*, İstanbul, 2004:11-29

Üzüm H. Elit Sporcuların Örgütsel Stres Düzeyleri İle Örgütsel Bağlılık İlişkisinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.Doktora Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2010.

Vautrot M. *For The Good Of The Game*. Robson Books, California, USA, 2002:95-99.

Weinberg SR, Gould D. *FoundationsOf Sportand Exercise Psychology*. Sunsan, 1995:93-94.

Karabulut Y. Taekwandocuların Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkileri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2003.



## EK-1. DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ İFADELERİ VE PUANLAMASI (STAD)

	SORULAR	Hiç	Biraz	Çok	Tamimiyle
1	Şu anda sakinim.	1	2	3	4
2	Kendimi emniyette hissediyorum.	1	2	3	4
3	Şu anda sinirlerim gergin.	1	2	3	4
4	Pişmanlık duygusu içindeyim.	1	2	3	4
5	Şu anda huzur içindeyim.	1	2	3	4
6	Şu anda hiç keyfim yok.	1	2	3	4
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	1	2	3	4
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	1	2	3	4
9	Şu anda kaygılıyım.	1	2	3	4
10	Kendimi rahat hissediyorum.	1	2	3	4
11	Kendime güvenim var.	1	2	3	4
12	Şu anda asabım bozuk.	1	2	3	4
13	Çok sinirliyim.	1	2	3	4
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4
16	Şu anda halimden memnunum.	1	2	3	4
17	Şu anda endişeliyim.	1	2	3	4
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	1	2	3	4
19	Şu anda sevinçliyim.	1	2	3	4
20	Şu anda keyfim yerinde.	1	2	3	4

## EK-2.KİŞİSEL BİLGİ FORMU (ANKET FORM ÖRNEĞİ) DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ VE PUANLAMASI (STAI)

### Futbol Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi Balıkesir İl Örneği

Bu anket, “Futbol hakemlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi Balıkesir İl örneği” isimli Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yüksek Lisans tez çalışması için uygulanmaktadır.

Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

Teşekkürler.

Yüksek Lisans Öğrencisi Hakkı KÜÇÜKYILMAZ

**Cinsiyet** : Erkek ( ), Kadın ( )  
**Yaş** : 18-22 ( ), 23-27 ( ), 28-32 ( ) 33 ve üzeri ( )  
**Hakemlik Yılı** : 1-3 ( ), 4-7 ( ), 8-11 ( ), 12-15 ( )  
**Öğrenim Durumu** : Lise, ( ) Lisans, ( ) Yüksek Lisans ( )  
**Klasmanı** : Aday Hakem ( ), İl Hakemi ( ), Bölgesel Yrd. Hakem ( ),  
Bölgesel hakem ( )

	<b>SORULAR</b>	<b>Hiç</b>	<b>Biraz</b>	<b>Çok</b>	<b>Tamimiyle</b>
1	Şu anda sakinim.	1	2	3	4
2	Kendimi emniyette hissediyorum.	1	2	3	4
3	Şu anda sinirlerim gergin.	1	2	3	4
4	Pişmanlık duygusu içindeyim.	1	2	3	4
5	Şu anda huzur içindeyim.	1	2	3	4
6	Şu anda hiç keyfim yok.	1	2	3	4
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	1	2	3	4
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	1	2	3	4
9	Şu anda kaygılıyım.	1	2	3	4
10	Kendimi rahat hissediyorum.	1	2	3	4
11	Kendime güvenim var.	1	2	3	4
12	Şu anda asabım bozuk.	1	2	3	4
13	Çok sinirliyim.	1	2	3	4
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4
16	Şu anda halimden memnunum.	1	2	3	4
17	Şu anda endişeliyim.	1	2	3	4
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	1	2	3	4
19	Şu anda sevinçliyim.	1	2	3	4
20	Şu anda keyfim yerinde.	1	2	3	4

### EK-3. ÖZGEÇMİŞ

<b>KİŞİSEL BİLGİLER</b>	
Adı-Soyadı	: Hakkı KÜÇÜKYILMAZ
DoğumTarihi	: 15.05.1985
DoğumYeri	: Yeniköy/Gördes/Manisa
Medeni Hali	: Evli
Uyruğu	: T.C.
Adres	: Balıkesir Gençlik Spor İl Müdürlüğü
Tel	: 05367346336
E-mail	: kartal45200@Hotmail.com
<b>EĞİTİM</b>	
Lise	: AkhisarLisesi (2000-2004)
Lisans	: Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor YüksekOkulu (2006-2009)
YüksekLisans	: Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2009-2019)
<b>YABANCI DİL BİLGİSİ</b>	
İngilizce	: 28,75