

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TÜRKİYE'DE GÖREV YAPAN TAEKWONDO
HAKEMLERİNİN KAYGI DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Dursun DİNÇER

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KÜTAHYA
2017**

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TÜRKİYE'DE GÖREV YAPAN TAEKWONDO
HAKEMLERİNİN KAYGI DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Dursun DİNÇER

**Danışman
Doç.Dr. Yağmur AKKOYUNLU**

**KÜTAHYA
2017**

ONAY SAYFASI

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Dursun DİNÇER'in hazırladığı "Türkiye'de Görev Yapan Taekwondo Hakemlerinin Kaygı Durumlarının İncelenmesi" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir

(Tarih : / / 20...)

İmzalar

Jüri Başkanı:

Üye: Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU (Danışman)
D.P.Ü. BESYO Öğretim Üyesi

Üye: Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK
D.P.Ü. BESYO Öğretim Üyesi

Üye: Doç. Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN
Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

ONAY:

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim ve çalışmam boyunca bilgi ve deneyimleriyle bana yol göstererek desteğini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli danışman hocam Dumlupınar Üniversitesi Antrenörlük Bölüm Başkanı Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU başta olmak üzere, Yüksek Lisans eğitimim için bana yol gösteren, vesile olan değerli hocam Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK'ün nezdinde Dumlupınar Üniversitesi B.E.S.Y.O.'da bulunan saygıdeğer bütün hocalarıma katkılarından dolayı teşekkür ediyorum.

Lisans eğitimimden bugüne her anlamda desteklerinin hissettiğim, bu çalışmamda da büyük emekleri olan Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN ve Araştırma Görevlisi Merve KARAMAN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca örneklem grubum için bana sağlamış oldukları destekten ötürü Türkiye Taekwondo Federasyonu MHK üyesi Doç. Dr. Fatih Çatıkkaş Hocama ve Tuğrul Erdem hocama da teşekkürlerimi iletiyorum.

Son Olarak; hayatımın her döneminde olduğu gibi yüksek lisans eğitimim de de vermiş oldukları destek ve katkıdan dolayı anneme, babama ve kardeşlerime sonsuz teşekkür ediyorum.

Dursun DİNÇER

ÖZET

Dinçer, D. Türkiye'de Görev Yapan Taekwondo Hakemlerinin Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2017. Bu araştırmanın amacı; Türkiye'de görev yapan Taekwondo hakemlerinin müsabaka öncesi ve müsabaka esnasındaki yaşadıkları kaygı durumlarına bağlı yaptıkları hataları azaltmak için yapılması gerekenlerin tespit etmektir. Araştırma nicel desende hazırlanmış ve tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye Taekwando Federasyonuna kayıtlı erkek taekwondo hakemleri, örneklemini ise 161 hakem oluşturmuştur. Demografik verilerin saptanması için sekiz sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Spielberg ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen Sürekli Kaygı ölçeği kullanılmıştır. Bulguların istatistiksel analizi SPSS 23 programında yapılmıştır. Araştırma grubunun demografik özellikleri için frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Katılımcıların yaş, eğitim seviyesi, ve medeni durumlarına göre sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi bağımsız tek örneklem testi (t-test) ile karşılaştırılırken algılanan gelir seviyesi, hakemlik klasmanları ve hakemlik yılı değişkenlerine göre sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılması tek yönlü varyans analizi (OneWay ANOVA) kullanılarak test edilmiştir.

Elde edilen verilere göre, hakemlerin sürekli kaygı düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Uluslararası hakem kategorisinde olanların en düşük, Aday hakem kategorisinde olanların ise en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu ortalamalar istatistiksel olarak önemli çıkmamıştır. Yaş değişkenine göre, 21-34 yaş aralığındaki hakemlerin sürekli kaygı düzeylerinin, 35-64 yaş aralığındaki hakemlerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu, ancak belirlenen değerlerin, anlamlılık düzeyinde bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi lise ve altı olan hakemlerin eğitim seviyesi lisans ve üstü olan hakemlerin sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, hakem, kaygı

ABSTRACT

Dinçer, D. An Examination of Anxiety Levels of Taekwondo Referees in Turkey. Dumlupınar University Health Sciences Institute Physical Education and Sports Program Master, Kütahya, 2017. The purpose of this research is to determine what should be done in order to reduce the mistakes that Taekwondo referees in Turkey make due to their anxiety before and during the competition. The study was prepared quantitatively and utilized the screening model. The universe of the research was male taekwondo referees registered to the Taekwondo Federation of Turkey and 161 referees formed the sample. A personal information form consisting of eight questions was used to identify demographic data. The Trait Anxiety Scale developed by Spielberger et al. (1970) was used to determine trait anxiety levels of the individuals participating in the study. Statistical analysis of the findings was performed in the SPSS 23 program. Frequency and percentage calculations were made for the demographic characteristics of the research group. Examination of trait anxiety levels according to age, educational level and marital status of the participants was compared with the independent single sample test (t-test) while trait anxiety was tested using one way ANOVA according to variables of perceived income level, referee classification and duration of refereeing.

According to the obtained data, it was determined that the level of trait anxiety of the referees is in the middle range. It was determined that those who are in the international referee category have the lowest level while those who are in the candidate referee category have the highest level of anxiety. However, these results were not statistically significant. According to the age variable, it was determined that the anxiety levels of the referees in the age range of 21-34 years were higher than the anxiety levels of the referees in the age range of 35-64 years, but the determined values did not make any difference in the level of significance. There was no statistically significant difference between the trait anxiety scores of the referees who were high school graduate and below and the referees who were university graduate and above.

Keywords: Taekwondo, referee, anxiety

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Önemi.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Hakemlik Kavramı.....	3
2.2. Teakwando Tanımı.....	3
2.2.1. Teakwando Kuralları.....	4
2.2.2. Teakwando Hakemlerinde Olması Gereken Özellikleri.....	6
2.3. Kaygı Kavramı.....	8
2.4. Kaygı Türleri.....	9
2.4.1. Durumluluk Kaygısı.....	10
2.4.2. Sürekli Kaygı.....	10
2.5. Kaygının Oluşma Nedenleri.....	11
2.6. Kaygının Performansa Etkisi.....	13
2.7. Kaygının Belirtileri.....	14
2.8. Kaygının Zararları.....	15
2.9. Kaygı ve Spor İlişkisi.....	16
2.10. Müsabaka Kaygısı.....	19
2.11. Kaygı ve Hakem İlişkisi.....	21
2.11.1. Haksızlık Yapma Kaygısı.....	22
2.11.2. Müsabakada Hakemi Etkileyen Faktörler.....	24

2.11.2.1. Sosyolojik Faktörler	24
2.11.2.2. Psikolojik Faktörler	26
2.12. İlgili Araştırmalar	30
3. GEREÇ VE YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Modeli	32
3.2. Evren ve Örneklem	32
3.3. Verileri Toplama Aracı	32
3.4. Verilerin Toplanması	33
3.5. Verilerin Analizi	33
4. BULGULAR	34
5. TARTIŞMA	38
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	41
KAYNAKLAR	42
EKLER	48
EK.1 Anket Formu	48

SİMGELER VE KISALTMALAR

%	Yüzde
cm	Santimetre
m	Metre



ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil2.1. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler 27



TABLULAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri	34
Tablo 4.2. Katılımcıların sürekli kaygı ölçeği ortalama puan ve standart sapmaları. 34	
Tablo 4.3. Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının yaşa göre karşılaştırılması	35
Tablo 4.4. Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının algılanan gelir seviyelerine göre karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.5. Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının eğitim seviyelerine göre karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.6. Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.7. Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının klasmanlarına göre karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.8. Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının hakemlik yılına göre karşılaştırılması.....	36

1.GİRİŞ

Değişen dünya düzeninde spor alanına bakıldığında, fiziksel açıdan mükemmel olmak, sportif performansı üst seviyelere çıkarma konusunda yetersiz kalmaktadır. Düzenlenen herhangi bir karşılaşmada sporculara benzer olarak hakem de belirli bir psikolojik kapasiteye sahip olup, söz konusu psikolojik kapasite en az fiziksel aktivite kadar üzerinde durulması ve önemsenmesi gereken bir konudur.

Duygusal değişimler yaşayan hakemler, fiziksel açıdan her ne kadar hazır olurlarsa olsunlar beklenen başarıyı sergilemekte güçlük çekerler. İtibar sahibi ve başarılı hakemlerin çoğunda fiziksel ve fizyolojik kapasitenin yanı sıra psikolojik kapasiteler konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları görülmektedir. Söz konusu durum göz önüne alındığında sportif performansı artırma konusunda psikolojik durumların göz ardı edilmemesi gerektiği görülmektedir.

Sporda performansı etkileyen psikolojik olguların başında gelen kaygı, insanın geleceğe dair negatif beklenti ve duygular beslemesi, dış dünyadan meydana gelebilecek bir tehlike olasılığına odaklanması durumudur. Üstün başarılarla sahip sporculara benzer olarak hakemler de becerilerini fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanı sıra psikolojik özelliklerine de borçludurlar. Söz konusu hakemin kendini karşılaşmaya psikolojik olarak hazırlamada, motive olmada, kaygılarını yönetmede, konsantre olmada, amaçlar belirlemede mükemmel yeteneklere sahip oldukları görülmektedir.

Bir karşılaşmada hakemin istenen ve beklenen etkin bir performans sergileyebilmesi hususunda kaygı düzeyi oldukça etkilidir. Kaygı düzeyi karşılaşma neticesi ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmekte olup, artan kaygı düzeyine bağlı olarak hakem doğru karar alma ve yeteneklerini sergileyebilme hususunda güçlük çekmeye başlar. Bu bağlamda kaygıya sebep olan durumlar üzerinde durulması ve ortadan kaldırılmak üzere çaba harcanması gereken önemli kilit noktaları oluşturmaktadırlar. Söz konusu çalışmada Taekwondo hakemlerinde gözlemlenen kaygı durumları, nedenleri ve türleri üzerinde durulacaktır.

Çalışmanın literatür bölümünde ilk olarak hakemlik kavramı açıklanarak, taekwondonun tanımı yapılmıştır. Sonrasında taekwondo ve hakemliği hakkında genel bilgilere yer verilmiştir. Sonrasında kaygı kavramına geçilmiştir. Kaygı türleri,

kaygının oluşum nedenleri, kaygı ve performans ilişkisi, kaygının belirtileri, zararları ve kaygı-hakem ilişkisi üzerinde durulmuştur. Uygulama bölümünde ise taekwondo hakemleri ile yapılan anketin analizine yer verilmiştir.

Bu araştırmanın amacı; Türkiye’de görev yapan Taekwondo hakemlerinin müsabaka öncesi ve müsabaka esnasındaki yaşadıkları kaygı durumlarının incelenerek, bu kaygı durumlarına bağlı olarak yapılan hataların en aza indirilebilmesi için yapılması gerekenlerin tespit edilerek Türk Sporuna adına olumlu bir katkı sağlayabilmektir.

1.1.Araştırmanın Önemi

Bir karşılaşmada hakemin istenen ve beklenen etkin bir performans sergileyebilmesi hususunda kaygı düzeyi oldukça etkilidir. Kaygı düzeyi karşılaşma neticesi ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmekte olup, artan kaygı düzeyine bağlı olarak hakem doğru karar alma ve yeteneklerini sergileyebilme hususunda güçlük çekmeye başlar. Bu bağlamda kaygıya sebep olan durumlar üzerinde durulması ve ortadan kaldırılmak üzere çaba harcanması gereken önemli kilit noktaları oluşturmaktadırlar. Bu çalışma ile birlikte ülkemize uluslararası alanda birçok üst düzey başarılar getiren Taekwondo branşının temel ögesi olan hakemlerimizin, kaygı durumlarının belirlenerek bu konu da gerekli çalışmaların yapılmasına ufak da olsa bilim adına bir katkı sağlanacaktır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Türkiye’de görev yapan Taekwondo hakemlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenerek, bu kaygı durumlarına bağlı olarak yapılan hataların en aza indirilebilmesi için yapılması gerekenlerin tespit edilerek Türk Sporuna adına olumlu bir katkı sağlayabilmektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Hakemlik Kavramı

Hakem, kelime anlamı olarak bir konuda uzlaşamayan iki kişiyi uzlaşmasını sağlayan ve kendisine yetki tanınan bilir kişidir. Spor ve spor dallarında ise hakem, herhangi bir yarışmayı veya oyunu yönetmek üzere, her iki tarafında haklarını gözeterek objektif bir şekilde, tarafsızlık ilkelerine bağlı kalarak, en iyiyi yönetimi sağlamak amacıyla, oyun kurallarını uygulamak üzere oyun alanında bulunan kişidir. Hakem olarak seçilen kişinin oyun alanında yaptığı hareketlerle, aldığı kararlarla ve uyguladığı yöntemlerle, gerçekleştirmiş olduğu işe de “hakemlik” denir (1).

Bir müsabakada hakem olarak seçilen kişi söz konusu oyun yada yarışma hakkında bilgi ve yüksek iletişim kurma kabiliyetine sahip olmalıdır. Bundan dolayı hakem olarak seçilen kişiler; müsabakaların en belirleyici unsurlarından biri, oyun kurallarının, dürüstlüğün simgesi olarak anılırlar (2).

Söz konusu müsabaka ve oyunlarda sporcularla birlikte sahada mücadele veren ve söz konusu müsabakaların sonuçlarında direk olarak etkili olan hakemler; müsabakaların objektif bir biçimde ve fair play ilkeleri kapsamında, kurallara uygun bir biçimde oynanması ve sonuçlandırılması hususunda kilit rol oynamaktadırlar. (3).

2.2. Teakwando Tanımı

Kore kökenli Uzakdoğu savunma sanatı ve sporu olan Taekwondo, çıplak el ve ayakla yapılmakta olup, 600’lü yıllarda ayak-yumruk sistemlerinin zamanla bir araya getirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Kelime anlamı olarak taekwondo “el ve ayak yolu” anlamını taşımaktadır (4).

Taekwondo müsabakaları 8*8 m boyutlarında, 7,5 cm kalınlığında ve beyaz renkte bir çizgiyle sınırlandırılmış, kort ya da “Tatami” adı verilen elastik bir minder üzerinde yapılmakta olup, 7.5 cm kalınlığına sahip olan bu çizgiye “Emniyet Çizgisi” adı verilmektedir. Karşılaşmanın gerçekleştiği alan 12*12 m boyutlarında olup, tahta köpük plakalardan yapılmaktadır. Yarışma alanında jüri masasının karşısında, merkez noktasından 1,5 m. uzaklıkta bulunan noktada bulunan 15 cm çapındaki daireye “hakem noktası” adı verilmektedir. Karşılaşmanın gerçekleştiği alanda her köşeden 50 cm uzaklıkta ve 15 cm çapındaki daireler ise yan hakemlere ait bölgeleri temsil

etmektedir. Yarışmacıları yöneten antrenörler karşılaşma alanı ve emniyet çizgisi arasında bulunan orta noktadan minimum 3 m uzaklıkta ve her noktadan 15 cm uzaklıkta bulunan iki dairede karşılaşmaya katılırlar. Jürinin yeriyse “müsabaka alanı çizgisi” ve “emniyet çizgisi” nin tam ara noktasından minimum 3 m, maximum 4 m uzaklıkta ve “hakem noktası” nın karşısındadır. Puan kayıt hakeminin 6 m sağında tespit edilen yerde müsabaka doktoru bulunmaktadır (5).

Sporcular, kuşak ile bağlanan ve “Dobok” isimli beyaz giysiler giyerek, başlarına “kask” adı verilen başlık takıp, elbiselerinin üstüne “Safe Guard” denilen koruyucu yelek giyerler. Ayrıca el ile ayaklarına sakatlıkları önceden engellemek için koruyucu bileklikler takarlar. Safe-Guard’lar yarışmacının köşesini belirleyen renkte olur. Sporcular yarışma sırasında ağzı korumak adına ağızlık kullanırlar. Yarışmacıların belirtilenin haricinde bir elbise giymelerine, gözlük, saat ve başka bir şey takmalarına izin verilmez. yalnızca sol göğsü üzerine kendi kulüp ya da salonun armasını takar, doktorun izni ile bandaj kullanabilir (5).

2.2.1. Teakwando Kuralları

Taekwondo, karşılaşmanın 2 sporcu arasında yapıldığı kişisel bir branştır. Taekwondo maçları üç devre ve 2’şer dakikadan oluşur. Dinlenmek için devre aralarında 1’er dakika mola verilir. üç roundun sonunda eşitlik olması halinde üçüncü raundun sonlanmasının ardından bir dakikalık dinlenme süresi verilir ve ardından altın vuruş olarak isimlendirilen son vuruşun yapılacağı iki dakikalık 4. raund yapılır (6).

Ferdi ve takım karşılaşmaları biçiminde düzenlenen karşılaşmalarda eleme ya da ‘Round Robin’ sistemi uygulanmaktadır. Ferdi karşılaşmalar ağırlık esasına dayanarak yapılır ve her sporcu kendi şartlarına uygun bir rakiple yarışır. Takımların birbirleri ile müsabakalarda bulunduğu taekwondo türlerinde ise ekiplerin 4, 5 ve 8 kişilerden oluştuğu sistemler bulunmaktadır. Söz konusu spor türünün en çok bilinen özelliği, yumruklara ek olarak sıçrama hareketleri ile yüksekte atılan tekmelerin de kullanılmasıdır (5).

Taekwondo sporunun temelde 4 önemli özelliği bulunmaktadır (5):

- Poomse-Hyong
- Hosinsul (Kendini savunma)

- Kyepka
- Gyorugi.

Taekwondo kurallarına göre yapılması yasak olan ve neticede uyarı alımına sebebiyet veren hareketler bulunmakta olup, söz konusu hareketler aşağıda verilmektedir (4):

- Rakip kişinin yapmış olduğu vuruşlarından, rakibe sırtını dönerek uzaklaşmaya çalışmak,
- Rakibin yüzüne yumruk atmak,
- Rakip kişinin alt beden bölgesine vurmak,
- Rakibe diz yardımıyla darbelerde bulunmak,
- Rakibi tutmak, itmek ve ona sarılmak,
- Sakatlanma numarası yaparak rakibi ve hakemleri yanıltmak,
- Yere düşmek söz konusu hareketlerdir.

Yarışma esnasında oyuncunun elde ettiği toplam puana -1 puan yazılmasıyla sonuçlanan hareketler ise şunlardır (4);

- Karşılaşma bölgesinin belirlenmiş sınırlarını aşmak.
- Düşen rakibe vurmaya devam etmek.
- Hakemin vermiş olduğu ayrıl komutunu dikkate almadan darbelere devam etmek.
- Rakip oyuncuya kafa darbeleri ile müdahale etmek.
- Rakip oyuncuya bilinçli bir şekilde el darbeleri ile vurmak.

Yukarıda verilen hareketleri yaparak yarışma sonucunda -4 puan alan yarışmacı oyundan diskalifiye edilir. Buna ek olarak taekwondo hakemi, herhangi bir sporcunun kasten kural dışı hareketlerde bulunduğu karar verdiği takdirde 1 dakika sonra söz konusu hareketlerde bulunan oyuncuyu yenilen taraf olarak ilan etme hakkına sahiptir (5).

2.2.2. Teakwando Hakemlerinde Olması Gereken Özellikleri

Bir müsabakada yarışan oyuncuların hakemlerin vermiş oldukları karara saygı duyup, aldıkları kararları uygulamaları, söz konusu hakemlerin bahsi geçen spor dalında bilgi ve tecrübe sahibi kişiler olmasına bağlıdır. Bu nedenden dolayı hakemin yönetmiş olduğu spor dalında daha önce pratikler yapmış olması önem taşımaktadır. Buna ek olarak bir spor dalında tecrübesi olan hakemlerin oyuncular tarafından minimum düzeyde tepki aldıkları ve yönetmiş oldukları karşılaşmalarda gözlemcilerden yüksek puan aldıkları ile ilgili olarak yapılan araştırmalar yazın ve makalelerde yer almaktadır. Buna bağlı olarak hakemlerin bir takım mesleki niteliklere sahip olması gerekmektedir (7).

Tutarlılık: Bir müsabakada yer alan antrenörler ve oyuncular hakemlerden tutarlı davranışlar beklerler. Aldıkları kararlarda her iki taraftarda benzer hareketlere aynı tepkiler vermeleri önem taşımaktadır. Tutarsızlık; hakemlerin almış olduğu kararlarda tutarsız davranışlar sergilemeleri kariyerlerini olumsuz etkileyerek, oyuncu ve antrenörlerden olumsuz tepkiler almasına neden olur (8).

Uyum: Farklı kişilerle olan iletişim ve etkileşimde uyum etkili bir özelliktir. Diğer insanlarla gerçekleştirilen iyi bir uyum, istenen insan çabası olup, hakemlikte günlük hayattan daha önemli bir konudur. Hakemler, oyuncular ve antrenörler ile uyum içerisinde hareket etmeye fazladan özen göstermeye çalışmalıdırlar. Buna ek olarak, oyunculara ve antrenörlere nezaket ve saygı göstererek de uyum geliştirmek mümkündür. Söz konusu durumda hakemler de oyunculardan ve antrenörlerden sergilemiş oldukları nezaket ve saygıyı bekleyebilirler. Buna bağlı olarak müsabakaları yönetirken arkadaşça tutumlar sergilemek gerekir. Fakat, aynı yarışmacılarla olan hakem oyuncu iletişimini yakalamak ve objektif tutum sergilemek oldukça önemlidir (9).

Kararlılık: Karar verilen hareketin algılanma ve yorumlama sürecinin haricinde bir hakemin harekete ya da gerçekleşen bir olaya müdahalesi mümkün olan en kısa sürede gerçekleşmelidir. Oyun alanında alınan kararlarda fazla duraksama oyunculara ve antrenörlere hakemin kararından emin olmadığı ve aldığı kararda objektif olmadığı izlenimi verecektir. Uzun süre beklemelemlerden sonra çalınan düdüklemler tepki ve şikâyeteye neden olmakta olup, alınan kararlı düdüklemler itiraz içirmezler. Bu nedene bağlı olarak

hızlı ve kararlı hükümler ile tartışmaları en aza indirmek ve tartışmaların önüne geçmek mümkündür. Örnek olarak; Bir futbol müsabakasını yöneten hakem, oyuncunun off-side olup olmadığını anlamaya çalıştığı sırada kararı belirleyerek fazla süre geçirmeden düdüğünü çalmalı ve hareketini yapmalıdır. Böyle bir durumda aksamaların olması yalnızca tartışma ve itirazları beraberinde getirecektir. Bu nedenden dolayı, hakemler söz konusu kararları alırken karşılaştıkları durumdan emin oldukları izlenimini vermek zorundadırlar (8).

Denge: Gerçekleştirilen yarışmalar ve spor müsabakaları genel olarak heyecan verici, akıcı yarışmalardır. İnsanların sporun içerisinde yer alması önemlidir. Özellikle de yarışmanın ilk ve son bölümleri esnasında sporcuların, antrenörlerin ve seyircilerin duygu ve gerilimi birlikte hissetmeleri normal yaşamda sık rastlanan bir durum olmamasına rağmen, yarışmada söz konusu duygu ve gerilim yaşanır. Bir yarışmayı yöneten hakem, ne olduğunu dikkate almadan, sakin ve dengede kalmak zorundadır. Durum ne olursa olsun hakemlerin duygusal özelliklerini kontrol etmeleri gerekmektedir (9).

Dürüstlük: Hakemlerin müsabaka esnasında koşullar ne olursa olsun, tarafsız ve objektif bir şekilde mümkün olduğunca en doğru kararları alması dürüstlük olarak tanımlanmaktadır. Yarışma esnasında ve yarışma harici zamanlarda dürüst davranışlar sergilemek hakemlerin itibarları açısından büyük önem taşımaktadır. Hakemler, yönettikleri müsabakalarda sorumluluklarının bilincinde olup, dürüstlüklerine olan saygının devamını sağlayabilmek adına, saha dışında da eşit tutumlar sergilemelidirler(8).

Karar Verme: müsabaka içerisindeki durumlarda iyi bir karar verebilme söz konusu yarışmaya ait kuralların, uygulama ve yöntemlerin iyi bir biçimde bilinmesine bağlı olup, oyun kurallarını bilme hakemlere güvenilir bir karar vermede yardımcı olur. Kurallar üzerinde çalışmalarını sürdüren ve söz konusu kuralları hakemlik deneyimleri ile bireysel gelişimleri üzerinde uygulamaya geçiren hakemler yetkili ve yetkin kişi haline gelerek, itibar sahibi olurlar. Yarışmalara katılan sporcuların belirli bir teknik üzerinde daha etkili olabilmek adına yapmış oldukları pratiklere benzer olarak hakemlerin de karar alma aşaması ile ilgili pratikler yapmaları gerekmektedir(8).

Güven: Bilgi ve tecrübesine bağlı olarak özgüvene sahip olan hakemler, karşılaştıkları her türlü zorluklarla başa çıkabilirler. Burada anlatılmak istenen hakemlerin kendileri ile ilgili hiç şüpheye düşmemeleri değildir. Kötü bir düdük çaldıklarında ya da bir aksilik gerçekleştiğinde kontrollerini kaybetmemeleri gerekmektedir. Farklı meslek guruplarına benzer olarak hakemlerin de almış oldukları yanlış kararlar olmuş olup, önemli olan hatalarını bir tecrübe haline getirip kendilerine olan güven duygularıyla söz konusu eksikliklerini geliştirmeye yönelmeleridir. Güveni anlamak her ne kadar zor olsa da, başarılı hakemler durum ne olursa olsun pozitif tavırlarını sürdürmeye devam etmelidirler. Bahsedildiği gibi hareket eden hakemler karşılaşmaları kendi kontrollerinden daha fazla düşünmeden kendi becerilerinin en iyi performansını gösterebilmeleri için kendilerine güvenirlere. Çünkü güven, başarılı bir hakem olma yolunda en önemli özelliklerden biridir(9).

Motivasyon ve Haz: Bilgi, beceri ve tecrübelerine bağlı olarak mesleğinde belirli bir itibar ve saygı yakalamış olan hakemler işlerini gerçekleştirmekten büyük bir zevk alırlar. Söz konusu duygu ve haz, enerjiyi hissetme ve pozitif zihinsel düşünce ile güçlü bir şekilde iç içedir. Mesleğinde iyi bir hakem olma kendini adama, çaba gösterme ve devamlı pratik olarak kendini geliştirmeye bağlıdır. Bahsi geçen kelimelerin tamamı meslektan alınan haz ile yakından ilişkili olan yüksek düzeyde motivasyondan gelmektedir. Bir hakem mesleğinden haz almadığı takdirde motivasyonu ve buna bağlı olarak işindeki verimliliği azalacaktır. Hakemler arasında yaygın olan meselelerden biri de, hakemlik mesleğini icra edemeyen kişilerin söz konusu meslektan zevk almadığıdır. Bu tarz problemlerle karşılaşan hakemlerin üzerinde oluşan baskının motivasyon eksikliğine yol açtığı görülmektedir (9).

2.3. Kaygı Kavramı

Bir yarışmaya katılan sporcuların tümü, kaybetmeleri neticesinde maddi ve manevi kayıplar yaşayacağına bilincinde olup, söz konusu durumlara bağlı olarak kaygı içerisinde performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (10).

Sporcuların karar almalarında olumsuz yönde etkili olabilen kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almakta zorlanarak, söz konusu spor dalında sahip olduğu yeteneklerini sergilemekte güçlük çekmeye başlar. Üzerlerinde oldukça fazla baskı bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı sonucu

sporcular, çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutabilmekte ve duygularında karışıklık yaşayıp, olumsuz bazı davranışlar sergileyebilmektedirler (11).

Kuru (2000) kaygı kavramını insanın tüm hayat evrelerinde, bazı anlarda onu teşvik edip yaratıcı ve yapıcı davranışlara iten, bazı anlarda da öz konusu davranışlarını engelleyen, genel olarak da insanda huzursuzluk yaratan bir duygu olarak tanımlamıştır (12).

Hissedilen endişe ve kaygı, kaynağı ve sebebi tam olarak bilinmeyen, içten gelen, korku, kötü bir şey olacaktı endişesi ile yaşanan bir bunalım duygusu olup, yaşamı tehdit etmektedir. İç ve dış tehlikeler ya da tehlike beklentilerine karşı yaşanan bir tepki olan kaygı, rahatsız edici ve rahatsız etmeyen seviyelerde görülebilmektedir. Endişe duygusu esas olarak bir iç çatışmanın ürünü olup, söz konusu çatışma benlik ile alt benlik veya benlik ile üst benlik arasında gerçekleşmektedir (13).

Psikolojini öncü araştırma konularından biri olan kaygı, kişilik yapısını, insan tutum ve davranışlarını, bunun yanı sıra öğrenmeyi de kapsayan bir durumdur. Etkileşim ve iletişim kavramlarının yarattığı kaygı insanı engelleyici yönünün yanı sıra teşvik edici yönünü de içinde barındıran bir duygu olup, kararsızlık, korku, geleceğe yönelik kötümser beklentiler gibi diğer duygularla birlikte yaşanır. Kaygı ve kaygıya bağlı stres, canlılığın kendisini tehlikede hissettiği durumlarda ortaya çıkar. Söz konusu duyguyla mücadele edebilmek için, depo şeker kana karışır. Daha fazla oksijen ihtiyacı oluşması durumunda solunum sayısı artar, beyne ve kaslara daha fazla oksijen aktarımı için kandaki alyuvarlar artar (14).

2.4. Kaygı Türleri

Kaygı, kelime anlamı olarak, sıkışma ve darlık anlamına gelen Hint-German dilindeki “angh” kökünden türetilmiştir. Fobi kelimesi ise Yunanca kaçış anlamına gelen phobos’tan türeyen bir sözcük olup, düşmanları üzerinde korku salan hissi uyandıran kadim Yunan tanrısı Phobos’tan gelmektedir (15). Fobi kelimesi, kaçma, havalanma, uçma, dehşet, korku ve panik anlamlarını verir. Fobi hakkında yapılan klinik tanımlamalar pek değişkenlik göstermemiştir. Cicero ve Demosthenos’in sahne fobisi, Sezar Augustus’un da karanlık fobileri olduğu bilinmektedir (16).

Sosyal fobi ise ilk olarak Isaac Marks tarafından 1966 senesinde tanımlanmış psikiyatrik bir bozukluk olup, esasen kişinin bulunduğu ortamlarda yanlış bir davranış sergilemekten korkma ve diğer kişiler karşısında küçük düşme korkusu taşımasıdır. Sosyal kaygı ile ilgili bilgilere Hipokrat döneminden beri ulaşmak mümkündür. Berd, 1879 yılında sosyal fobiden bahsetmiş olup, Janet ise 1903 senesinde söz konusu bozukluğun belirtilerini tanımlamıştır. Marks ve Gelder ise 1966 yılında kaygı duygusundan sıyrılarak farklı bir bozukluk olarak sosyal kaygı duygusunu tanımlamışlardır (17).

İlk olarak 1966 yılında Marks ve Gelder tarafından diğer kaygı türlerinden farklı bir biçimde ele alınan sosyal kaygı, 1970 yılında Isaac Marks'ın basit fobi, agorafobi ve sosyal kaygıları ayrı olarak belirtmiş olduğu kümelerle sınıflandırması ile daha belirgin hale gelmiştir(16). Spielberger (1972) ise kaygının durumluluk kaygısı ve sürekli kaygı olmak üzere iki faktörlü şekilde meydana geldiğine dair bir teori oluşturmuştur (18).

2.4.1. Durumluluk Kaygısı

Durumluluk kaygısı, kişinin içinde bulunduğu stresli ortama bağlı olarak gelişen farklı şiddetlerde seyir edebilen, zamana bağlı değişiklik gösterebilen ve duruma bağlı strese karşı oldukça duyarlı olan kaygı türüdür (19).

Kişinin riskli ve tehlikeli durumlar karşısında hissettiği geçici ve duruma bağlı olan kaygı türü olan durumluluk kaygısı, kişinin tehlike durumlarını anlama ve yorumlama biçimlerine bağlı olarak gelişmektedir. Stres unsurlarının kuvvetli ya da fazla olduğu koşullarda durumluk kaygı yükselir (20).

2.4.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, kaygı ve endişe duygularına yatkınlığı olan kişilerde herhangi bir tehlike arz etmeyen durumlarda dahi görülen kaygı türüdür (21).

Bir karakteristik özellik olma özelliği taşıyan sürekli kaygı, zamana bağlı olarak değişiklik göstermemektedir. Kaygının duyuş ve kuruntu şeklinde iki bileşeni mevcut olup, duyuş, fiziksel ve duygusal faktörlerden meydana gelmektedir. Ayrıca vücudun stresli ortamlara karşı gösterdiği tepkileri kapsamaktadır. Kuruntu ise

kaygının bilişsel tarafıyla ilgili olup, negatif beklentiler ve düşüncelere bağlı duyguları içerir (19).

Spesifik kaygı bozuklukları ve fobiler söz konusu iki bileşeni de kapsamalarına karşın, kaygı bozukluklarını olağan kaygıdan, duyuş ve kuruntu ayırımını göz önünde bulundurarak ayırmak büyük önem taşımaktadır. Her insanda duruma bağlı oluşabilen kaygılardan kaygı bozukluklarını net bir şekilde ayırmak oldukça önemli bir husustur(20).

2.5. Kaygının Oluşma Nedenleri

Bir müsabakaya katılacak olan sporcularda meydana gelmesi muhtemel kaygı ve kaygı düzeyleri kişiden kişiye değişebilen bir nitelik taşımaktadır. Kaygının oluşma nedenleri belirlenemeyip kontrol altına alınamadığı takdirde kaygılar, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyerek, onları başarısızlığa götürebilmektedir. Oluşması muhtemel negatif durumların önüne geçilebilmesi adına, sporcu ve antrenörler kaygı seviye ve nedenlerini tespit edip başa çıkabilme yöntemleri geliştirmelidirler. Sporcularda meydana gelen kaygının nedenleri, söz konusu kaygıyı tetikleyen faktörler ve kaygı düzeylerinin sporculara bağlı olarak değişiklik göstermesinin nedenleri tespit edilmesi ve cevaplanması gereken konuların başında gelmektedir (22).

Kaygıdaki farkların muhtemel nedenleri kişisel yarışma öncesi kaygı ve optimal kaygı seviyelerini belirleyen, kişinin bilişsel yönlendirme stilidir. Buna ek olarak kaygı bilişsel çelişki de önemli bir güdü ve heyecan kaynağı olup, kişinin önemseydiği bir fikirle yaptığı davranış arasında bir çelişki ortaya çıkması durumu da kaygı oluşabilmektedir (23).

Bireylerde meydana gelen kaygının seviyesi kişinin olumsuz durum, baskı ve tehlikeli durumları algıya biçimlerine bağlıdır. Meydana gelen durumun bireye zarar verme, bir tehdit oluşturma seviyesine bağlı olarak kaygı düzeyi de artış göstermektedir. Bazı insanlar için kaygı yavaş yavaş gelişen uzun dönem stresten sonra başladığı gibi, bazılarında ise hayatlarının yükünü kesin olarak kontrol edemediklerini hissedebilir ve gelecek için genel bir kaygı geliştirebilirler. Bazı insanlar geçmişte karşılaştıkları stresli problemlere bağlı olarak gelecekte de benzer olaylarla karşı karşıya gelme endişesi taşırlar. Söz konusu endişe daha önceki

yarışmalarda başarısız olan bir sporcuda daha sonra katılacağı yarışmalarda da başarısız olacağı duygusuna kapılmasına sebebiyet verebilir (24).

Sporcularda kaygı durumlarının gelişmesine neden olan faktörlerin başında başarısızlık korkusu, prestij kaybı ve kibir bulunmaktadır. Spor yarışmalarındaki rekabet ortamında, başarısızlık ya da başkalarının yapmış olduğu olumsuz eleştiri gibi olumsuz fikirler güven duygusunun ve tecrübenin eksikliğinden kaynaklanır. Sporcular önemsedikleri insanların gözünde değersiz bir yer edinmekten endişe duyarlar. Sporcular, bir müsabakada performansının antrenörü, takım arkadaşları ve rakipleri tarafından nasıl değerlendirebileceği konularına odaklanarak, onların gözünde kötü durumlara düşmekten, saygılarını yitirmekten korkarlar. Buna bağlı olarak algılayış biçimi ve algılayış seviyesi kaygının meydana gelişinde oldukça etkilidir (25).

Davies ve Armstron(1989) başarısızlık korkusunun, kaygıya neden olan en büyük etkenlerden biri olduğunu düşünmektedirler. Kaygı genel olarak bir dürtü çatışması sonucu meydana gelen bir duygu olup, psikodinamizması analitik olarak şöyle açıklanmaktadır (26). Karşı karşıya geldiği zorluklar bireyin amacına ulaşması aşamasında önüne engel koyduğunda kişi söz konusu engellemeye sebebiyet veren şeyi suçlayarak içinde o duruma karşı bir saldırganlık duygusu hissetmeye başlar (27).

Bireyin yapmış olduğu davranışların neticesinde elde etmeyi umduğu ve önemsediği bir durumla ilgili karşılaştığı baskılar, bireyin kapasitesi ile çevresel istemler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması, kişinin kendine olan güvenini yitirmesi ve belirsizlik de kaygı yaratan önemli etkenlerdendir. Yeteri kadar hazırlanmadığını düşünen bir sporcu, genel olarak düşük bir özgüven seviyesine sahip olmaktadır (28).

Bilinçaltında yatan, bir korkunun bilişsel olarak koşullandırıldığı hali de kaygıya sebebiyet vermektedir (29).Yüksek kaygıyı tetikleyen kişisel sebeplerden bir diğeri de yarışmanın neticesine, yarışmanın kendisinden daha fazla odaklanma olup, neticenin olumlu ya da olumsuz olup olmadığına bakmaksızın bireyin sonuçlara aşırı şekilde odaklanması kişi üzerinde gereksiz baskı yaratarak, yarışmaya maksimum performans sergileyeceği şekilde odaklanmasının önüne engel koymaktadır (22).

Yarışma öncesi neticeye oldukça fazla odaklanması, sporcu üzerinde bir baskı oluşturabilir. Buna ek olarak, ergenlik dönemi, insan hayatında kaygı düzeyinin en üst seviyelerde olduğu, en çalkantılı dönem olup, söz konusu dönemde gençliğe adım atan çocukların duygularında yoğunluk ve kararsızlık, yalnızlık ve yorgunluk, güvensizlik ve kaygı durumu, çevreye uyum problemleri ve aile içi çatışmalar görülebilmektedir. Ergenlik çağındaki sporcularda kaygıya bir meyil durumu gözlemlenebilmektedir (30).

2.6. Kaygının Performansa Etkisi

Sporcularda karşılaşılan kaygı, yarışmada sergilenen performans, verim ve motivasyon üzerinde etkili olmaktadır (31).

Beklenti sırasında beklenen işin özelliklerine göre farklılık göstermekle birlikte, organizmada bazı değişiklikler meydana gelmektedir. Buna ek olarak işi gerçekleştirecek olan kişinin karakteristik özellikleri, tecrübeleri, mesleki bilgi ve kapasitesi gibi durumlar da söz konusu değişiklikler üzerinde etkili olmaktadır (32).

Duygusal değişiklikler sporcu performansı üzerinde dolaylı ya da doğrudan etkili olabilmektedirler. Söz konusu pozitif ve negatif özellikte olabilmektedirler. Bununla birlikte bir işi gerçekleştirecek olan kişinin kaygı düzeyi, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı neticeleri doğurmaz. Örnek olarak yüksek kaygı düzeyli forvet elemanı ile savunma elemanının performansları söz konusu kaygıdan aynı düzeyde etkilenmeyebilir. Fakat kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Söz konusu ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler mevcut olup, uygulanacak konunun ve becerinin doğası söz konusu faktörlerin başında gelmektedir (33).

Spor psikologları, yüksek performans için belli sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiği konusunda hem fikir olup, kaygı düzeyinin çok yüksek olması durumunda başlama telaşı, düşük olması durumunda ise başlama tembelliğine yol açtığı görüşünü öne sürmektedirler. Sporcularda gözlemlenen yüksek kaygı düzeyine, genel olarak sporcunun performans kapasitesinin sınırlarında rastlanmaktadır. Müsabakaların neticesine bağlı olarak belirlenen ceza ve ödüller, sporcunun kaygı düzeyi ve buna bağlı olarak da performansını olumsuz yönde etkilemektedirler(32).

Spor psikolojisinde kaygı, genellikle performans seviyelerine önemli katkılar sağlayan bir durum olarak görülmekle birlikte, spor performansı arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramları kabullenme durumunun gelişen spor anlayışına bağlı olarak değiştiği görülmektedir. Buna ek olarak kaygının doğası, bir takım bilişsel ve duyuşsal etkenlerin karmaşık etkileşimi olarak tanımlanan, çok yönlü bir yapı olarak algılanmaya başlanılmıştır. Psikolojik durumun, sürekli değişiklik gösterdiği genel olarak kabul edilse de, sporcularla çalışırken bu durum hayati önem kazanmaktadır. Bireyin uygulamayı tercih ettiği seçtiği kaygı ve performans modeline göre sporcunun kaygı düzeyindeki değişim performansı, olumlu ve olumsuz yönde etkilenebilmektedir (33).

2.7. Kaygının Belirtileri

Vural (2004), kaygı belirtilerini aşağıdaki şekilde ifade etmektedir (34):

- Huzursuz yüz ifadesi, korku
- Gergin ve sert kaslar
- Tetikte olma durumu
- Eşyaları ve vücudun bazı bölümlerini ısırma
- Kaygıya bağlı aniden gelişen konuşmada aksama durumu
- Kusma, iştahsızlık
- Uykudan ve karanlıktan endişe duyma
- Saldırganlık
- Bağımlılık
- Ağlama

Kaygı belirtileri çok hafif tedirginlikten, panik derecesine varan değişik yoğunlukta görülebilmektedir.

Fizyolojik Değişiklikler

Sempatik sinir sisteminin devreye girmesi ile ilgili olan kalp atışlarının hızlanması ve solunum artışı, kan basıncında yükselme, ağızda kuruluk, yutkunmada güçlük, bulantı kusma, ishal, sık idrara çıkma, terleme, titreme, baş ağrısı ve baş dönmesi, uykusuzluk, bayılma yorgunluk ve kas gerginliği gibi durumları kapsamaktadır (35).

Çarpıntı, kan basıncında artma, nefes almada güçlük, göğüste sıkışma, halsizlik, titremeler, terleme, iştah kaybı, bulantı ve karın ağrısı, kaşınma gibi belirtiler kaygıya bağlı olarak görülebilmektedir (36).

Baltaş (2005), kaygının gözlemlenebilen fiziksel etkilerini aşağıdaki şekliyle tanımlamaktadır (37):

- Duyular hassaslaşarak maksimum kapasiteye ulaşır.
- Göz bebekleri büyüyerek, görüşün keskinleşmesine yardımcı olur.
- Sindirim sistemi durarak kanın, beyin ve kaslara yönelmesi sağlanır.
- Kana daha fazla alyuvar karışarak daha çok oksijen taşınması sağlanır.
- Mide kasılır.
- Aşırı tedirginlik gözlemlenebilir.
- Yoğun duygu durumları ile karşı karşıya kalınır.
- Hücreler kapasitelerini yeterince kullanamazlar.
- Kaygı sırasında vücutta oluşan fazla miktarda adrenalin öğrenme için gerekli protein zincirlerinin oluşumunu olumsuz etkiler.
- Gerginlik ve kaygı damarlarda daralmaya yol açar.

Psikolojik Değişiklikler

Kaygının yarattığı psikolojik değişiklikler, korku, tedirginlik, huzursuzluk, güvensizlik, çekingenlik, çaresizlik, sinirlilik, öfke, depresyon, sersemleme hali, aşırı gerginlik, konsantrasyon güçlüğü, kendini ve başkalarını suçlama eğilimi, libidoda azalma, kontrolünü kaybetme, iştahsızlık, yorgunluk gibi durumları kapsamaktadır (35).

Bilişsel Değişiklikler

Kaygıya bağlı olarak gözlemlenen bilişsel değişiklikler, dikkat ve yaratıcılığın azalması, hatırlama ve karar verme güçlüğü, çevreye karşı ilginin azalması şeklinde meydana gelmektedir (35).

2.8. Kaygının Zararları

Kaygı durumunun yararlı ya da zararlı oluşunu anlayabilmek için kaygı düzeyi ve başarılması hedeflenen görevin zorluk düzeyinin bilinmesi gerekmektedir. Kaygının şiddeti ve başarmak istenen görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı ya da

zararlı olduğunu belirlemede oldukça etkilidir. Yapılan çalışmalarda karmaşık bilişsel işlemleri içeren bir görevi başarma durumunda, kaygının zararlı olduğu gözlenmiş olup, bir diğer yandan, basit bir işlemi gerçekleştirmeyi gerektiren durumlarda orta dereceli kaygının, göreve daha erken başlama ve daha erken bitirme üzerinde fayda sağladığı tespit edilmiştir (23).

Yüksek stres genel olarak aşırı kaygı ve gerilim ile birlikte, yüksek tansiyon ve kolesterol gibi durumların oluşmasına neden olur. Birçok hastalık özellikle peptik ülser, romatizma ve ruhsal hastalıkların iş stresiyle bağlantısını kanıtlayan araştırmalar mevcut olup, özellikle başarılı bir eğitim safhasından sonra düşük bir iş statüsüne sahip olan bireylerde, anormal derecede yüksek öfke, kızgınlık, kaygı, yorgunluk, depresyon ve düşük öz saygı durumlarıyla karşı karşıya kalınmaktadır. Stresle ilgisi bulunan diğer sağlık problemleri; kalp hastalıkları, felç, migren ağrıları, aşırı yeme ve kas ağrıları gibi durumlardır (38).

Psikolojik neticeler açısından ele alındığında stres; kaygı, gerilim, depresyon, sıkıntı ve zihinsel yorgunluk gibi durumlara yol açmaktadır. Söz konusu etkilerin arasında çalışanın iş performansı üstündeki etkileri; eksilen özgüven, zayıf zihinsel işleyiş, karar vermede güçlük, sinirlilik, unutkanlık, duyarsızlık ve performans düşüklüğü gibi sonuçlar bulunmaktadır (39).

Kaygının temelinde yatan nedenler, kaygılanmaya devam ederek çözülmemekle birlikte, bu şekilde bir tutum sergilemek çözümü zorlaştırmaktadır. Kaygıya harcanan enerji ve kaygılanmanın ortaya çıkardığı nörofizyolojik koşullar, bireyin dikkatini ve düşünme kapasitesini olumsuz yönde etkilemektedir (23).

2.9. Kaygı ve Spor İlişkisi

İçerisinde bulunduğumuz dönem içerisinde spor bilimleri, sportif performansı yükseltmek için yoğun bir çaba içerisine girmiş bulunmaktadır. Her geçen gün sürat, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk gibi çalışmalarda yeni teknik, taktik ve ilkeler denenerek, sporcuyla daha iyi sonuçlara ulaştırmak hedeflenmektedir. Yapılan çalışmaların neticesinde, bir sporcunun hedeflediği başarıyı elde edebilmesi için, karşılaşmadaki fiziksel kapasiteye ek olarak psikolojik kapasitenin de performans üzerinde etkili olduğu görülmektedir (40).

Yarışma dönemlerinde yoğun stres ve kaygı altında olan sporcular, söz konusu kaygıları kontrol altına alınmadığında performans ve başarı düşüklüğü yaşayabilmektedirler. Sporcuların sahip oldukları kaygı, başarı ve özgüven üzerinde etkili olmaktadır. Kaygı düzeylerini öğrenmek ve bununla başa çıkabilmek antrenör ve sporcu açısından oldukça önemli olup, kaygı ile başa çıkabilme aşamasında iyi ve doğru bir tanımlama yapmak büyük önem taşımaktadır (41).

Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman prensipleri araştırmakta, sporcuyu yüksek performansa ulaştırma arayışları devam etmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir. Performans sadece bir fiziksel nitelik değil aynı zamanda bir psikolojik süreçtir. Sporcu bir müsabakayı kaybettiği zaman ekonomik olarak edineceği yer ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını bilmektedir. Bunun sonucu olarak her yapılan müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (10).

Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir (11).

Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmada kaygıyla başa çıkabilme yeteneği son derece önemli bir kriterdir (42).

Psikolojik hazırlık, yapılan spor dallarının doğasına uygun olarak farklı olmalıdır. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahiptir. Bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmektedir (23).

Kaygı ve diğer duygusal faktörlerin performans ve karşılaşmalar üzerindeki etkileri bir çok araştırmacı tarafından değişik boyutları ile incelenmiştir. Farklı motorsal testlerle eşit yeteneklere sahip olduğu saptanan sporcuların, sportif eylemlerde farklı başarı göstermelerinin nedenleri üzerindeki çalışmalar, bilim adamlarını bu başarı farkını belirleyen nedenlerden biri olarak da, “sporcuların psikolojik yapılarının farklılığından ileri gelebileceği” görüşü üzerinde birleştirmiştir. Sporcuların psikolojik boyutuyla ilgili yapılan araştırmalar ilerledikçe, sporun salt fiziksel eylemlerden oluşan bir olgu olmadığı, bireyin psikolojisi ile bütünleşen “psiko-sosyal ve fizyolojik bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır. 1950’li yıllarda ortaya çıkan bu yeni görüşlerden sonra sportif eylemler daha değişik bir boyut kazanmış ve tüm sportif eylemlerde, zihinsel etkinlikler yani, zeka, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama, kaygı, özgüven gibi psikolojik işlevlerin bulunduğu ve rol oynadığı saptanmıştır (43).

Yüksek kaygı genellikle olumsuz, doğru olmayan veya duruma aşırı bilişsel değer biçme sonucu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, yüksek kaygıyı uygun bir şekilde kontrol altına almanın yolu kaynağa inmektir, diğer bir deyişle, kişinin algısına müdahale etmektir. Yüksek kaygıya yol açan yanlış algılama sürecinin temeli, sporcuların değer biçmenin beş ögesi ile ilgili durumlarla (talepler, kaynaklar, sonuçlar, anlam ve vücut tepkilerinin farkında olma) başa çıkma yeteneğini geliştirmemiş olmalarından kaynaklanmaktadır. Böyle bir değerlendirme sporcunun kendi yeteneklerine yeterince güvenmediğini gösterebilmektedir. Sonuçta, kendine güven düzeyini yükselterek ve sporsal durumları olumlu ve doğru bir biçimde tekrar değerlendirmeyi öğrenerek, sporcular, olumsuz kaygı ile ilgili algılarını kaynağında engelleyebilirler (41).

Spor psikoloğu sporculara, yaklaşan yarışmayı mantıklı biçimde değerlendirebilmeleri için beş algı ögesini kişisel veya grup içinde tartışarak yardımcı olabilmektedirler. Sporcular genellikle, özellikle de genç ve deneyimsiz sporcular, yaklaşan yarışmanın ağırlığı altında o kadar ezilirler ki olaya başka bir açıdan bakamazlar ve durumu objektif olarak değerlendiremezler. Daha önce de belirtildiği gibi bu gibi yanlış değerlendirmeler mantıksız düşüncelere yol açmakta ve kaygının daha da yükselmesine neden olmaktadır. Uzman duruma daha olumlu bir yönden bakmasını sağlayarak sporcuya düşüncesindeki aşırılıkları gösterir ve daha mantıklı

bakış açılarından bakmasını sağlar. Bakış açılarındaki bu değişim sporcuların kaygı seviyelerini de değiştirerek optimal seviyeye yaklaştırmaktadır (44).

Sporcularda kaygı sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla çaba gereklidir. Tüm çabalara rağmen arzulanana sonuca ulaşamaz ise, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanır. Bu algılamanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar (45).

Sporcuların, seyircilerin izlemesi ve sporun sağladığı kararlılık, sevinç ve takım ruhu gibi duyguları yaşaması ve göstermesi olasıdır. Duygusal kuvvetlenme, harekete geçirici gücü sağlamadığı sürece fiziksel ve zihinsel kuvvetlenme ve becerinin başarılması zorlaşır. Bununla birlikte, bazen duygunun kendisi yada duyguların aşırı düzeye çıkması, performansı engeller ve böyle olaylarda kaygı duyma olasılığı oldukça yaygındır (46).

Bir çok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır(45).

2.10. Müsabaka Kaygısı

Sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve pasif durumda olunması mümkün değildir. Çünkü yarışmaların doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır. Bedensel kaygının yüksekliğini gösteren dakikalık kalp atım sayısı, kas gerginliği, sinirlilik gibi bulgular bir düzeye kadar performansı yükseltir sonrasında, daha ileri düzeylerde performans kaybına neden olmaktadır. Tasa, kaygı, korku sportif performansı gerçek anlamda tehdit edebilir. Hakemler spor psikologlarından yardım alarak bu durumdan etkilenmelerini en aza indirmeye çalışmalı ve streslerini kontrol etme yöntemlerini öğrenmelidirler. Tecrübesiz hakemler bazı durumlarda karşılaşma öncesinde, kaygı, korku ve heyecan yaşarlar ve bunu fizyolojik, zihinsel ve sosyal tepkilerle dışa vururlar. Bu durumdan dolayı hakemlerin karşılaşma öncesi sinirli olması muhtemeldir. Bu kaygı durumu, müsabaka esnasında önemli bir durumda da kendini gösterebilir. Basketbolda çok kritik serbest

atışlardan önce rakip antrenörün atışı yapacak oyuncunun konsantrasyonunu bozmak, kaygı seviyesini yükseltmek için aldığı molalar buna örnek gösterilebilir (47).

Birçok hakem yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışma aktivitelerde hakemlerin kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok hakem antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Sporcular içinde aynı durum geçerlidir. Birçok teknik direktör ve antrenör verdikleri demeçlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştiklerini söylemektedir. Bunlar, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtan olumsuzluklardır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımın kolektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında negatif yönde etkili olacaktır (48).

Motivasyon, korku ve stres sporda başarıyı etkileyen duygusal faktörler içinde yer almıştır. Martens, Mc Grath ve Spielberg'in stres modellerinin dikkatlice değerlendirilmesini yaptıktan sonra Yarışma Kaygısı Modelini ortaya atmıştır. Yapılan her yarışmada ve özellikle dışsal ödüllerin ve cezaların varlığı, sonucun belirsizliği, rakibin güçlülüğü, takımın ya da kişilerin son karşılaşmalarında aldıkları neticeler, neticenin sporcular açısından taşıdığı önem ve sporcuların fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik kapasitelerini karşılaşılan rakiple ilişkili olarak nasıl algıladıkları, kaygı ya da stres durumunu belirleyici özellik taşımaktadır. Spor psikolojisi araştırmaları sporda strese yol açan etmenleri şu şekilde sıralamaktadır; yüksek düzeyde bitkinlik, diğer insanların yüksek beklentileri, hata veya başarısızlık korkusu, yarışmanın önemi, sonuca verilen aşırı değer, olumsuz değerlendirilme korkusu (22).

Bazı sporcuların, yarışma esnasında tüm dikkatin kendilerine yönelmesi ve kendileriyle ilgilenilmesi, yüksek düzeyde kaygının yaşanmasına neden olabilmektedir. Başarı ortamında bireylerin kendileriyle ilgili farkındalıklarının ve dikkatlerinin artmasına neden olan faktörlerden biri mükemmeliyetçi kişilik yapısıdır ve mükemmeliyetçilik yarışmaya ilişkin kaygının artmasına da neden olabilmektedir (49).

Sporcunun müsabaka sırasında maç koşulları, hakem, rakip takım oyuncuları, seyirci, antrenör baskısı gibi uyarıcılardan etkilenebildiği görülmektedir. Takım

arkadaşları ve dış çevresinden kendisine yönelecek eleştiri boyutlarının oyuncuyu ne kadar etkilediği, kişilik faktörlerine göre de değişkenlik gösterebilir. Eleştiri ve övgüden etkilenme düzeyinin başarılarına olumlu ve olumsuz etkileri bazı oyuncularını hırslandırırken, bazılarında da içe dönük yıkımlar oluşturabilir (50).

Hakemler, müsabakalarda en düşükten en yükseğe kadar değişen kaygı durumu yaşamaktadırlar. Kaygı hakemlerin mücadele, özgüven, motivasyon, dayanıklılık, güç ve duygusal kararlılıkta artışa neden olan olumlu duygusal bir durum olarak görüldüğü gibi korku, tedirginlik, kaslarda gerginlik, nefes almada güçlük, koordinasyon kaybı ve diğer performans azaltıcı durumlara yol açan olumsuz bir duygu durumu olarak da görülebilmektedir (44).

Hakemlerden başarılı olması, belirli bir başarı düzeyine ulaşması ve adil olması beklenmektedir. Hakemin fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen, arzulanan sonuca ulaşamaz ise mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanabilir (22).

Pek çok araştırmacı, sporda algılanan tehdidin kaygı yaşantısı ile güçlü bir ilişkisinin olduğunu belirtmektedir. Eğer hakemin kişisel hedefleri tehdit altında ise veya bu hedeflerine ulaşamayacağı korkusunu yaşıyorsa kaygı düzeyinde artış görülecektir. Hakem kendi değerini hakemlik başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterebilir. Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde olan özgüvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler (22).

2.11. Kaygı ve Hakem İlişkisi

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 (51).

Hakemlerdeki kaygı nedenlerini söyle sıralayabiliriz (52);

- 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.

Oyunu güzel yapan hususlardan biri de, kurallar içerisinde oyunun devam etmesidir. Bu yönüyle hakemlik müessesesi, spor olgusunun vazgeçilmez unsurudur. Çünkü hakemler, spor kavramı içerisinde oyun kurallarını uygulayan, taraflar arasında eşitlik sağlayan kişi olarak önemli bir yer işgal etmektedir. Zaten hakemlerin geçmişten günümüze en güvenilir kişilerden seçilmesi de, bu gerçeğin bir tezahürü olarak algılanmalıdır (51).

2.11.1. Haksızlık Yapma Kaygısı

Hakemler işleri gereği profesyonel bir tutum sergilemek adına kaygılarını kontrol altında tutmalıdırlar. Örneğin, Teakwandoda sporcu ve seyircilerle yapılan kişisel bağlantılar çözümlenmesi en önemli sorundur. Kişinin kendi duygusal düzeyini kontrol etmesi sinirliliğin artması ve yanlış kararların alınmasına sebebiyet vermesi açısından büyük önem taşımaktadır. Kaygı dolu bir hakem kendi güvensizliğini oyunculara yansıtarak, sinirli bir ortam yaratır ve takıma ya da sporcuya karşı daha fazla hata yapmaya başlar (52).

Bilginin Analizi

Teakwando hakemliği oyunun akışına göre sürekli değişen uyarılarla doludur. Hakemin dikkatini doğru karar vermek için toplayabileceği kadar veriye doğru yönelmiş olması gerekmektedir. Hakem müsabaka alanında neler olduğunun farkında olmalıdır. Bunun için de geniş bir dikkat gücü olmalıdır. Aynı zamanda hakem

dikkatini dışarıdaki uyarılara karşı fazla tutmamalıdır ki geniş dikkatini çok küçük bir olay için de kullanabilir (53).

Hakem, müsabakayı iyi takip edebilmelidir. İnsanın sistemi belirli sınırlara sahiptir ve bunlar bir olaya tepki verme hızı ile uyarılar arasındaki seçimi etkiler. Böylece hakem, müsabakanın akışını görebileceği şekilde olabilecek her hareket için hazır olmalıdır. Tüm bunlar hakemlik tekniğiyle ilgili bazı pratik bilgiler şeklinde özetlenebilir. Bunlar (52);

i. İlgisiz Verileri Çıkartmak: İlgisiz bilgi performansı engeller çünkü dikkati gerekli olan bilgiden alıp performansı daha az etkili hale sokar. Bu, özellikle algılama dikkat mekanizması için doğrudur.

ii. Ne Zaman Gözlem Yapacağını Bilme: Hakemin oyunun akışını takip etmesi ve dikkatinin yöneldiği olaylar zincirinin farkında olması gerekir. Aynı zamanda bir hakem dikkatini geniş bir alandan dar bir alana yöneltebilmelidir.

iii. Tahmin Gücünü Kullanma: Olayları önceden tahmin etme, reaksiyon zamanını azaltarak hareketli objeye dikkat etmek için gerekli zamanı azaltır. Antrenmanlı bir insan için bu, zamanı yaklaşık 17/100 saniye azaltır. Böylece bir hakemin topun havada kalış zamanını değerlendirmek için sürekli antrenman yapması gerekmektedir. Böylece hakem başlangıç hareketine göre topun hangi noktaya ineceğini tahmin etmesi gerekmektedir.

Kaygının kontrolü bir hakemin yapması gereken en önemli görevlerden birisidir. Örneğin, voleybolda oyuncularla ve seyircilerle yapılan kişisel bağlantılar “kaygı kontrolünü” çözümlemesi gereken en önemli problem yapıyor. Kişinin kendi duygusal düzeyini kontrol etmesi çok önemlidir. Çünkü yüksek kaygı seviyesi hem sinirliliğin hem de yanlış kararların artmasına neden olur. Kaygı dolu bir hakem kendi güvensizliğini oyunculara yansıtır, sinirli bir ortam oluşmasına neden olur ve takıma veya sporcuya karşı daha fazla hata yapmaya başlar (53).

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 (54).

Kaygı hali ile eğitim ve öğrenme arasında sıkı bir ilişki vardır. Ama ne var ki bu ilişkinin niteliği henüz iyice bilinmemektedir. Genel olarak başarısızlıktan korkan, başkaları üzerinde çok iyi etki bırakmak isteyen kişiler her toplumda mevcuttur. Bu noktada kişinin kendine güvenini sağlayan etmenlerden biri olan eğitim tamlaması elbette hakemleri de olumlu etkileyecek olan bir unsur olarak dikkat çekmektedir(55).

Her branşta hakemlik görevini sürdüren kişilerin müsabaka sırasında ve dışında olaylara karşı gösterdikleri tepkiler farklı olmaktadır. Davranışlardaki bu farklılıkların temel sebepleri arasında, hakemlerin yaşam koşulları ve kişisel özellikleri gelmektedir. Aslında bu çerçevede hakem; gerekli fiziksel kapasiteye sahip, entelektüel, dürüst, teknik kapasiteye sahip bir sporcudur. Fakat buna karşın hakemlik kurumu bir spor değildir. Bu yüzden hakemler kendilerini bir sporcu gibi her zaman o ana hazır etmek durumundadır. Fakat bilinmesi gerekir ki; Sporun devamlılığı oldukça bu tip sorunlar da çözülmeyi bekleyecektir (56).

2.11.2. Müsabakada Hakemi Etkileyen Faktörler

İnsanlar fizyolojik ve psikolojik olarak eşsiz bir bütünlük ve uyum içerisinde yaratılmıştır. Sağlıklı her insan, toplumla ve çevresiyle iş birliği içerisinde olsa da sonuçta kendi yalnızlığıyla baş başadır. Hayatın her dalında olduğu gibi spor aktivitelerinde de sporcu çevresiyle etkileşmekte fakat sonuçta çevreye verdiği reaksiyonla, şahsından sorumlu olmaktadır. Bunun direkt olarak görüldüğü yer saha içidir. Sporcular kadar hakemlerde çevresel etkilerden direk olarak etkilenmektedir. Bu etkileri sosyolojik ve psikolojik etkiler olarak iki ana grupta toplayabiliriz (52).

2.11.2.1. 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 sıralaya biliriz (52).

Seyirci Faktörü

Seyircilerin varlığıyla onların cesaret verici veya kırıci tavırları motivasyonu etkilemektedir. Bu konuda yapılan araştırmaların sonuçları "toplumsal teşvik hipotezi" ile ifade edilmiştir. Bunun yanında, seyircilerin motive edici etkisiyle birlikte "dikkat çekici" etkisi de bulunmaktadır. Örneğin, futbolda kritik bir penaltı pozisyonu sırasında, seyircilerin aleyhte tezahüratları sonucunda bir an dikkat dağılır ve telafisi mümkün olmayan hatalar yapılabilir. Haberlerde ya da canlı yayınlarda sık sık kullanılan "saha ve seyirci avantajı" kavramının maçın hakemini etkileme anlamında da doğru olduğu bilimsel olarak ispatlanmıştır. Hakemlerin tarafsız davranmaya yönelik tüm çabalarına rağmen ev sahibi takım seyircisi tarafından yapılan tezahüratın etkisi, dünyanın her tarafında ve her branşta mevcuttur. Örneğin; İngiltere süper ligi maçlarında ev sahibi takımların sahalarda aldıkları maç sayısı, deplasman galibiyetinin iki katıdır(57).

Medya Faktörü

Günümüzde sporcu, fiziksel kapasitesinin sınırlarını zorlayan kişidir. Kazanılan başarının, pazarlanan hizmetin karşılığı olan rakamlar, bu sektöre yatırım yapmış olanları daha da kamçılayan 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 kalır (58).

Belki de profesyonel müsabakalarda, sadece kazanma arzusu ve centilmenlik dışı davranış yerine sportmen bir davranış beklemek boşunadır. Maalesef bu iki ters davranıştan birincisi, sık sık sahalarda görülür ve televizyon vasıtasıyla geniş kitleler tarafından izlenirse, zamanla bu tür profesyonelliğe yakışmayan davranışların yediden yetmişe herkes tarafından norm olarak kabul edilmesi ihtimali söz konusu olur (52).

Statü Kaybı ve Yükselme Çabası

Hakemleri, kaygılandıran diğer bir element, statü kaybı veya kazanma arzusudur. Statüleri, sezon başında yapılan sınavlar ve sezon içinde yapılan maçlarda gösterilen performans belirler. Hakemlikte, alt kategorilerden başlanarak yavaş yavaş yukarıya doğru çıkılmaktadır. O kadar yıldır çalışıp, didinip elde edilen veya elde etmeyi düşünülen kariyer, kaybedilmek istenmez. Hele yapılan hakemlik ise, bu kariyeri korumak, ileriye taşımak daha da zordur. Her zaman bir şansızlık, bir kör pozisyon, düşünmeden atılan bir adım ve bir anlık motivasyon eksikliği hakemi başladığı yerin gerisine götürür. Sporcuların memnuniyetsizliği, pozisyonların yoruma açık olması ve müsabaka içindeki art niyetler de hakemleri negatif etkileyen diğer faktörler olarak sayılabilir. Bütün bu hususlar hakemlerin daha müsabakaya çıkarken kaygılı olmasında etken sebepler olarak gösterilebilir (57).

2.11.2.2. 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 yarışma aktivitelerinde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır (33).

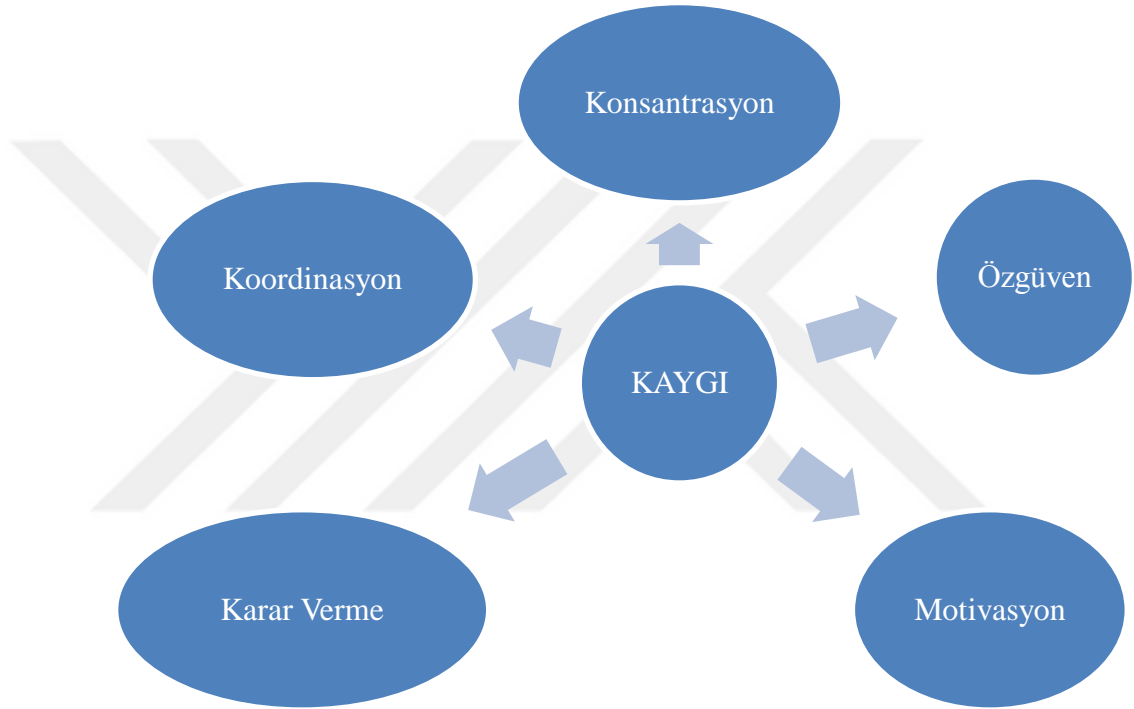
Hakemler sporcuların sıkıntı güçlüklerin daha fazlası ile karşı karşıyadır. Bu yüzden hakem performansı, bir bakıma olumsuz şartların seviyesi ile alakalıdır denilebilir. Bu konuda psikolojik şartları müsait hale getirecek çaba ve uygulamalar, spor olgusunun gelişmesi bakımından son derece önemlidir. Elbette bu ortamın oluşturulması pek çok kişi ve kurumun beraber çalışması, dayanışması ve böyle bir birlikteliğin sağlanması ile mümkündür (33).

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 (57).

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 (52).

Durumsal faktörler kabaca, birbirlerine bağlı üç başlık altında incelenebilir. Bu guruba giren faktörler genellikle yarışma esnasında ortaya çıkarlar. Durumluk kaygı, sürekli kaygı durumundan etkilenebilir (59).Kaygının etkili olduğu psikolojik ilişkiler aşağıdaki Şekil 2.1'de görülmektedir.



Şekil 2.1:Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde olan öz-güvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler (33).

Çoğu kez sportif müsabaka içindeki birçok sporcunun telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış yada kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yaptıkları hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve

kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu olumsuzluklar aslında sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışını yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getirmeyen bir sporcu, takımın kollektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımın başarısında olumsuz yönde etkili olacaktır (46).

Jones vd. (1991)'nin uluslararası İngiliz sporcularıyla yapmış olduğu araştırmalarda, trampolinde uluslararası derecelere sahip olan Sue Challis şunları söylemiştir, “Ara sıra belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğimden şüphe ettim. Bir hareketi yapmaya giriştim ve hemen onun ardından daha kolay olanına yöneldim” şeklinde açıklama yapmıştır (60).

Oyuncuların iyi bir performansa sahip olabilmeleri ve görevlerini tam yerine getirebilmeleri için dikkat ve konsantrasyonlarını oyunun kendisine yönelmeleri gerekir. Aksi takdirde oyuncular sınırlı olan konsantrasyon ve dikkat kapasitelerini farklı konulara kaydırırlar. Farklı yönlerde kaydırılan enerji oyun içindeki performansın yerine getirilmesinde verimli bir şekilde kullanılamaz. Yüksek kaygı durumunda olan sporcular konsantrasyonlarını rakiplerinin ne kadar iyi olduğuna kaydırarak kendi becerilerini başarıyla yerine getirmede zorluk çekebilir ve performansları bozulabilir. Genelde kaygı tarafından etkilenen motivasyon performansta bozulmalara iki şekilde neden olabilir. Birincisi, kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek, sporcunun kendini aşırı zorlama içine sokmasına bunun sonucunda da sakatlanmasına yol açabilir. Sayısız rekorlara imza atmış sporcular, en iyi performanslarını sergilediklerinde kendilerinin bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanma durumunu hissetmediklerini söylemektedirler (60).

İkincisi kaygı, motivasyonda düşmelere yol açabilir. Bu durumda da sporcu kapasitelerini ortaya koymada performans düşüklüğü gösterebilir. Bu sporcuların gerektiğinde kazanmaya önem vermedikleri söylenebilir. Sporcular savunma mekanizmalarını harekete geçirerek, kendi kendilerine ikna etme yollarına baş vurabilirler. Örneğin karşılaşmanın hemen öncesi güçlü rakiplerini sahada giren sporcu, kendi kendine bunun sadece bir maç olduğunu nasıl oynayacağını o kadar da önemli olmadığını düşünüp söyleyebilir (46).

Sportif becerilerin başarılı bir performansla ortaya konulmasında, belirli motivasyon düzeylerine gereksinim vardır. Bu motivasyon düzeyleri de kaygıyla yakından ilişkilidir. Bazı antrenörler, yanlış bir şekilde, çok motivasyonun her zaman faydalı olacağını düşünürler. İyi performans ortaya koymada, yapılan spor ve aktiviteye göre, optimal uyarılma durumunu yakalamak oldukça önemlidir (33).

Sporcular kaygılı olduklarından gergin kaslara sahip olabilir, hareketlerinde kolaylık, düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonlarında bozulmalarla karşılaşabilirler. Martens'e göre, "sporcular doruk performanslarını, optimal uyarılma durumunu ve akış deneyimi yaşadıklarında gösterirler. Sporcularla yapılan çeşitli araştırmalar, optimal düzeyde olan kaygı ve motivasyonla ilgili olarak akış deneyimi bulgularını şu şekilde ileri sürmektedir. Akış deneyimi yaşandığında sporcular kendilerini tamamen aktivitenin içine gömülmüş hissederler. Zaman duygularında belirsizlik ve kaybolmalarla karşılaşılır. Sporcularda kendileri için her şeyin doğru gittiği hisleri vardır. Konsantrasyon tamamen aktivitenin kendisine yöneliktir (46).

Aktivitenin içinde olan konsantrasyon ve dikkat sporcuların kendilerini eleştirmeye yönelik değildir. Sporcular kendilerini ne sıkılmış ne de tehdit edilmiş hissederler, yaptıklarıyla bütünleşmişlerdir ve kendilerini yaptıklarından ayrı bir şey olarak algılamazlar. Sporcular memnurluk ve keyif alma hislerini tadarlar (61).

Kaygı, sporcuların doğru kararlar alıp davranışlarda bulunma yeteneklerini bozabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden uzaklaştırabilir. Aşırı baskı koşullarında sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını paslarını, şutlarını savunma ve hücum gibi davranışlarını başarıyla yerine getiremediklerini görürüz. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuların karışıklık yaşamalarına neden olarak, içinde buldukları durumları yanlış algılayıp, değerlendirmelerine yol açabilir. Bu durum, sporcuların genellikle önceden plan ve hazırlıklarını yaptıkları strateji görev ve taktiklerinin unutulmasına zemin hazırlayarak, sporcuların daha önceki bazı olumsuz alışkanlıklarını ön plana çıkarmalarına neden olabilir (33).

Baskı ve kaygı düzeyinin normal üstü olduğu koşullarda sporcuların koordinasyonları da bozulmaktadır. Yüksek düzeyli kas gerginlikleri sporcuların kontrollü ve dengeli hareket etmelerine önemli ölçülerde zarar verebilmektedirler. Araştırma sonuçları aşırı kaygı durumlarında sporcuların motor becerilerdeki

performanslarının, önemli düzeylerde bozulmalara uğradığını göstermiştir. Özellikle de el becerilerindeki bozulmalar dikkat çekmektedir. Bu da bizlere kalecilerin çok basit gibi görünen topları nasıl ellerinden kaçırmakla gol yediklerini gösterir (60).

Spor psikoloğu sporculara, yaklaşan yarışmayı mantıklı biçimde değerlendirebilmeleri için beş algı ögesini kişisel veya grup içinde tartışarak yardımcı olabilmektedir. Sporcular genellikle, özellikle de genç ve deneyimsiz sporcular, yaklaşan yarışmanın ağırlığı altında o kadar ezilirler ki olaya başka bir açıdan bakamazlar ve durumu objektif olarak değerlendiremezler. Daha önce de belirtildiği gibi bu gibi yanlış değerlendirmeler mantıksız düşüncelere yol açmakta ve kaygının daha da yükselmesine neden olmaktadır. Uzman duruma daha olumlu bir yönden bakmasını sağlayarak sporcuya düşüncesindeki aşırılıkları gösterir ve daha mantıklı bakış açılarından bakmasını sağlar. Bakış açılarındaki bu değişim sporcuların kaygı seviyelerini de değiştirerek optimal seviyeye yaklaştırmaktadır (46).

2.12. İlgili Araştırmalar

Aydın (2003) araştırmasında, Basketbol, Futbol ve Hentbol hakemlerinin maç öncesi kaygı düzeylerini ölçmüştür. Çalışmanın örneklemini, Samsun ilinde oynanan deplasmanlı lig maçlarını yönetmek için gelen ve Samsun bölgesi hakemleri oluşturmaktadır. Hakemlere, Spielberger'in geliştirdiği durumluk kaygı envanteri ve kişisel bilgilerden oluşan bir anket uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, branşlar arasında maç öncesi kaygı düzeyleri bakımından bir fark görülmemiştir. Hakemlerin kaygı puanları, kişisel bilgileri ile karşılaştırıldığında sadece cinsiyet ve klasman grubu açısından anlamlı bulunmuştur. Durumluk kaygı puanlarının, hakemlerin maçı zorluk derecesine göre algılamaları açısından da anlamlı olduğu görülmüştür (51).

Bayraktar ve arkadaşlarının (2006) çalışmalarında milli güreş hakemlerinin Uluslararası güreş hakemlerine göre kaygı düzeyleri yüksektir. Bu sonuçlar doğrultusunda Uluslararası güreş hakemlerinin kariyer, deneyim ve farklı ülkelerde maç yönetmiş olmaları, kaygı düzeyinin düşük olmasına neden olduğu düşünülmektedir düşüncesinde birleşmişlerdir (63).

Bakıntaş (2008) Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi adlı çalışmasında; müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygılar incelendiğinde, 18-22 yaş grubunda kaygı seviyesi aynı

kalırken, diğ er yaş grubundaki hakemlerde müsabaka sonrası belirgin bir kaygı artışı olmuştur, yaş arttıkça kaygı seviyesi düşmektedir. Hakemlik süresi arttıkça, kaygı seviyeleri düşmektedir, öğrenim seviyesi arttıkça, kaygının düştüğünü, müsabaka sonrasındaki kaygının ise müsabaka öncesine göre, her grupta kaygının arttığını belirtmiştir (52).

Lök ve arkadaşlarının (2008) Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi adlı çalışmalarında; beden eğitimi ve özel yetenek sınavı gibi, mesleki anlamda gelecek için kritik önem taşıyan sınavlara girmeden önce adaylar da durumluk kaygı düzeyinin orta derecede olduğunu belirtmişlerdir. Bunların yanında sınava girecek adayların erkek olması, yaşının 19 yaş ve daha küçük olması, beden eğitimi sınavına ilk kez girecek olması ve sınava hazırlanış performansını yetersiz hissetmesi gibi durumlarda kaygı düzeyinin arttığını belirtmiştir (69).

Polat (2011) araştırmasında, Türkiye'de görev yapan güreş hakemlerinin kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırma örneklemini 114 güreş hakemi oluşturmuştur. Analiz sonuçları incelendiğinde, milli hakemlerin bilişsel kaygı puanlarının, uluslararası 1. kategori hakemlerinin puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca milli hakemlerin kendine güven puanlarının, uluslararası 1. kategori hakemlerinin puanlarından düşük olduğu bulunmuştur (68).

Reyhan (2012) araştırmasında, Türkiye'de profesyonel futbol liglerinde görev yapan hakemlerin, yaşları ile benlik saygısı, kaygı ve mesleki doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini profesyonel futbol liglerinde farklı klasmanlarda görev yapan toplam 84 futbol hakemi oluşturmuştur. Elde edilen verilere göre, hakemlerin yaş grupları ile benlik saygısı, kaygı düzeyi ve iş doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre hakemlerin yaş grupları ile kendine güven düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (9).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel desende hazırlanmış olup, betimsel tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modeli; geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde “gözleyip” belirleyebilmektir (66).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye Taekwando Federasyonuna kayıtlı erkek taekwondo hakemleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2016 yılında hakemlik vizesini tescil ettirmiş 256 erkek taekwondo hakemi arasından tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 161 hakem oluşturmuştur.

3.3. Verileri Toplama Aracı

Bu çalışmada demografik verilerin saptanması için sekiz sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Spielberger, Gorsuch ve Lushene tarafından 1970 yılında geliştirilen 20 maddeden oluşan Sürekli Kaygı ölçeği kullanılmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar ise, sıklık derecelerine göre; ‘(1) Hemen Hiçbir Zaman, (2) Bazen, (3) Çok Zaman ve (4) Hemen Her Zaman’ şeklinde işaretlenir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe’ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1983 yılında Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada envanterin Kuder-Richardson güvenilirliği, .83 - .87 bulunmuştur. Madde güvenilirliği korelasyonlarının .34 - .72 arasında bulunması, Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Envanterin test tekrar test güvenilirlik oranları ise .71 ile .86 arasında olup yeterli kabul edilmiştir. Bu çalışma için bulunan iç tutarlılık katsayısı .85’ dir.

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplama aşamasında Türkiye Taekwondo Federasyonundan hakemlerin iletişim bilgileri istenmiş ve alınmıştır. Her hakeme çalışma hakkında bilgilendirme maili atılarak online form haline dönüştürülen veri toplama aracını doldurmaları istenmiştir. Toplam 256 hakem arasından 161 hakem tarafından eksiz doldurulmuş veri toplanmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Taekwondo hakemlerinin sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesine ait bulguların istatistiksel analizi SPSS 23 paket programında yapılmıştır. Araştırma grubunun demografik özellikleri için frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirilerek dağılımların parametrik özellik sergilediği sonucuna varılmıştır. Katılımcıların yaş, eğitim seviyesi, ve medeni durumlarına göre sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi bağımsız tek örneklem testi (t-test) ile karşılaştırılırken algılanan gelir seviyesi, hakemlik klasmanları ve hakemlik yılı değişkenlerine göre sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılması tek yönlü varyans analizi (OneWay ANOVA) kullanılarak test edilmiştir. Ayrıca anlamlı farklara ait grup içi ikili karşılaştırmalar için Tukey testi kullanılmasına karşın ANOVA karşılaştırmalarında anlamlı fark çıkmadığından TUKEY testi sonuçlarına yer verilmemiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Bu çalışma için bulunan iç tutarlılık katsayısı .85' dir.

4.BULGULAR

Bu araştırmada elde edilen bulgular katılımcılara ait bilgiler ve sürekli kaygı leği kullanılarak elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.1:Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken		f	%	Toplam
Cinsiyet	Erkek	161	100.0	161
Yaş Grubu	Genç yetişkin (21-34)	46	28.6	161
	Yetişkin (35-64)	115	71.4	
Algılanan Gelir	Düşük	24	14.9	161
	Orta	125	77.6	
	Yüksek	12	7.5	
Eğitim	Lise ve altı	42	26.1	161
	Lisans ve st	119	73.9	
Medeni Hal	Evli	115	71.4	161
	Bekar	46	28.6	
Klasman	Aday	37	23.0	161
	İl	43	26.7	
	Ulusal	65	40.4	
	Uluslararası	16	9.9	
Hakemlik Yılı	1 yıl ve altı	34	21.1	161
	2-10 yıl	64	39.8	
	11-20 yıl	48	29.8	
	21 yıl ve st	15	9.3	

Tablo 4.1'e bakıldığında, araştırma grubunda yer alan katılımcıların çoğunluğunun yetişkinlerden (%71.4) oluştuğu, lisans ve üstü eğitim seviyesinde olanların oranının (%73.9) daha yüksek olduğu, gelir seviyesini orta olarak algılayanların (%77.6) katılımcıların yarısından fazla olduğu ve medeni hali evli olanların (%71.4) daha çok olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların hakemlik klasmanına ve yılına bakıldığında ulusal (%40.4) klasman hakemlerinin ve hakemlik yılı 2-10 yıl arasında (%39.8) olanların en yüksek orana sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2:Katılımcıların sürekli kaygı leği ortalama puanve standart sapmaları

	N=(161)			
	\bar{x}	ss	Min	Max.
Sürekli Kaygı	38.80	7.38	20	58

Katılımcıların sürekli kaygı ölçeğine ait ortalama puan ve standart sapma değerleri tablo 4.2’de verilmiştir. Buna göre taekwondo hakemlerinin sürekli kaygı (38.80 ± 7.38) düzeyinin orta düzeye yakın düşük olduğu görülmektedir (Tablo 4.2).

Tablo 4.3: Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş	N	\bar{x}	ss	t	p
Sürekli Kaygı	21-34	46	40.73	6.86	2.12	.035*
	35-64	115	38.03	7.46		

* $p < 0.05$

Katılımcıların sürekli kaygı puanlarını yaşa göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre 21-34 ve 35-65 yaş aralığındaki katılımcıların sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t=2.12$; $p < 0.05$). 21-34 yaş aralığındaki hakemlerin sürekli kaygı düzeyleri (40.73 ± 6.86) 35-64 yaş aralığındaki hakemlerin kaygı düzeylerinden (38.03 ± 7.46) daha yüksektir (Tablo 4.3).

Tablo 4.4: Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının algılanan gelir seviyelerine göre karşılaştırılması

	Algılanan Gelir Seviyesi	N	\bar{x}	ss	F	p
Sürekli Kaygı	Düşük	78	41.91	7.41	2.81	.063
	Orta	186	38.40	6.99		
	Yüksek	597	36.83	9.89		

Katılımcıların sürekli kaygı puanlarını algılanan gelir seviyesine göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre algılanan gelir seviyesi ile sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır [$F= 2.81$; $p > 0.05$, (Tablo 4.4)].

Tablo 4.5: Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının eğitim seviyelerine göre karşılaştırılması

	Eğitim	N	\bar{x}	ss	t	p
Sürekli Kaygı	Lisevealtı	42	38.66	6.64	.14	.886
	Lisansveüstü	119	38.85	7.64		

Katılımcıların sürekli kaygı puanlarını eğitim seviyelerine göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre eğitim seviyesi lise ve altı olan hakemlerin

eğitim seviyesi lisans ve üstü olan hakemlerin sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır [$t=.14$; $p>0.05$ (Tablo 4.5)].

Tablo 4.6:Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	\bar{x}	ss	t	p
Sürekli Kaygı	Evli	115	38.09	7.31	1.95	.060
	Bekar	46	40.58	7.31		

Katılımcıların sürekli kaygı puanlarını medeni durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre evli olan hakemler ile bekar olan hakemlerin sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır [$t=1.95$; $p>0.05$ (Tablo 4.6)].

Tablo 4.7: Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının klasmanlarına göre karşılaştırılması

	Klasman	N	\bar{x}	ss	F	p
Sürekli Kaygı	Aday	37	40.64	8.85	2.24	.085
	İl	43	39.74	5.97		
	Ulusal	65	37.86	7.00		
	Uluslararası	16	35.87	7.71		

Katılımcıların sürekli kaygı puanlarını klasmanlarına göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre klasmanı aday, il, ulusal ve uluslararası olan hakemlerin sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır [$F= 2.24$; $p>0.05$, (Tablo 4.7)].

Tablo 4.8:Katılımcıların sürekli kaygı puanlarının hakemlik yılına göre karşılaştırılması

	Hakemlik Yılı	N	\bar{x}	ss	F	p
Sürekli Kaygı	1 yılvedahaaz	34	38.97	8.08	1.37	.252
	2-10 yıl	64	39.96	6.85		
	11-20 yıl	48	37.12	6.74		
	20 vedahafazla	15	38.86	9.38		

Katılımcıların sürekli kaygı puanlarını hakemlik yılına göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre 1 yıl ve daha az, 2-10 yıl, 11-20 yıl ve 20 ve daha fazla yıl hakemlik yapmış olan katılımcıların sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır [$F= 1.37$; $p>0.05$, (Tablo 4.8)].



5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma kapsamına alınan taekwondo hakemlerinin, sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi, demografik değişkenlere göre farklılıklarının tespit edilmesi amacıyla yapılan çalışmada kullanılan ölçekten elde edilen veriler yorumlanarak ve literatür temelli olarak tartışılmıştır.

Araştırma grubunu oluşturan hakemlerin; tamamının erkek, %71.4'nün "35-64" yaş aralığında, %77.6'sının orta gelir seviyesinde, %73.9 lisans ve üstü eğitim seviyesinde, %71.4'nün bekar, %40.4 ulusal klasman hakemi olduğu ve %39.8'nin 2-10 yıl süredir hakemlik yaptığı belirlenmiştir.

Sürekli kaygı, kaygı ve endişe duygularına yatkınlığı olan kişilerde herhangi bir tehlike arz etmeyen durumlarda dahi görülen kaygı türüdür

Araştırmada elde edilen verilerin ışığında hakemlerin sürekli kaygı düzeylerinin ($\bar{X}=38.80$) orta seviyede olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Sürekli kaygı, kaygı ve endişe duygularına yatkınlığı olan kişilerde herhangi bir tehlike arz etmeyen durumlarda dahi görülen kaygı türüdür. Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Bu manada hakemlerimizin orta seviyede çıkan kaygı durumları daha ayrıntılı bir araştırma ile iyileştirmenin gereksinimi ortaya koymaktadır. Bu anlamda daha yapılmış çalışmalardan Bayraktar ve arkadaşlarının (2006) çalışmalarında milli güreş hakemlerinin uluslararası güreş hakemlerine göre kaygı düzeylerinin daha yüksek çıkmıştır. Bu örnek ve benzer çalışmalar bizim sonucumuzu da desteklemektedir.

Katılımcıların hakemlik kategorisi değişkenine ilişkin olarak, sürekli kaygı ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki farklılıklar incelendiğinde; Uluslararası hakem kategorisinde olanların ($\bar{X}=35.87$) oranıyla en düşük, Aday hakem kategorisinde olanların ise ($\bar{X}=40.64$) oranı ile en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.7). Ancak bu ortalamalar istatistiksel fark yaratmamaktadır. Ayrıca anlamsal bir fark olmamakla beraber aday hakem, il hakemi, ulusal hakem ve uluslararası olarak aynı paralellikte kaygı düzeyinin arttığı görülmekte

ve önemli bir veri olarak kabul edilmektedir. Sporcularda kaygı durumlarının gelişmesine neden olan faktörlerin başında başarısızlık korkusu, prestij kaybı ve kibir bulunmaktadır. Spor yarışmalarındaki rekabet ortamında, başarısızlık ya da başkalarının yapmış olduğu olumsuz eleştiri gibi olumsuz fikirler güven duygusunun ve tecrübenin eksikliğinden kaynaklanır. Sporu bir bütün içerisinde ele aldığımızda sporcu, antrenör müsabaka önemi vs gibi bir çok etmenin bulunduğu ve temel taşlarından birinin de hakemlerimiz olduğunu düşündüğümüzde aynı kaygının hakemlerimizi de etkileyeceği açık bir şekilde ortadadır.

İlgili literatür incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Örneğin Arslanoğlu, Tekin, Arslanoğlu, Özmutlu (2010) araştırmalarında Voleybol hakemlerinin kategori değişkenine ile kaygı düzeyleri arasında ($U=366,000$ $P=0,245>.05$) göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (62). Bayraktar, Tekin, Eroğlu, Cicioğlu (2006) Güreş hakemleri üzerine yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, ulusal hakemlerin, uluslararası hakemlere göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve Kategori değişkeni ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu [tdeğeri =-1,331 $P=0,018<.05$]. belirlenmiştir (63).

Bu sonuçlardan hareketle; uluslararası hakemlerin kariyeri, daha deneyimli olmaları ve farklı ülkelerde maç yönetmelerinin ulusal hakemlere göre kaygı düzeylerinin daha düşük çıkmasında bir etken olacağı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen verilere göre; Sürekli kaygı düzeyi ve yaş değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik analiz sonuçları incelendiğinde, 21-34 yaş aralığındaki hakemlerin sürekli kaygı düzeylerinin, 35-64 yaş aralığındaki hakemlerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu, ancak belirlenen değerlerin ($t=2.12$; $p<0.05$), anlamlılık düzeyinde bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.3).

Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar görülmektedir. Örneğin Bayraktar vd (2006) araştırmasında Hakemlerinin yaş değişkenine göre kaygı düzeylerinin one-way anova testi karşılatılmasını gösteren dağılım incelendiğinde (63); 24-36 yaş arasında olan hakemlerin 50-61 yaş arasında olan hakemlere göre kaygı düzeyleri yüksek çıkmıştır ve yaş değişkeni ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bununla birlikte Baştuğ (2009) tarafından voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmada spor yaşı arttıkça sürekli

kaygı puanların azaldığının belirlenmesi, araştırma sonucunu destekler niteliktedir (64).

Katılımcıların sürekli kaygı puanlarını eğitim seviyelerine göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre eğitim seviyesi lise ve altı olan hakemlerin eğitim seviyesi lisans ve üstü olan hakemlerin sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır [$t=.14$; $p>0.05$ (Tablo 5)]. Benzer çalışmalar incelendiğinde (62, 63, 65) Eğitim düzeyi değişkenine göre hakemlerinin ve sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular bize eğitimin kaygı ve stresle başa çıkmada önemli bir değişken olmadığını göstermektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; hakemlerin sürekli kaygı düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Uluslararası hakem kategorisinde olanların en düşük, Aday hakem kategorisinde olanların ise en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu ortalamalar istatistiksel olarak önemli çıkmamıştır. Yaş değişkenine göre, 21-34 yaş aralığındaki hakemlerin sürekli kaygı düzeylerinin, 35-64 yaş aralığındaki hakemlerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu, ancak belirlenen değerlerin, anlamlılık düzeyinde bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi lise ve altı olan hakemlerin eğitim seviyesi lisans ve üstü olan hakemlerin sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmaya yönelik olarak, taekwondo müsabakalarında görev dağılımı yaparken dağılıma dikkat ederek daha tecrübeli üst düzey hakemlerimizin de aday ve il hakem seviyesinde ki hakemlerin yanında görev yapmasının onlara olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Ayrıca ulusal ve uluslar arası hakemlerimizin tecrübelerini aktarabileceği seminer vb organizasyonların yapılması varsa da artırılması aday ve il hakemlerimize sağlayacağı katkı ile kaygı durumlarının asgari seviyeye ineceği düşünülmektedir.

Araştırmacıya yönelik öneri olarak, durumluluk kaygı ile sürekli kaygı ölçeklerinin beraber kullanılarak yapılacak olacak çalışmanın hakemlerimizin kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasına ve tam olarak ortaya konmasına çok önemli bir katkı sağlayacaktır.

Ayrıca kaygı ölçeği ile birlikte başka bir davranışsal etkenin araştırılması ve kaygı durumları ile karşılaştırılması bu alanda katkı sağlayacak önemli bir çalışma olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Cel, A. (1994). Hakemlik Psikolojisi, (Çeviren: Kin, A.). *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi.1.*
2. Ünsal A. (2005). *Tribün Cemaatinin Öfkesi, Ticarileşen Türkiye Futbolunda Şiddet* İstanbul: İletişim Yayınları.
3. Cengiz, R., Pulur, A. (2004). *Hakemlerin Fair Play Olaylarına Bakış Açılıarı*. Celal Bayar Üniversitesi Spor Felsefesi ve Sosyal bilimleri Sempozyumu: Manisa.
4. Akgül, M. (2010). Taekwondo Sporcularında Koruyucu Ağzılık Kullanımının Solunum Fonksiyonlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
5. Öğretici H. Karcılar A. (2010). *Morpa Spor Ansiklopedisi*, Morpa kültür yayınları basımevi, İstanbul.
6. <http://www.taekwondo.org/taekwondo-kurallari.html>, Erişim Tarihi: 12.02.2017
7. Başkan, M. (2003). *Türkiye Altıncı Bölge C Klasman Futbol Hakemlerinin Hakemlik Performanslarına Etki Eden Bazı Değişkenlerin Araştırılması*. Yüksek Lisans, Karadeniz Teknik Üniversitesi: Trabzon
8. Weinberg, R.S., Richardson, P.A. (2011). *Psychology of Officiating*. USA: Human Kinetics.
9. Reyhan, S. (2012). *Türkiye’de Profesyonel Liglerde Görev Yapan Futbol Hakemlerinin Hakemlik Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı, Kaygı Ve Mesleki Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması (11. Bölge Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
10. Akarçeşme, C. (2014). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
11. Gümüş, M. (2012). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.

- 12.Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- 13.Beyazıt, B. (2003). *Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi*. 3. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültür Sempozyumu: Bursa.
- 14.Abacı, R. (2005). *Yaşamın Kalitelendirilmesi*. İstanbul: Form Stil Matbaa.
- 15.Beck, A. & Emery, G. (2011). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. Litera Yayıncılık: İstanbul
- 16.Beck, A. (2011). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. Litera Yayıncılık: İstanbul.
- 17.Koyuncu, A. (2012). *Sosyal Fobi*. Liman Yayınları: İstanbul
- 18.Spielberger, C. (1972). *Theory and Research in Anxiety*. New York:Academic Press
- 19.Tobias, S. ve Hedl, J. J. (1972). *Test Anxiety: Situationally Specific or General?*. Tallahassee: Florida State University
- 20.Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2015). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, 13.Baskı Ankara: Nobel Tıp Yayınları.
- 21.Öner N, Le Compte A (1983). *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, s:2.
- 22.Kara, E. (2016). *Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performansları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 23.Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. 7.Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- 24.Özgüven, E. (2000). *Psikolojik Testler*. 4. Baskı, Sistem Ofset, Ankara
- 25.Iso-Ahola, S. ve Hatfield, B. (1986). *Psychology Of Sports: A Social Psychological Approach*. Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- 26.Davies, D. and Armstron, M. (1989). *Psychological Factors in Competative Sports*.

- 27.Koç, H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*.Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar ÜniversitesiSosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- 28.Landers, D.M. and Boucher, S.H. (1986). *Arousal-Performance Relationships, "Applied Sport Psychology*. (Ed.J.M.Williams) De, Palo Alto, Ca:Mayfield.
- 29.Morgan, T.C. (2000). *Psikolojiye Giriş*. Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara..
- 30.Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Nobel Yayınları, Ankara.
- 31.Erbaş, K. M. (2005). *Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı ve performans ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- 32.Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- 33.Konter. E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Nobel Yayinevi, Ankara.
- 34.Vural, B. (2004).*Her Öğretmen Bir Rehberdir*. İstanbul, Hayat Yayıncılık.
- 35.Saban, E. (2010).*Zihinsel Engelli Kardeşi Olan ve Olmayan Benlik Saygısı ve Kaygı Durumlarının İncelenmesi*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- 36.Tükel, R. ve Alkın, T. (2006). *Anksiyete Bozuklukları*. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi No:4, 1. Baskı, Ankara.
- 37.Baltaş, A. (2005).*Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- 38.Schermerhorn, J., Hunt, J. ve Osborn, R. (1997).*Organizational Behavior* (6th ed). John Wiley & Sons.
- 39.Lunenburg, F.C. ve Ornstein, A. C. (2000). *Educational administration: Concepts and practices*. Belmont, CA: Wadsworth.
- 40.Moran, A.P. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. London: Routledge.

- 41.Yılmaz,V. ve Koruç, Z. (2004).*Yarışma Performansından Önce ve Sonra Kaygı Düzeyleri arasındaki İlişki*.10. ICHPER-SD Avrupa Kongresi ve 8. Uluslararası TSSA, Antalya Kongre Kitabı.
42. Civan, A. (2001). *Bireysel Ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygularının Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- 43.Hanton, S., Mellalieu, S.D. ve Hail, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: Cjualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5,477-495.
- 44.Taylor, J. ve Wilson, G. (2002). *Intensity Regulation And Sport Performance*. In: Van Raalte J, Brewer B. Eds. Exploring Sport And Exercise Psychology, 2nd Ed., Washington, Dc: American Psychological Association.
- 45.Melllieu, S.D. ve Hanton S.(2009). *Advances in Applied Sport Psychology*.A Review.Routledge.5.
- 46.Biçer, T. (2008).*Doruk Performans*. 11.baskı. Beyaz Yayınları, İstanbul.
- 47.Sonstroem, R.J. ve Bernardo, P. (1982). Intraindividual Pregame State Anxiety and Basketball Performance: A Re-Examination of The İnverted-U Curve. *Journal of Sport Psychology*, Volume:4, Pp:235-245.
- 48.Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- 49.Frost, R.O. ve Henderson, K.J. (2011). Perfectionism And Reactions To Athletic Competition. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, (13), 323-335.
- 50.Bizans, G. (1991). *Gençlerin Antrenmanı*. Çeviri Öner Özmen, T.F.F. Yayınları, Arbas Yayıncılık, Ankara.
- 51.Aydın, İ. (2003). *Hakemlerin Maç Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Durumluluk Kaygularına Etkileri*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi: Samsun.

52. Bakıntaş, Z. (2008). *Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi Ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Kütahya.
53. Aşçı, F.H. ve Gökmen, H. (2010). Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2):39-44.
54. <http://www.tffhgddenizli.org/dosyalar/sunum/HakemPsikolojisi.pdf> Erişim Tarihi: 12.02.2017
55. Sardoğan, M.E. (1998). *Florida İnsan İlişkileri Becerileri Eğitimi Modelinin Grup Üyelerinin Kaygı, Yalnızlık; Atılganlık, Kendini açma ve Empati beceri Düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Samsun.
56. Schwintz, E. (2000). The Referee and The World of Football. *Sports Illustrated*, Los Angeles, 44-48.
57. Aydın, İ. (2009). *Hakemlerin Maç Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Durumluluk Kaygılarına Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üni. Samsun.
58. Epak, (2006). Gelişen Futbol ve Hakem, *Futbol Eğitim Dergisi*, T.F.F. Yayını, Tayf Basımevi.
59. Satman, C. (2001). *Ankara ilindeki Futbol Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi*. Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu, Ankara.
60. Jones, G., Swain, A. ve Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 1-15.
61. Martens, R. (1990). *Successful Coaching*. Second Edition, Leisure Press, Champaign, Illinois, U.S.A.

- 62.Arslanoğlu, T. ve Arslanoğlu, Ö. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi (Ankara ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*.
- 63.Bayraktar G., Tekin M., Eroğlu H. ve Cicioğlu İ. (2006). Uluslararası ve Milli Güreş Hakemlerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4): 42-51.
- 64.Baştuğ, G. (2009). Bayan Voleybolcuların Müsabaka Dönemi Kaygı Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 18.
- 65.Taşgın, E., Kaplan, T., Baydil B.ve Taşgın Ö. (2006). Futbolcularda Antrenmanda ve Maç Öncesinde Görülen Kaygı Düzeyinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla Üniversitesi, 1:(1): 1003-1005.
66. Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma yöntemi*. (Onsekizinci Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 77.
67. Spielberger, Charles D., Gorsuch, Richard L. ve Lushene, Robert E. (1970), *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
68. Polat, A. (2011). *Türkiye’de görev yapan güreş hakemlerinin klasmana göre kaygı durumlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
69. Lök, S., Alpaslan, İ., Neslihan, L. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksek okulu sınavlarına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (2).

EKLER

EK.1 Anket Formu

Değerli Hakemler,

Bu anket bir araştırma için veri toplamak amacıyla düzenlenmiştir. Vereceğiniz cevaplar sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Vereceğiniz cevapların, samimi duygularınızı yansıtıyor olması, araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Anketimize yapacağınız katkıdan dolayı teşekkür eder, yaşantınızda ve görevlerinizde başarılar dilerim.

Dursun DİNÇER
Dumlupınar Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
e-posta:dursundincergazi@gmail.com

BÖLÜM I

1. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız?

3. Medeni durumunuzu belirtiniz?

Evli() Bekar ()

4. Okuduğunuz/Mezun Olduğunuz Okul ve Bölüm:

.....

5. Algıladığınız gelir seviyeniz ne düzeydedir?

Yüksek() Orta() Düşük()

6. Kaç yıldır hakemlik

yapıyorsunuz:.....

7. Hakemlikte bulunduğunuz klasmanınız?

Aday Hakem() Bölge Hakemi() Milli Hakem() Uluslararası
Hakem()

8. Taekwondo hakemliği dışında uğraştığınız başka meslek var mı? Varsa yazınız?

Evet (_____) Hayır ()

B)SÜREKLİ KAYGI ANKETİ

Tamamıyla	Çok	Biraz	Hiç	DEĞERLİ KATILIMCILAR, İFADELERDEN SİZE EN UGUN OLANI İŞARETLEYİNİZ. LÜTFEN BOŞ BIRAKMAYINIZ.
				1.Genellikle keyfim yerindedir.
				2. Genellikle çabuk yorulurum.
				3. Genellikle kolay ağlarım.
				4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.
				5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.
				6. Kendimi dinlenmiş hissedirim.
				7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğuk kanlıyım.
				8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissediyorum.
				9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.
				10. Genellikle mutluyum.
				11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.
				12. Genellikle kendime güvenim yoktur.
				13. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.
				14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.
				15. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim.
				16. Genellikle hayatımdan memnunum.
				17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.
				18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki, hiç unutmam.
				19. Akli başında ve kararlı bir insanım.
				20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.