

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

**TÜRKİYE'DE GÖREV YAPAN GÜREŞ HAKEMLERİNİN
KLASMANA GÖRE KAYGI DURUMLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

Abdullah POLAT

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KÜTAHYA
2011**

T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TÜRKİYE'DE GÖREV YAPAN GÜREŞ HAKEMLERİNİN
KLASMANA GÖRE KAYGI DURUMLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI

Abdullah POLAT

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışmanı
Doç. Dr. Mehmet GÖRAL

KÜTAHYA
2011

ONAY SAYFASI

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmzalar

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

D.P.Ü. BESYO Öğretim Üyesi

Danışman: Doç. Dr. Mehmet GÖRAL (Danışman)

D.P.Ü. BESYO Öğretim Üyesi

Üye: Yard. Doç. Dr. Mehmet ACET

D.P.Ü. BESYO Öğretim Üyesi

ONAY:

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

Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehmet GÖRAL'a tez boyunca yaptığı katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Çalışma boyunca bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren ayrıca derslerinde bize bilgilerini itina ile aktaran hocamız Sayın Prof. Dr. Aslan KALKAVAN'a teşekkür ederim.

Turnuvalarda anket düzenlememe müsaade ederek bu tezin gerçekleşmesine katkıda bulunan Güreş Federasyonu Başkanı Sayın Dr. Osman AŞKINBAK'a ve Merkez Hakem Komitesi Başkanı Sayın Ender BÜYÜKERŞEN ve Sayın Yrd. Doç. Dr. İbrahim CİCİOĞLU'na teşekkür ederim.

Anketlerin uygulanmasında hiçbir fedakârlıktan kaçmayıp anketleri tam dolduran sevgili hakem arkadaşlarıma da teşekkür ederim.

ÖZET

Polat, A. Türkiye’de görev yapan güreş hakemlerinin klasmana göre kaygı durumlarının karşılaştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2011. Bu çalışmada Türkiye’de görev yapan güreş hakemlerinin (Uluslararası Güreş Hakemleri, 1. Kategori, 2. Kategori ve 3. Kategori ve Milli Hakemlerin) kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Türkiye genelindeki 57 Uluslararası güreş hakemlerinin tamamı ve faal 119 milli güreş hakemlerinin 57 tanesi olmak üzere toplam 114 güreş hakemi denek olarak katıldı. Kişisel ve Sosyo-Kültürel özelliklerin belirlenmesinde yaş, medeni hal, öğrenim düzeyi, eşin öğrenim düzeyi, mesleki aylık gelir, ikamet, ailedeki birey sayısı, hakemlik yapma sebebi ve geçmişte hangi spor branşlarının yapıldığı sorularından yararlanılmıştır. Sürekli kaygı puanlarının belirlenmesi için Spielberger’in 20 sorudan oluşan sürekli kaygı envanterinin doldurulması istenmiştir. Ayrıca durumluluk kaygı puanlarının belirlenmesi için de 27 sorudan oluşan ve bilişsel kaygı, bedensel kaygı, kendine güven durumlarını belirleyen Illinois kendini değerlendirme envanteri C.S.A.I.-2 kullanılmıştır İlk olarak grubun katılımcıların sürekli kaygı puanları üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Ayrıca grubun, katılımcıların bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven puanları üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (one way anova) uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde bilişsel kaygı ve kendine güven üzerinde grubun temel etkisini görmekteyiz. Sonuçların kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi uygulanmıştır.

Sonuç olarak, Milli Hakemlerin bilişsel kaygı puanlarının ($x=18,86$, $ss=3,11$), Uluslararası 1. Kategori hakemlerinin puanlarından ($x=15,65$, $ss=2,74$) yüksek olduğu bulunmuştur. Yine Milli Hakemlerin kendine güven puanlarının ($x=29,60$, $ss=3,75$), Uluslararası 1. Kategori hakemlerinin puanlarından ($x=32,30$, $ss=3,88$) düşük olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Hakem, Kaygı, Sürekli kaygı, Durumluluk kaygı

ABSTRACT

Polat, A. Comparing anxiety conditions of wrestling referees in Turkey based on classifications. Dumlupınar University, Health Sciences Institute, physical education and sports master's degree thesis, Kütahya, 2011. This study aims to compare the anxiety levels of actively working wrestling referees (International wrestling referees, 1st, 2nd and 3rd class national referees)

114 wrestling referees, consisting of all of the 57 international wrestling referees and 57 national wrestling referees out of 90 across Turkey, participated in this trial. When evaluating their personal and socio-cultural features, the relevant questions asked to them included age, marital status, personal as well as their spouses' education status, job, income, residential status, number of family members, reason for working as a referee and which sports they were previously involved in. They were asked to fill in a 'constant anxiety survey' made up of 20 questions by Spielberger in order to determine their constant anxiety scores. Also, an 'Illinois self-evaluation survey' consisting of 27 questions was given to them to determine their cognitive and physical anxiety and self-confidence status. Firstly, they went through a one-way variance analysis to study the effects of the group on the participants regarding cognitive and physical anxiety and self-confidence. The result was that there was a significant effect of the group in terms of cognitive anxiety and self-confidence. They also took the Tukey test so as to determine the source of the results.

As a consequence, the cognitive anxiety scores of national referees were ($x=18,86$, $ss=3,11$), which were higher than that of international 1st class referees: ($x=15,65$, $ss=2,74$). On the other hand, the self-confidence scores of national referees resulted in ($x=29,60$, $ss=3,75$), which were lower than that of international 1st class referees: ($x=32,30$, $ss=3,88$).

Key Words: Anxiety, Circumstantial anxiety, Constant anxiety, Referee

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER VE GRAFİKLER DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi	4
1.4. Alt Problemler	4
1.5. Hipotezler	5
1.6. Araştırmanın Varsayımları	5
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
2.GENEL BİLGİLER	7
2.1. Güreş Kavramı ve Tanımı	7
2.1.1. Güreşin Tarihsel Gelişimi	8
2.1.2. Dünyada Güreş	8
2.1.3. Türklerde Güreş	11
2.1.4. FILA ve Güreş	13
2.1.5. Olimpiyatlar ve Güreş.....	14
2.1.6. Olimpik Güreş Çeşitleri	14
2.1.7. Grekoromen Güreş Stili	14
2.1.8. Serbest Güreş Stili	14
2.1.9. Güreş müsabakaları.....	14
2.2. Güreş Hakemliği Hakkında Genel Bilgiler	15
2.2.1. Güreş Hakemliği Tanımı	15
2.2.2. Hakem Olabilme Şartları	16
2.2.3. Hakemlerin Müsabakadaki Görevleri	16
2.2.4. Güreş Hakemliğinin Kademeleri	16
2.2.5. Milli Hakem Olabilmek İçin	17
2.2.6. Uluslararası Hakem Olabilmek İçin	18
2.2.7. Uluslararası 1'inci Kategori Hakem	19
2.2.8. Uluslararası Hakemlerin Terfi Sınavları.....	19
2.2.9. Hakem Lisansının İptali.....	20

2.2.10. Başhakemin Görev ve Yetkileri.....	21
2.2.11. Hakemlerin Denetimi.....	22
2.2.12. Güreş Hakemlerinin Kıyafetleri.....	22
2.2.12.1. Milli Güreş Hakemlerinin Kıyafetleri	22
2.2.12.2. Uluslararası Güreş Hakemlerinin Kıyafetleri.....	23
2.2.13. Güreş Hakemlerinin Kullandığı Araç Gereçler	23
2.3. Güreş Minderi.....	24
3. KAYGI KAVRAMI İLE İLGİLİ BİLGİLER	25
3.1. Kaygı Kavramı	25
3.1.1. Kaygının Tanımı	25
3.2. Kaygının Sınıflandırılması	28
3.2.1. Durumluk Kaygı	28
3.2.1.1. Durumluk Bedensel Kaygı	29
3.2.1.2. Durumluk Bilişsel Kaygı.....	30
3.2.1.3. Durumluk Kendine güven	31
3.2.2. Sürekli Kaygı	31
3.3. Kaygıya Neden Olan Faktörler.....	33
3.4. Kaygının Etkileri	33
3.5. Kaygının Performansa Etkisi.....	34
3.6. Kaygının Zararları	35
3.7. Hakem ve Kaygı.....	36
3.7.1. Hakemlerdeki Kaygı Nedenleri	37
3.7.2. Hakemlerin İyi Karar Verdikleri Anlar	38
3.7.3. Üst Düzey Hakemlerin Özellikleri	38
3.8. Konuyla İlgili Yapılan Çalışmalar	39
4. EVREN VE ÖRNEKLEM	45
4.1. Çalışma Evreni	45
4.2. Araştırma Grubu.....	45
4.3. Araştırma Tekniği ve Protokol.....	45
4.3.1. Protokol.....	45
4.3.2. Veri Toplama Teknikleri	46
4.3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	46
4.3.2.2. Sürekli Kaygı ve Durumluk Kaygı Envanteri	47
4.3.2.3. Sürekli Kaygı Envanteri	47
4.3.2.4. Durumluluk Kaygı Envanteri	48
4.3.2.5. Anketin Geçerlilik ve Güvenirliliği.....	48
4.4. İstatistiki Yöntem	49
5. BULGULAR	50
5.1. Katılımcıların Genel Özellikleri.....	50
5.1.1. Yaş	50
5.1.2. Medeni Durum.....	51
5.1.3. Öğrenim Düzeyi.....	52

5.1.4. Gelir Düzeyi.....	53
5.1.5. Meslek Grupları	54
5.1.6. Hakemlik yapma sebepleri.....	55
5.2. Sürekli Kaygı Ve Durumluk Kaygı Ortalamaları.....	56
5.2.1. Sürekli Kaygı	56
5.2.2. Durumluk Bilişsel Kaygı	57
5.2.3. Durumluk Bedensel Kaygı	57
5.2.4. Durumluk Kendine Güven.....	58
6. TARTIŞMA	60
6.1. Katılımcıların Genel Özellikleri.....	60
6.1.1. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Yaş Ortalamaları	60
6.1.2. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Medeni Durumları.....	60
6.1.3. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Öğrenim Düzeyleri	61
6.1.4. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Gelir Düzeyleri.....	61
6.1.5. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Meslek Grup Düzeyleri.....	62
6.1.6. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Hakemlik Yapma Sebepleri	63
6.2. Hipotez-1:Uluslararası 1.2.3 Kategori Güreş Hakemleri Ve Milli Güreş Hakemlerinin Sürekli Kaygı Puanları	63
6.3. Hipotez-2:Uluslararası 1.2.3 Kategori Güreş Hakemleri Ve Milli Güreş Hakemlerinin Bilişsel Kaygı Puanları	64
6.4. Hipotez-3:Uluslararası 1.2.3 Kategori Güreş Hakemleri Ve Milli Güreş Hakemlerinin Bedensel Kaygı Puanları.....	66
6.5. Hipotez-4:Uluslararası 1.2.3 Kategori Güreş Hakemleri Ve Milli Güreş Hakemlerinin Kendine Güven Puanları	67
7. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	69
7.1. Sonuç	69
7.2. Öneriler.....	70
KAYNAKLAR	72
EKLER	
Ek-1: Sosyo Kültürel Anket Formu	
Ek-2: Sürekli Kaygı Anket Formu	
Ek-3:Durumluluk Kaygı Anket Formu	
Ek-4:Veriler	
Ek-5: İstatistik Test Sonuçları	
Ek-5.1: Sürekli Kaygı Test Sonucu	
Ek-5.2: Durumluk Bilişsel Kaygı Test Sonucu	
Ek-5.3: Durumluk Bilişsel Kaygı Tukey HSD	

- Ek-5.4: Bedensel Kaygı Test Sonucu
Ek-5.5: Durumluk Kendine Güven Test Sonucu
Ek-5.6: Durumluk Kendine Güven Tukey HSD

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

B.J.K.	Beşiktaş Jimnastik Kulübü
F.I.L.A.	Uluslararası Amatör güreş federasyonu
G.S.G.M.	Gençlik Spor Genel Müdürlüğü
K.P.D.S.	Kamu Personeli Dil Sınavı
M.E.G.S.B.	Milli Eğitim ve Gençlik Spor Bakanlığı
M.H. K.	Merkez Hakem Kurulu
T.B.M.M.	Türkiye Büyük Millet Meclisi
T.G.F.	Türkiye Güreş Federasyonu
T.İ.C.İ.	Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı
U.D.S.	Üniversite Dil Sınavı

ŞEKİLLER VE GRAFİKLER DİZİNİ

Sayfa

ŞEKİLLER

2.1. Güreş minderi alan ölçüleri	24
--	----

GRAFİKLER

5.1. Milli güreş hakemlerinin yaş dağılım yüzdesi	50
5.2 Uluslararası güreş hakemlerinin yaş dağılım yüzdesi	50
5.3. Milli güreş hakemlerinin medeni durum yüzdesi.....	51
5.4. Uluslararası güreş hakemlerinin medeni durum yüzdesi	51
5.5. Milli güreş hakemlerinin öğrenim durumu yüzdesi	52
5.6. Uluslararası güreş hakemlerinin öğrenim durumu yüzdesi.....	52
5.7. Milli güreş hakemlerinin gelir durumu yüzdesi	53
5.8. Uluslararası güreş hakemlerinin gelir durumu yüzdesi.....	53
5.9. Milli güreş hakemlerinin meslek grupları yüzdesi.....	54
5.10. Uluslararası güreş hakemlerinin meslek grupları yüzdesi	54
5.11. Milli güreş hakemlerinin hakemlik yapma sebep yüzdesi	55
5.12. Uluslararası güreş hakemlerinin hakemlik yapma sebep yüzdesi.....	55
5.13. Sürekli kaygı puanları grup ortalamaları.....	56
5.14. Durumluk bilişsel kaygı puan ortalamaları	57
5.15. Durumluk bedensel kaygı puan ortalamaları	58
5.16. Durumluk kendine güven puan ortalamaları.....	59

RESİMLER

2.1. Milli güreş hakemlerinin kıyafetleri	22
2.2. Uluslararası güreş hakemlerinin kıyafetleri	23
2.3. Güreş minderi.....	24

TABLolar

4.1. Türkiye'deki güreş hakemlerinin kategorilerine göre dağılımı	45
---	----

1. GİRİŞ

Güreş müsabakaları, spor tarihi içerisinde Türk toplumu arasında geleneksel sporlarımızdan en çok ilgi gören ve sevilen bir spor dalıdır. Sporcular için müsabaka şampiyonluk ne derece önemliyse güreş müsabakalarını yöneten hakemler için de en az o kadar önemlidir. Sporcu için müsabakanın kaybedilmesi veya kazanılmasının zihinde ve bedende yaratacağı etkiler şüphesiz ki hakemler için de hata yapma riski, doğru karar verebilme isteği gibi zihinsel ve bedensel etkiler yaratmaktadır.

Hakemliğin önemini anlatabilmek için şu örnek çok önemlidir: Bir karar verici olarak hakem tıpkı hâkim gibidir; çünkü sosyal yaşamda belirli kuralların olduğunu hepimiz biliriz ve bu kurallara mümkün olduğunca uyarız. Yaşam süreci içerisinde insanlar arasında türlü anlaşmazlıklar, sorunlar yaşanmaktadır. Bunlar eğer belli sınırları aşan durumlar ise yargı yoluna gidilmekte ve bu sorunlara çözüm üretilmesi istenilmektedir, yargı sürecinin de uzun ve zor bir dönem olduğu bilinmektedir; çünkü bu anlaşmazlıkların çözücüsü olan hâkim, dosya önüne geldiği anda karar vermemektedir, delillerin incelenmesi, tanıkların ve diğerlerinin dinlenmesi belli bir zaman dilimini alır ve sonra karar verilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, spor karşılaşmalarının insanlar tarafından ne kadar dikkatle izlendiği, hakemlerin en ufak hareketlerinin dahi nasıl takip edildiği bilinmektedir ve her durumda hakemin hızlı ve çabuk bir şekilde kararını vermesi gerekir. Verilecek her kararın, insanlar tarafından anında olumlu ya da olumsuz bir şekilde karşılanacağını hakem bilmektedir, bu şartlar altında kararlarını vermektedir. Bir karar verici olarak hakemin müsabaka içerisindeki hatta antrenörlerden de sorumlu olması dolayısıyla ne kadar ağır bir yükün altında olduğu aşikârdır. Saniyeler, hatta saliseler içinde verilecek kararların o müsabakayı oynayanlar ve izleyenler için çok önemli olduğu görülmektedir.

Sporcuların, seyircilerin izlemesi ve sporun sağladığı kararlılık, sevinç ve takım ruhu gibi duyguları yaşaması ve göstermesi olasıdır. Duygusal hareketlenme, harekete geçirici gücü sağlamadığı sürece fiziksel ve zihinsel kuvvetlenme ve becerinin başarılması zorlaşır. Bununla birlikte, bazen duygunun kendisi ya da duyguların aşırı şekilde ortaya çıkması, performansı engeller ve böyle olaylarda kaygı duyma olasılığı oldukça yaygındır (36). Görüldüğü üzere bir müsabaka

sporcular için ne tür etkiler ve tepkilere sebep oluyorsa bunun müsabakayı yöneten hakemler içinde aynı şekilde duygusal fiziksel ve zihinsel tepkiye sebep olması kaçınılmazdır; çünkü güreş hakemi müsabakayı yönetirken tüm olasılıkları göz önünde tutmalı, doğru yer seçmeli, doğru puanları vermelidir. Özellikle de müsabakayı ortada yöneten güreş hakemi ilk karar verici olduğu için, yani yapılan hareketin puanını parmaklarıyla ilk gösteren (işaret eden) kişi olmasından dolayı oyuncu, antrenör ve seyirci açısından ilk tepkiye sebep olan kişidir. Bu bağlamda orta hakemin zihinsel, fiziksel ve duygusal tepkileri çok iyi kontrol etmesi gerekmektedir.

Güreş müsabakalarında iki sporcunun kazanma isteği ve beklentisi hakemler üzerinde de mevcuttur. Çünkü verecekleri her türlü karar, bir tarafı olumlu etkileyecekken diğer tarafı olumsuz etkileyecektir. Güreş hakemlerinin sürekli kaygı içinde olmaları, onların sosyal yaşamlarını da tehlikeye sokabilir. Bu nedenle bu çalışma güreş hakemleri üzerindeki olası kaygı durumlarının incelenip, bu kaygı durumlarının ortadan kaldırılması için önem arz etmektedir. Bu bağlamda hakemlerin her türlü olumsuz şartlar altında doğru karar alabilme yeteneklerini ilerletmeleri gerekmektedir. Bu da hakemlere hem sosyal hem de psikolojik sorumluluklar yüklemektedir.

Bütün bu zorlukların yanı sıra özellikle son yıllarda olduğu gibi müsabaka kurallarında sıkça yapılan değişiklikler de, hakemlerin işlerini ve adaptasyonlarını iyice zorlaştırmaktadır. Bir güreş müsabakasının vazgeçilmez unsuru olan hakemler; dünya ve kendi ülkelerinin minderleri olmak üzere iki alanda kendi bilgi, beceri ve deneyimlerini sergilemekte olup, buralardaki performanslarına göre değerlendirilerek gerekli kategorilerde görevlendirilmektedirler. Hakemin başarısı, hakemlik eğitimi ve müsabaka deneyimi ile doğru orantılı olup buna şahsi ilgi ve becerisi de katkıda bulunmaktadır (79).

Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik olgu vardır. Bu psikolojik olgulardan sporcunun etkilendiği gibi hakeminde etkilenmesi olağandır. Hakemler müsabakaları yöneten kişiler olarak müsabaka öncesinde ve müsabaka sonrasında kaygı yaşamaktadırlar.

Sportif performans, sadece kondisyon gibi fizyolojik teknik ve biyomekanik gibi faktörlere değil kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlere de bağlıdır(23).

Sporda hakemliğin sosyal bir olgu olarak yer aldığını düşündüğümüzde, temsil ettiği tüzel kişilik açısından adalet dağıtıcı ve yönetici konumunda olması hakemi daha da önemli kılmaktadır (35). Bu açıdan bakıldığında, sosyal açıdan belirli bir rol ile görevlendirilmiş hakemlerin kaygı durumlarının karşılaştırılması Türk güreşi açısından önemlidir.

Sporu üç başlıkta toplarsak; sporu yapanlar, sporu seyredenler ve sporu yönetenler şeklindedir. Üçüncü grubu oluşturan yöneticiler, teknik adamlar ve hakemler spora yön verdiklerinden dolayı, eğitimi en yoğun yaşanması gereken gurubu oluşturmaktadırlar (33).

Bu nedenle bu çalışmada Türkiye de görev yapan güreş hakemlerinin kaygı durumları tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu tespitler doğrultusunda Türkiye’de görev yapan güreş hakemlerinin, sürekli kaygı ve durumluk kaygı (durumluk bilişsel kaygı, durumluk bedensel kaygı, durumluk kendine güven) durumları karşılaştırılmıştır. Böylece psikolojik bir faktör olan kaygının, hangi grup hakemlerde daha yoğun yaşandığını belirleyerek yapılması gerekenler sıralanmıştır.

1.1. Araştırmanın Önemi

Tarihsel bağlamda Türk toplumunun eski çağlardan bu yana ilgilendiği güreş karşılaşmalarını yönetmekle yükümlü olan güreş hakemlerinin, müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında yaşadıkları kaygı durumlarının ölçülmesi ve yapılan ölçümler sonunda çıkan sonuçlar ışığında hakemlerin performanslarının yükseltilmesi açısından kaynak teşkil etmesi için önemlidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Türkiye’de görev yapan güreş hakemlerinin müsabaka öncesi ve müsabaka esnasındaki yaşadıkları kaygı durumlarının incelenerek, bu kaygı durumlarına bağlı olarak yapılan hataların en aza indirilebilmesi için yapılması gerekenlerin tespit edilmesidir.

1.3. Problem Cümlesi

Gelişen iletişim kaynakları ile birlikte küçük bir köy haline gelen dünyada, toplumların kaynaşması, birbirleriyle olan etkileşimlerinin devam etmesi, rekabet ortamında toplumların kendilerini ispatlayabilmeleri için teknoloji ve bilimin yanında, spor branşlarının da bu rekabet ortamında sürdürüldüğü açıktır.

Bu güçlü rekabet ortamında ilgi ile izlenilip takip edilen güreş müsabakaları ve bu müsabakaları yöneten güreş hakemleri üzerinde oluşan içsel ve dışsal baskılar hakemlerde sürekli kaygı ve durumluk (bilişsel, bedensel, kendine güven) kaygı durumlarının fazlasıyla yaşanmasına sebep olmaktadır. Bunun sonucunda da hakemlerin hata yapma olasılıkları yükselmektedir. Yüksek Kaygı durumlarının yaşanmasına sebep olan nedenlerin belirlenip bu yönde yapılacak çalışmalarla hakemlerdeki yüksek kaygı durumlarının azaltılması ve atılacak adımların belirlenmesi için bu çalışma temel oluşturmaktadır.

Bu amaçla “Uluslararası 1. 2. 3. kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin, sürekli kaygı ve durumluk kaygı puanları arasında fark var mıdır ?” problem cümlesinden yola çıkılarak, bazı hipotezler ortaya konulup, bu hipotezler üzerinden bazı analiz ve yorumlara yer verilmiştir.

1.4. Alt Problemler

1. Uluslararası 1. 2. 3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin, sürekli kaygı puanları arasında önemli bir fark var mıdır?
2. Uluslararası 1. 2. 3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin, bilişsel kaygı puanları arasında önemli bir fark var mıdır?
3. Uluslararası 1. 2. 3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin, bedensel kaygı puanları arasında önemli bir fark var mıdır?
4. Uluslararası 1. 2. 3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin, kendine güven puanları arasında önemli bir fark var mıdır?

1.5. Hipotezler

1. Uluslararası 1.2.3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin sürekli kaygı puanları arasında bir fark yoktur.
2. Uluslararası 1.2.3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk bilişsel kaygı puanları arasında bir fark yoktur.
3. Uluslararası 1.2.3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk bedensel kaygı puanları arasında bir fark yoktur.
4. Uluslararası 1.2.3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk kendine güven puanları arasında bir fark yoktur.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada şu varsayımlardan hareket edilmiştir:

1. Bu araştırmada konu ile ilgili yazılı kaynaklardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı kabul edilmiştir.
2. Ön araştırmalara dayanarak geliştirilmiş olup, örneklem grubuna uygulanan anketlerin, uzmanların görüşleri ışığında geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir.
3. Uygulanan anketlerin prosedüre tam uygun olduğu varsayılmıştır.
4. Kullanılan anket ölçümlerinden kaynaklanan hataların olmadığı varsayılmıştır.
5. Ele alınan örneklem grubunun, evreni temsil etme yeteneği olduğu kabul edilmiştir.
6. Bu araştırmada, kullanılan anketin Türkiyedeki Uluslararası 1. 2. 3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin sosyo-kültürel durumlarının incelenmesi konusunda yeterli olduğu varsayılmıştır.
7. Bu araştırmada, kullanılan sürekli kaygı ölçüm anketinin yeterli olduğu varsayılmıştır.
8. Bu araştırmada, kullanılan durumluk kaygı ölçüm anketinin (durumluk bilişsel kaygı, durumluk bedensel kaygı, durumluk kendine güven) yeterli olduğu varsayılmıştır.
9. Uygulanan istatistikî yöntemlerin, değerlendirmelerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada kullanılan anketler, Türkiyedeki uluslararası ve milli güreş hakemlerine uygulanarak sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma Türkiye’de görev yapan Uluslararası güreş hakemlerinin tamamına, 119 (yüz on dokuz) milli güreş hakeminin ise 57 (elli yedi)’sine uygulanarak sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma sosyo-kültürel yapı, sürekli kaygı anketi ve durumluk kaygı anketi uygulanarak sınırlandırılmıştır

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Güreş Kavramı ve Tanımı

Dünya tarihinde atletizm ile birlikte en eski spor olan güreş, minder üzerinde çeşitli tutuş, oyun ve taktik varyasyonlarla birbirine üstün gelmesini amaçlayan ve bunu yaparken de belli bazı kural ve kaidelere uymak zorunda oldukları spor dalıdır(22).

Güreş insanların en eski uğraşlarından. İlkel insan için önemli olan korunmadır. Korunmanın yanı sıra beslenme olgusu da gündeme gelince ilkel insan, korunma ve beslenme için bir takım yol ve yöntemler geliştirmiştir. Tutma, atma, kafa alma ve boğma gibi, vahşi hayvanlara karşı korunma için yapılan bu çalışmalar zamanla karşılıklı kuvvet denemelerine dönüşmüş ve böylece güreş ortaya çıkmıştır(63).

“Güreş” kavramının ne anlama geldiğini, nereden çıktığını anlamak için bu sözcüğün etimolojik anlamına bakmak gerekir. Güreşin Eski Türkçedeki “Küreş” sözcüğünden geldiği sanılmaktadır. Kaşgarlı Mahmut “Divan-ı Lügat-it Türk” adlı eserinde “Küreş” olarak geçen kavramın açıklamasını yaparken, “Kür” sözcüğünün anlamını yiğit, sarsılmaz, yürekli, kabadayı adam olarak vermiştir. Eşleme ve arkadaş anlamına gelen “Eş” sözcüğüyle birleşmenin ardından yiğit ve yürekli bir kişinin yine kendisi gibi kahraman birisiyle eşleşerek boğuşması, dalaşması anlamına gelen “Küreşmek” sözcüğü türetilmiştir. “Güreş” kavramı Türkiye Türkçesinde “Güreş”, Moğolca’da “Güra”, Çağatayca’da “Küreşmek”, Yakut Türkçesinde “Küreş” şeklinde kullanılmaktadır (7).

Güreş için yapılan tanımlardan bazıları şunlardır: “Güreş”, iki kişinin çeşitli oyunlarla birbirinin sırtını yere getirmek için yaptıkları mücadeledir (70).

Güreş iki güreşçinin ya da insanın belirli boyutlardaki minder üzerinde, araç kullanmaksızın FILA kurallarına uygun biçimde teknik, beceri, kuvvet ve zekâlarını kullanarak bir birlerine üstünlük kurma mücadelesidir (50).

2.1.1. Güreşin Tarihsel Gelişimi

Güreş dünya kuruldu kurulu varlığı kabul edilen, diğer bir tabirle insanlık tarihinin başlangıcından beri yapılmakta olan dünyanın en eski sporlarından biridir. Hemen her devirde karşımıza çıktı. Kimi zaman yağlı güreş olarak, kimi zaman karakucak güreşi olarak, kimi zaman da sumo olarak hep güreş seyrettik (43).

Asırlar boyunca güreşe tüm toplumlar ilgi göstermiş ve güreş toplumların kültürel gelişimine paralel bir ilerleme göstermiştir (66).

İnsanların henüz daha yerleşik düzene geçemedikleri ilkel yaşantılarında, varlıklarını sürdürebilmek için yiyecek temin etmek ve kendilerini korumak amacıyla vahşi hayvanlar ve düşmanları ile yaptıkları mücadele ve boğuşmadaki hareketler güreşe konu olmuştur. Güreş böylece, iki canlı arasındaki mücadelede, güreş tekniklerinin uygulanması ile birbirlerine üstünlük sağlama sporu haline gelmiştir. Zamanla insanların yerleşik düzene geçmeleri ve yiyeceklerini biriktirip, boş zaman yaratmalarıyla, ilkel ve doğal tutuşlar, vuruşlar, savunma ve boğuşma gibi basit hareketler geliştirilmiş ve seyirci önünde yapılan bir gösteri biçimine dönüşmüştür(10).

Ayrıca güreş dünyadaki birçok toplum tarafından bir spor aktivitesinin yanı sıra, kültürel bir değer olarak tarihsel sürecini devam ettirmektedir.

2.1.2. Dünyada Güreş

Gümüştün, “Şampiyonlar Geçiyor” adlı kitabında, Japonların güreşteki ilk dünya şampiyonu, Hukuk Doktoru Shoza Sasahara bir konuşmalarında insanlar önce boğuştu, yenilen kaçtı demişti ki, Sasahara bu sözleriyle güreş sporunun atletizmden de eski olduğunu anlatmaya çalıştı (66).

İlk çağlarda güreş elbise ile boğuşmaydı. Orta Asya’da Türkler arasında düzenlenen güreş kapışmalarında galip gelen sporcu, rakibini öldürme hakkına sahipti. Firdevsi’nin Şehnamesi’nde iki ordu karşı karşıya geldiğinde, tarafları temsilen en güçlü pehlivanın meydana çıktığını anlıyoruz. Her iki ordunun en değerli güreşçilerinin aralarındaki mücadele, mensup olduğu ordunun galibiyeti demek oluyordu. Rakip ordunun temsilcisi pehlivani yenen, aynı zamanda o orduyu da

yenmiş sayılıyor, atlı askerler, piyadeler başları önde geri çekilirken, galip gelen pehlivanın tarafı bayram sevinci yaşıyordu (39).

Girit uygarlığında da güreşin başköşede yer aldığını anlıyoruz. Hagia Triada'da milattan önce bir vazo bulunmuş ve bu vazanın üzerinde güreş yapan sporcuların motif olarak işlendiği görülmüştür. Araştırmacılar, Çinlilerin İsa'dan Önce bin yılına kadar spora sevgi duyduklarını ortaya koymuşlardır. Çinlilerin kendilerine özgü güreş stili, boks ve tekme ile karışıktır. Eski Çin'de güreş bir tür spordan çok, askeri görevlerden sayılmıştır. Hun Türklerinin gücünden ürken Çinliler, güreş oyunlarıyla pişerek fiziki üstünlük kazanmak amacındaydılar (39).

Güreşin dünyadaki tarihsel kökleri mitolojideki Herkül'e kadar uzanmakla birlikte, Babil ve Mısır'da M.Ö.3000 yıllarına ait sanat eserlerinde, kuşak güreş resimlerine rastlanmakta, yine M.Ö.2000 yıllarına ait olduğu sanılan duvar resimlerinde, güreş figürleri dikkati çekmektedir (67).

Eski Mısır'da güreş sporunun sevildiği ve uygulandığına dair ilgili resimler, sülale devrinin bakanlarından Ptah-Hotep (M.Ö.2650) ın mezarında, yine eski mısırdaki sülale devrine ait (M.Ö.2000) Beni Hasan mezarının duvarlarında, güreş tekniklerini gösteren figürler bulunmuştur (20).

Ayrıca Hindistan'da M.Ö 1500'ler ve M.Ö.700 yıllarından kalma Çin belgelerinde, M.Ö 1. Yüzyılda da Japon belgelerinde güreşe ilişkin izlere rastlanmaktadır. Çin'e ait kaynaklarda, M.Ö.200'lü yıllarda güreş, bir tür toslama olarak anlatılmaktadır (72).

Güreş Eski Yunan'da da en gözde spor dallarından birisidir. Eski Yunan'da gençlerin spor yapmak amacıyla gittikleri jimnazyumlar, toplumsal yaşamın odak noktasını oluşturmuş, M.Ö. 776 yılında başlayan olimpiyat oyunlarında güreşe yer verilmiştir (67).

Yine Orta Çağda, M.S.800 yıllarında, İranda Müslüman hükümdarın emrinde çalışan Türk askerleri, 'köreş'(küreş, körüş) adını verdikleri serbest stilde güreş yapmışlardır. Türkler zamanla İslam dünyasına egemen olmuş, güreşi de gittikleri coğrafyaya taşımışlardır (46). Moğol istilasıyla İran'a giren Moğol güreşi, hükümdarların korunması altında hızla gelişmiş ve giderek İran'ın ulusal sporu haline gelmiştir. Moğol istilaları sonucu, güreş Hindistan'a ve Pakistan'a yayılmıştır.

Ayrıca Batı dünyasında, İtalya Fransa ve İngiltere’de de güreş özel ilgi görmüş ve kralların himayesi altında gelişmiştir (61).

Ayrıca Eski Yunan’da, tanrı Olemp adına yapılan müsabakalar arasında güreşlerde düzenlenmekteydi. M.Ö.776’da yapılan ilk olimpiyatlarda güreşe de yer verilmiş ve M.Ö.704’te yapılan olimpiyat oyunlarında, güreş pentatlon sınıfına alınmıştır. M.Ö.648 yılındaki olimpiyat oyunlarında güreş ve boks karışımı olan pankreas güreşine yer verilmiştir (24).

Eski Olimpiyat Oyunlarında güreş müsabakalarının nasıl yapıldığını, 1938 yılında çıkan ve o zamanlar Atletizm Federasyonu Başkanı olan Savaşır’ın, Lobertten çevirdiği ‘Olimpiyat Oyunları’adlı kitabından öğrenmekteyiz (40).

Güreş alanının üstü bazen kapalı, bazen açıktı. Ortası dört köşe bir düzlüktü. İçerisinde ince kum yayılı idi. Etrafında çepeçevre soyunma, masaj yapma ve dinlenme odaları vardı. Törene atletlerin geçişi ile başlanırdı. Tören bittikten sonra Heledonis denilen hakemlerden biri, üzerinde harfler bulunan balmumundan yapılmış kabukları çift çift bir torbanın içine koyardı. Her sporcu bu kabuklardan bir tane çekerek, aynı harfleri çekenler birbirleriyle güreş tutardı. Bundan sonra yenilenler çekilecek, yenenler de birbirleriyle karşılaşacaklardı. Güreşecekler tek olursa, kurada en sona kalan ve eşi bulunmayan güreşçi olimpiyat kuralları gereğince bütün müsabakaları kazanan ile güreşecekti. Bu âdeta güreşmeden müsabaka kazanmak gibi bir şeydi. Güreşeceği bir tek güreşçide, ona gelene kadar yorulmuş bulunacaktı (40).

Eski olimpiyat kurallarına göre güreşirken rakibini kasten ve kazaen öldürmek yasaktı. Hakemlerin kararlarına karşı tezahürat yapmaya ve itiraz etmeye de izin verilmezdi. Hakemlerin kararlarından memnun olmayan yarışmacılar ‘Olimpik Ayan Heyeti’ne başvurur, hatalı olan hakemin cezalandırılması isterlerdi. Fakat bu isteğin yerinde görülmemesi durumunda ise, yarışmacılar cezalandırılırdı(40).

Güreşin zamanla, Yunanlılardan Roma’ya geçtiği görülmüştür. Romalılar, Yunanlıları hâkimiyetleri altına alınca, onların güreş stilleri birleşmiş ve günümüzün milletler arası güreş stillerinden biri, grekoromen güreş meydana gelmiştir. Grekoromen stilinde yapılan güreşler özellikle Roma’da tutulmuştur (53).

Bir rivayete göre de, güreş Romalılara Etrüskler'den geçmiş, Yunanlılarda Etrüsklerden faydalanmışlardır. Etrüskler Orta Asya'dan kalkarak Avrupa'ya gelip İtalya yarımadasına yerleşmişlerdir. Güreş tuttuklarına göre, bunu yüzyıllar önce Orta Asya'dan getirdikleri de pek tabidir. O tarihlerde, Avrupa'dan daha ileri medeniyete sahip olan Asyalılarda, güreşin varlığını düşünmek ne kadar normal bir olaysa, kendilerinin pek yakınlarına yerleşen Etrüsklerle temas eden Yunanlıların güreşi öğrendikten sonra, bunun Romalılara geçmiş olması mümkün görülmektedir(42).

Yağlı güreşin de, Rumeli denilen Trakya ve Balkanlardan yayıldığı bilinmektedir. Yunanlılar tarafından, eski Olimpiyat Oyunlarında güreşçilerin zeytinyağıyla yağlanarak yapılan güreşin, buradaki Türkler tarafından benimsenerek yayıldığı da bellidir. Ayrıca Araplarında, yağlı güreşi yaptıkları söylene de, bu hususta tarihi bir ize rastlanamamıştır (40).

Günümüzde olimpik spor olarak tanımladığımız serbest güreş biçimi, hemen hemen bütün tutuş biçimleri serbest olan, İngiliz Luncashire stiline gelişmiş olarak görmekteyiz. ABD ve Büyük Britanya'da sevilen bu serbest güreş biçimi, ilk zamanlarda profesyonel olarak kabul edilmiş, daha sonraları 1888'de amatör spor olduğuna karar verilmiş ve Uluslararası Amatör Spor Birliği'nce onaylanmıştır. Modern olimpiyatların başlangıcı 1896 Atina Olimpiyatları'na grekoromen stil, 1904 St. Louise Olimpiyatları'na serbest stil güreş spor dalı olarak resmen alınmıştır. 1912 yılında da FİLA (Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu) kurulmuştur (31).

Halen dünya yüzünde şampiyonlukları yapılan amatör güreş stilleri şunlardır:

1. Serbest Güreş (bayan ve erkek kategorilerinde)
2. Grekoromen Güreş (sadece erkeklerde)

2.1.3. Türklerde Güreş

Büyük göçten önce hür ve serbest terbiyenin etkisi altında hayatlarını sürdüren Türkler; doğaya, güce tutkun karakteristik özellikleriyle, pehlivanlığı ve pehlivanları baş tacı yapmıştır. İslamiyet'ten çok önce her Türk güreşi bilir ve yapardı (39).

Atalarımız gürleş sporuna özel bir önem vermiş, tüm sporlardan üstün tutmuşlardır. Binicilik ve atıcılığın yanında, puçıla, Yakut Türklerinin buluşu, bir tür boks ve atlı cirit oyunlarında son derece usta olan Türkler, gürleşü bütün sporların temeli, terbiye vericisi olarak adeta bir din şeklinde kabul etmişlerdir (39).

Asırlar sonra doğudan batıya bir yelpaze gibi açılan Türkler, pehlivanlığın verdiği güçle pek çok engeli kolaylıkla aşmışlardır. Eski Türklerin bir kolu olan, Oğuz Türklerinden olan Osmanlı Türkleri, Anadolu Selçuklu hükümetinin bir devamı olan hükümetlerini kurduklarında Doğu Roma'nın cılız, kadın ve din kavgalarından dejenere olmuş bir nesille karşılaştılar. Türkler atı, silahı ve avradı kutsal sayarlardı (39).

Osmanlı Türkleri, Alman sınırlarından İtalya sahillerine kadar sadece sanat, ticaret ve medeni kültür taşımadılar. Atalarımız Budapeşte İspanya sahillerine, Fas, Tunus, Cezayir, Trablusgarp, Mısır, Arabistan, Kafkasya, Kırım, Romanya ve Bulgaristan'ı alıp İstanbul'u İmparatorluğun merkezi yaptıklarında koca topraklarda yüzlerce stat bulunuyordu. Bu statlara menzil denilirdi. Menziller türlerine göre adlandırılmıştır. Sözüün gelişü Pehlivan Tekkesi (gürleş kulübü), Okçular Tekkesi (okçuluk kulübü), gürzcüler tekkesi (ağır gürzleri kaldıran pehlivanlar kale kapılarına ellerindeki bu silahlarla saldırırlardı) gibi (40).

Osmanlı'nın son dönemlerinde spor alanındaki gelişmelerle ilgili olarak sözü edilmesi gereken bir kurum olan Osmanlı Milli Olimpiyat Cemiyeti 2. Meşrutiyet' in hemen ardından, Osmanlı'nın uluslararası düzeydeki spor faaliyetlerini düzenlemek ve teşvik etmek amacıyla kurulmuştur. Cemiyetin bu amaca ulaşabildiği pek söylenemez. Ancak, cemiyetin, olimpiik düşüncenin Osmanlı toplumuna, kurumsal düzeyde girmesi aşamasında, ciddi bir görev yüklendiği öne sürülebilir (37).

Evliya Çelebi'nin belirttiğine göre gürleş tekkelerinin en büyüğü İstanbul Zeyrek yokuşundaydı. Yine Evliya Çelebi'den öğrendiğimize göre, Osmanlı İmparatorluğu'nun 30 şehrinde büyük stadyumlar ve vakfiyeler, vezirler, paşalar, beyler, büyük çiftlik sahiplerince sürekli şekilde beslenirdi. Bu tutum bir tür sponsorluktu (40).

Halep'te, Manisa ve Üsküp'te 3 stadyum vardı. Sürekli Alman ve Macar akınlarna hedef olan Belgrat'ta, 4 stadyum bulunuyordu. Böylece bütün halk idman yaparak savaşa hazır bir durumda yaşantılarını sürdürüyorlardı (39).

Bağdat ve Mısırdan ani olarak bir savaş patlak verdiğinde merkezden kuvvet göndermek bir hayli zaman alacağından, idmanlı pehlivanların yetiştirilmelerine büyük önem verilmişti. Bu amaçla Bağdat ve Mısır'da tam 14 stadyum yapılmıştır(40).

19.Yüzyılda Batı ülkelerinde başlayan modern güreşler, 20. yüzyıl başlarında Türkiye'ye girmiştir. Modern güreşin ilk tatbikatı, 1903 yılında B.J.K. de başlamıştır. Zamanla Kasımpaşa, Fenerbahçe, Anadolu gibi kulüplerde modern tarzdaki serbest ve grekoromen güreş çalışmaları başlamıştır. Serbest ve grekoromen güreşte Uluslararası şampiyonalar ve ülkelerde düzenlenen resmi karşılaşmalar FİLA tarafından düzenlenen nizamnamelere göre yapılır (76).

Türk güreşinin yönetiminde en üst basamağı oluşturan Türkiye Güreş Federasyonu, 1922 yılında T.İ.C.İ (Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı) bünyesinde kurulmuş. 1923 yılında FILA (federation international elutte-amateur)'ya üye olmuştur.

Türkiye'de minder güreşinde ilk teşebbüs, 1903 yılında Beşiktaş kulübünde başladı. Mazhar Kazancı, Fetgeri Aseni ve Kenan Bey gibi gençler Juery adında bir Fransız'dan bu güreşi öğrenmişlerdir. Bundan sonra Tatavla kulübünde Manellinin başlattığı güreş faaliyetleri başladı. Zamanla Fenerbahçe ve Kasımpaşa kulüpleri de bu sporu faaliyetleri arasına aldılar. 1. Dünya Savaşı ile birlikte bu kulüplerin faaliyetleri yarıda kalmıştır (76).

2.1.4. FILA ve Güreş

Dünya da güreş sporunu disipline etme yetkisi FILA'dadır. Uluslararası Güreş Federasyonu, kıtasal ve kıtalar arası karşılaşmaların takvimini onaylar. Sporcuların yarışmalara girebilmeleri için gerekli olan "lisans" ları düzenler. Hakemlerin lisansları da, yine FILA lisans kurumunca meydana getirilir. Uluslararası güreş federasyonunun kuruluşu 1912 yılına rastlar. İsveçli Einer Raberk, bu kuruluşun (1921-1924) başkanıdır (39).

2.1.5. Olimpiyatlar ve Güreş

1896 yılında Atina da düzenlenen olimpiyat oyunlarının ilkinde, sadece ağır siklette güreş karşılaşmaları yapıldı. Grekoromen türde cereyan eden bu yarışmalara, 5 sporcu girdi. Bu sporcuların 2'si Yunanlı, diğerleri ise İngiliz, Alman, Macar'dı. 10-11 Nisan 1896 tarihindeki ilk güreş karşılaşmalarında Alman Carls Scuhumann, iki rakibini (İngiliz Laun Ceston ve Yunanlı Georgios Tsitas) tuşla yenerek birincilik kürsüsüne çıktı. Türkiye ilk kez 1924 yılında, Paris de yapılan Olimpiyatlara sadece grekoromen türde katılmıştır (40).

2.1.6. Olimpik Güreş Çeşitleri

Dünya da olimpik iki güreş stili vardır. Bunlar; Grekoromen ve Serbest stillerdir.

2.1.7. Grekoromen Güreş Stili

Belden yukarısı ile oyun taktik edilir. Ayakta oyun yapılmaz ve rakibin hücumu engellenmez. Bu stil Avrupa ülkelerinde yaygındır. Grekoromen güreş stilini ilk uygulayan Türk güreşçileri: Koca Yusuf, Kara Ahmet, Hergeleci İbrahim, Filiz Nurullah, Kurtdereli Mehmet, Adalı Halil, Mandıralı Ahmet ve Kara Osman'dır. Türkiye de bu stil Beşiktaş kulübünde 1903 yılında uygulanmıştır (76).

2.1.8. Serbest Güreş Stili

Ayaklar dahil vücudun her yeriyle oyun tatbik edilir. Bu güreş stili Türkiye'deki geleneksel güreşlere benzediğinden dolayı ülkemizde daha yaygındır.

2.1.9. Güreş müsabakaları

FILA'nın uygulamaya koyduğu yönetmeliğe göre, müsabakalarda bir sikletin maçları bir (1) gün içinde biter. Örneğin: Büyükler Türkiye şampiyonası 3 - 4 gün sürebilir fakat bir sikletin maçı diğer güne aktarılmaz. Güreş müsabakaları ön eleme, eleme, repechage, finaller olarak yapılır. Güreş müsabakaları günümüzde 2'şer dakikadan iki (2) set, eğer beraberlik söz konusu ise, üç (3) setin oynanmasıyla son bulur. Grekoromen güreşte, güreşin ilk bir buçuk dakikası ayakta oynanarak devam eder, eğer güreşçiler arasında ihtar veya puan üstünlüğü yok ise, kırmızı mayolu güreşçi ilk devre bağlama hakkını kullanır ve güreş yerde bağlama pozisyonunda devam eder. Bu pozisyon, parter eski çırpma bağlama veya künde bağlamadır,

bağlamayı yapan sporcu 30 saniye içerisinde puan alamazsa, rakibine bir (1) puan verilir ve dolayısıyla devreyi kaybetmiş sayılır. Grekoromen güreşte, puansız eşitlik durumunda ikinci devre bağlama hakkı mavi mayolu güreşçinindir, eğer üçüncü devrede 0-0 lık beraberlik var ise ilk iki devrede en çok puanı alan, eğer bu da eşit ise ihtar sayısı az olan veya devreler içinde büyük puanı alan, eğer bu da eşitse bağlamayı yapacak olan sporcu kura ile belirlenir. Serbest güreşte ise, iki (2) dakikalık zaman dilimi içerisinde eğer güreşçiler birbirlerinden hiç puan alamamışlarsa, bağlama yapmak için kura çekilir. Hangi devrede olursa olsun, kurayı birinci bağlama için kırmızı mayolu güreşçi, ikinci bağlama için mavi mayolu güreşçi, üçüncü bağlama için de orta hakem, kura çekilişini yapar. Buradaki müsabaka süresi 2 dakikadan sonra bağlama için 30 saniyedir. Bağlamayı yapan güreşçi eğer rakibinden puan alamazsa, rakibine bir (1) puan verilir ve rakibi devreyi kazanmış sayılır. Toplam iki (2) devre kazanan sporcu müsabakanın galibidir. Tuş diskalifiye ve sakatlanma bundan ayrıdır. Kaçınca devrede olursa olsun, güreşçilerden birinin tuş olması o maçı yenilmiş olması anlamına gelir. Aynı şekilde kaçınca devrede olursa olsun, sonuç ne olursa olsun bir güreşçi centilmenliğe aykırı bir eylem yapmışsa ve bunun cezası da diskalifiye ise bu eylemi yapan güreşçi diskalifiye edilir ve o devreyi yenilmiş sayılır. Güreş maçları esnasında bir sakatlık geçiren güreşçi, doktor tarafından güreşemez diye rapor edilirse, o güreşçi o maçı yenilmiş sayılır.

2.2. Güreş Hakemliği Hakkında Genel Bilgiler

2.2.1. Güreş Hakemliği Tanımı

Bir güreş müsabakası sırasında güreşin akışını sağlayan ve yapılan oyunları değerlendirenlerde üç kişiden oluşan hakem heyetidir. Bunlardan birisi, minder üzerinde idareyi sağlayıp çeşitli işaretlerle müsabaka sırasındaki hareketlerin değerlendirmesini yaparken, diğer ikisi ise minder kenarında müsabakayı izleyerek bu değerlendirmeye kendi fikirleri ile katılarak, oyunların en adil ve doğru şekilde değerlendirmesini yapan jüriyi oluşturur (22).

Sporda hakemliğin sosyal bir olgu olarak yer aldığını düşündüğümüzde, temsil ettiği tüzel kişilik açısından adalet dağıtıcı ve yönetici konumda olması, hakemi daha önemli kılmaktadır (35).

2.2.2. Hakem Olabilme Şartları

Hakem olabilmek için aşağıdaki şartlar aranır:

- a) Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmak
- b) En az lise veya dengi okul mezunu olmak. (Olimpiyat Dünya, Avrupa, Akdeniz ve Balkan şampiyonalarında Türk Milli takımında g reşmiş olanlar için ilköğretim okulu mezunu olmak yeterlidir.)
- c) 18 yaşından küçük olmak, 30 yaşından büyük olmamak (ay-gün hesaplanmaz) Yaş tashihi kabul edilmez.
- d) Hakemlik yapmaya menli bir vücut arızası bulunmamak.
- e) Düzenlenen hakem kurslarında başarılı olmak.
- f) Ceza kurullarından altı ay veya daha fazla müsabakalardan men veya hak mahrumiyeti cezası almamış olmak.
- g) Ağır hapis veya bir yıldan fazla hapis ya da yüz kıztartıcı bir fiilden dolayı hapis cezası ile hükümlü bulunmamak.
- h) Güreş yapmış olmak. (bu durum lisans en az bir yıl vizeli okul kulüp veya müesseselerden getireceği resmi yazı veya üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümü mezunlarından güreş uzmanlık belgesi ile belgelenir.)

2.2.3. Hakemlerin M sabakadaki Görevleri

- a) Tam bir disiplin, bilinçlilik ve tarafsızlıkla hareket ederler.
- b) Her türlü durumda FILA kurallarına uymakla y k ml d rl r.
- c) Başhakemin verdiği görevleri yaparlar.
- d) Hakemlerin verdiği kararlar FILA kuralları çerçevesinde sadece müsabaka esnasında, konsültasyonda veya protesto söz konusu ise bu maksatla kurulacak komisyonlarda tartişılabilir. Bunun dışında kendi aralarında veya başka kişilerle verilmiş kararlar hakkında tartişma yapamazlar.
- e) Müsabaka sonuçlanıncaya kadar, müsabaka mahallini terk edemezler.

2.2.4. Güreş Hakemliğinin Kademeleri

- a) Aday hakem
- b) İl (bölge) hakemi
- c) Milli hakem

d) Uluslararası hakem

- Üçüncü kategori Uluslararası hakem
- İkinci kategori Uluslararası hakem
- Birinci kategori Uluslararası hakem

2.2.5. Milli Hakem Olabilmek İçin

1. En az iki yıl il hakemliği yapmak. Bu kural 2002 yılı ve sonrasında il hakemi olanlar için geçerlidir. 2001 yılı ve öncesinde il hakemi olanlar için, il hakemliğinde ve milli hakemlikte bekleme süresi üçer yıldır.
2. İl ve ilçe hakem kurulu tarafından başarılı bulunarak terfi için teklif edilmek.
3. Terfi için teklif edildiği tarihte 36 yaşından büyük olmamak. (2001 yılın öncesinde il hakemi olanlar için 37 yaş geçerlidir.)
4. Yaş sınırını geçmemek. Milli hakemler için yaş sınırı 50'dir. 50 yaşın hesaplanmasında ay gün aranmaz. Hakemliği en az sekiz yıl cetvel hakemi olarak sürdüren milli hakemlerin hakemlikleri, 50 yaşından sonra ihtiyaç duyulduğu takdirde, Merkez Hakem Kurulunun kararıyla her seferinde bir yıl olmak üzere, beş kez uzatılabilir.
5. Milli hakemler, her yılın sonunda federasyonun belirleyeceği bir merkezde, seminer ve sınava tabi tutulurlar. Sınavda yılsonu başarı notunun %25'i ile yazılı sınavda aldığı notun %75'inin toplamında en az 70 olanlar başarılı sayılırlar.

Sınavda başarılı olamayanlar ve sınava giremeyenlere, müteakip yıl içerisinde federasyonun tertip edeceği müsabakalarda görev verilmez. Sadece kendi il ve ilçelerinde müsabaka yönetebilirler. Sınav soruları Merkez Hakem Kurulu tarafından tespit edilir.

Üç yıl üst üste başarısız olanlar, il hakemliğinden düşürülürler. Yaşları müsait olduğu takdirde, tekrar milli hakemliğe terfi hakları saklı tutulur. (Sınava giremeyenler girip başarısız olmuş addedilir.) Herhangi bir sebepten dolayı (hakemliğin dondurulması veya son yılın seviye tespit sınavında başarılı olamayarak bir yıl görev alamayanlar) bir önceki yıl hakemlik yapamayanların yılsonu başarı

notu dikkate alınmadan, sadece yazılı sınavdan 100 üzerinden 70 almaları, başarılı sayılmaları için yeterlidir.

2.2.6. Uluslararası Hakem Olabilmek İçin

1. En az dört yıl milli hakemlik yapmak. Bu kural 2002 yılı ve sonrasında il hakemi olanlar için geçerlidir. 2001 yılı ve öncesinde il hakemi olanlar için il hakemliğinde ve milli hakemlikte bekleme süresi üçer yıldır.
2. Yüksekokul mezunu olmak, olimpiyat, Akdeniz dünya, Avrupa ve Balkan şampiyonalarında Türk Milli takımında güreşenler için, yüksekokul mezunu olmak şartı aranmaz; lise mezunu olmak yeterlidir.
3. FILA tarafından geçerli sayılan Fransızca, İngilizceden birini en az konuşabilir düzeyde bilmek, gerekli şartları haiz olan ve Merkez Hakem Kurulu tarafından bir önceki yıl içerisindeki performansına göre yazılı ve tatbiki uygulamada başarılı olduğu kabul edilen adayın, Uluslararası Hakemliğe terfi edebilmesi için, Kamu Personeli Dil Sınavı'ndan (KPDS) veya Üniversite Dil Sınavı'ndan (ÜDS), az 30 puan aldığını gösteren belgeyi, Merkez Hakem Kuruluna ibraz etmesi zorunludur. Belgelerin resmi geçerlik süreleri geçmemiş olmalıdır.

Bu maddenin (d) bendinin 12 no'lu alt bendinde belirtilen, milli takımda güreşmiş olmasından dolayı yüksekokul mezunu olma şartı aranmadan Uluslararası Hakem Sınavı'na girmeye hak kazanan milli hakemlerden, devlet memuru olmayanları ve iki yıllık yüksek okul mezunu olup devlet memuru olmayanlar, mevzuat gereği KPDS ve ÜDS sınavına giremeyeceklerinden, bu hakemlerin Dil Sınavı Federasyonun belirleyeceği, dil eğitimi veren üniversite, lisan okulu ve benzeri kurum tarafından (özel dersaneler hariç) KPDS ve ÜDS seviyesinde yapılır.

4. Terfi teklif tarihinde FILA yaş standardı içinde bulunmak, Uluslararası hakem olabilme yaş standardı, maksimum 40'tır. 40 yaşından büyük olanlar, Uluslararası hakemlik için teklif edilemez. 40 yaşın hesaplanmasında, ay gün aranmaz. FILA yaş standardı değiştiği takdirde, bu maddenin yaş standardı da otomatik olarak değişir, yaş tashihi kabul edilmez.

5. Milli hakemlikte başarılı olduğu, Merkez Hakem Kurulunca belirlenerek yapılacak yazılı ön sınavda 100 puan üzerinden en az 80 puan almak.
6. Hakemlik süresi içinde FILA yaş standardı içinde bulunmak,(1993 yılı itibariyle FILA yaş sınırı 60'dır), 60 yaşın üstünde olanların hakemlikleri sona erer. 60 yaşın hesaplanmasında ay gün dikkate alınmaz. FILA yaş standardı değiştiği takdirde, bu maddedeki yaş standardı da otomatik olarak değişir. 52 yaşından sonra, Uluslararası cetvel hakemi olarak hakemliklerine devam edenlerin hakemlikleri, 60 yaşından sonra ihtiyaç duyulduğu takdirde, Merkez Hakem Kurulunun teklifi Federasyon Yönetim Kurulunun onayı ile her seferinde bir yıl olmak üzere beş kez uzatılabilir.
7. Milli hakemler, Uluslararası hakemlik için en fazla iki kez teklif edilirler.

2.2.7. Uluslararası 1'inci Kategori Hakem

1. Hakemlik süresi içinde FILA yaş standardı içinde bulunmak. Yaş tashihi kabul edilmez.
2. FILA tarafından hakem hocası (instructor) statüsüne atanan 1. kategori hakemler ülkesinde faal olmaları kaydıyla yaş sınırlamasına tabi değildirler.

2.2.8. Uluslararası Hakemlerin Terfi Sınavları

1. Uluslararası hakem 3'üncü kategoriden 2'nci kategoriye, 2'nci kategoriden 1'inci kategoriye terfi için, en çok üç kez teklif edilirler. Bu süreler içinde başarılı olamayan bir daha teklif edilemez.
2. Uluslararası hakemlerden, kategorisi FILA tarafından bir derece aşağı düşürülenler, bulunduğu kategoride en çok iki kez terfi sınavına teklif edilirler.1'inci kategori için terfi sınavına teklif edilen adaylar, tekrar dil sınavına girip en az 35 puan almak zorundadır.
3. Mevcut 1'inci kategori Uluslararası hakemler arasında, en az lise mezunu olup, Merkez Hakem Kurulu tarafından başarılı görülenler, Dünya Şampiyonası ve Olimpiyat Oyunlarına, seçme sınavına girebilmeleri için, Kamu Personeli Dil Sınavından (KPDS) veya Üniversite Dil Sınavından (ÜDS) en az 35 puan aldığını gösteren belgeyi, Merkez Hakem Kuruluna

ibraz etmek zorundadır. Bu belgelerin resmi geçerlilik süreleri geçmemiş olmalıdır. Bu kişiler terfi sınavına en çok üç kez teklif edilirler ve üç kez teklif edilip başarılı olamayanlar bir daha teklif edilemezler. 2'nci kategori Uluslararası hakemlerin terfi sınavına girebilmeleri için, KPDS veya ÜDS sınavına girip 35 puan almaları ve MHK tarafından başarılı görülmeleri gerekir.

Adaylar her teklif edildiklerinde, dil sınavından 35 alma şartına tabidirler. Bu maddenin (d) bendinin (2) no'lu alt bendinde belirtilen Milli takımda gürüşmiş olmasından dolayı, yüksekokul mezunu olma şartı aranmadan, uluslararası hakem olan ve 1'inci kategoriye terfi sınavına girmeye hak kazanan, Uluslararası hakemlerden devlet memuru olmayanlar ve iki yıllık yüksekokul mezunu olup devlet memuru olmayanlar, mevzuat gereği KPDS ve ÜDS sınavına giremeyeceklerinden bu hakemlerin Dil Sınavı Federasyonun belirleyeceği lisans okulu ve benzeri resmi kurum tarafından (özel dershaneler hariç) KPDS ve ÜDS seviyesinde sınav yapılır. 1'inci kategoriye terfi için yaş sınırı 50'dir.

2.2.9. Hakem Lisansının İptali

Aşağıdaki hallerde hakem lisansı iptal edilir:

- a) İstifa etmek.
- b) Hakem olabilme şartlarından birini kaybetmek.
- c) Federasyon veya il ve ilçe müsabakalarında görevlendirildiği halde geçerli mazeret bildirmeden bir yıl görev yapmamak.
- d) Haysiyet ve onur kırıcı davranışlarda bulunmak.
- e) Kasıtlı olarak tarafsızlığa aykırı hareket etmek.
- f) Kasıtlı olarak gerçeğe aykırı raporlar düzenlemek, müsabakalarda olan olayları bir tarafın lehine örtpas etmek. Bir gürüşçinin veya takımın lehine kurallara aykırı olarak çıkar sağlamak.
- g) Taraflardan birinden veya kişiden maddi manevi çıkar sağlamak.
- h) Gürüş camiası aleyhinde gazete, dergi, radyo veya benzer araçlarla yayın yapmak.
- i) Hakemlik yaş ve yıl sınırlarını aşmak.

2.2.10. Başhakemin Görev ve Yetkileri

Başhakemlerin görev ve yetkileri aşağıda belirtilmiştir.

- a. Hakem komitesince bir müsabakada görevlendirilen hakemlerden, kategorisi itibariyle en üst seviyede olanlardan biri başhakem olarak görevlendirilir. Örnek; sadece Uluslararası hakemlerin görevlendirildiği müsabakalarda her kategoriden Uluslararası hakem görevliyse olimpik kategori hakemlerden birisi başhakem olarak tayin edilir.
- b. Başhakem müsabakaların teknik toplantısı ve tartısından başlamak üzere, nihayetine kadar FILA kuralları ve federasyonun koyduğu kurallar içinde geçmesinden, federasyona karşı birinci derecede sorumludur.
- c. Müsabakalarda görevlendirilen hakemlerin kategorilerine ikamet ettiği illerin durumuna dikkat ederek görevlendirme yapılır.
- d. Müsabakalar esnasında hakemler arasında meydana gelen uyuşmazlığı ilgili hakemlerle görüş alışverişi yaparak, nihai karara bağlanmasını sağlar.
- e. Müsabakalar esnasında yapılacak olan hakem kliniklerini anlar ve uygular.
- f. Müsabakalarda form düşüklüğü gösteren ve uyum sağlayamayan hakemleri görevden alır. Önemli durumlarda federasyona bildirir.
- g. Müsabakalarda görevli tüm hakemler hakkında yazılı kanaat bildirirler. Bu kanaatleri gizli olarak en geç beş gün içinde Merkez Hakem Kuruluna ulaştırırlar. Raporu zamanında ve objektif olarak vermeyen hakemlere Başhakemlik görevi verilmez.
- h. Müsabakalar için gerektiğinde 32'nci madde paralelinde hakem takviyesi alabilir.
- i. Müsabakaları yöneten hakemlerin devam durumlarını takip eder. Tartı ve seans durumlarını gösteren belgeyi mutemede verir.
- j. Katılım listelerini nüfus cüzdanları ve lisansların tartı cetvellerinin uygunluğunu kontrol ettirir.
- k. Müsabakalar esnasında FİLA'nın belirttiği kıyafetle görev yapar.

2.2.11. Hakemlerin Denetimi

Merkez, İl ve İlçe Hakem Kurulları, hakemleri denetlemekle görevlidir. Merkez Hakem Kurulu Üyeleri ile Uluslararası Hakemler kendi kategorisinin altındaki bütün hakemlerin denetimciliğini yapabilirler (75).

2.2.12. Güreş Hakemlerinin Kıyafetleri

Güreş Hakemleri Türkiye'deki müsabakalarda beyaz ayakkabı, beyaz pantolon ve yakalı beyaz tişört giyinirler. FILA talimatlarına göre aslında güreş hakemlerinin kıyafetleri bellidir. Fakat bir bütün oluşturması açısından, yurt içindeki müsabakalarda eski usul giyim tarzı devam etmektedir.

2.2.12.1. Milli Güreş Hakemlerinin Kıyafetleri

- Milli hakemler müsabakalarda (orta hakem, sayı hakemi, minder amiri)
- Beyaz yakalı kısa kollu tişört, beyaz kemer, Beyaz kumaş pantolon Beyaz çorap

Beyaz spor ayakkabı giyerler. Milli Güreş Hakemlerinin kıyafetleri aşağıdaki resimde gösterilmiştir.



Resim 2.1. Milli güreş hakemlerinin kıyafetleri

2.2.12.2. Uluslararası Güreş Hakemlerinin Kıyafetleri

Uluslararası güreş hakemleri (orta hakem, sayı hakemi, minder amiri ve jüri üyeleri) görevlerini yaparken aşağıdaki kıyafeti giymek zorundadırlar.

FILA logolu klasik lacivert ceket, Gri pantolon ve siyah kemer, Sol göğüste FILA logosu bulunan uzun veya kısa kollu açık mavi gömlek, FILA logolu sarı kravat, Siyah çorap, Siyah ayakkabı

Kıyafet FILA tarafından onaylanmış bir model olmalıdır. Hakemler sponsor ismi taşıyamazlar. Fakat sırt numarasında FILA sponsorunun ismi bulunabilir.



Resim 2.2. Uluslararası güreş hakemlerinin kıyafetleri

2.2.13. Güreş Hakemlerinin Kullandığı Araç Gereçler

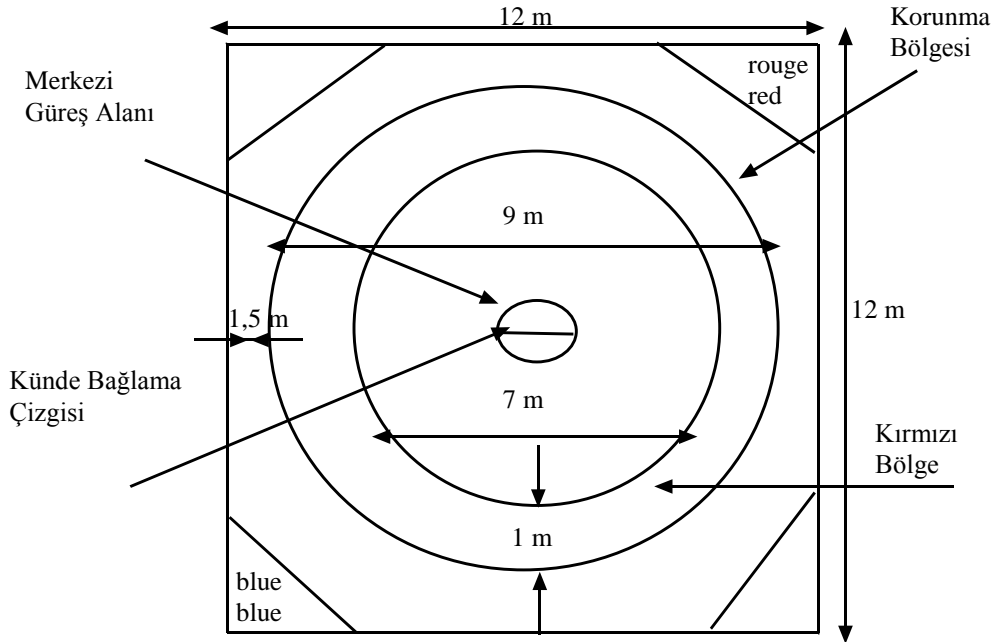
Hakemler müsabakayı yönetirken çeşitli araç gereçleri kullanırlar. Orta hakem, müsabakayı ortada, ayakta yönetirken sol bileğinde kırmızı bileklik, sağ bileğinde ise mavi bileklik bulunur. Bu bilekliklerle orta hakem, sayı alan sporcunun mayosunun rengini işaret eden bileklik ile gereken sayıyı parmakları vasıtasıyla belirtir, bu sayılar (1.2.3.5) puanlarıdır. Faul, sakatlık, diskalifiye gibi durumlarda çeşitli işaretlerle müsabakayı kargaşaya sebep vermeden yönetmesidir. Ayrıca orta hakem müsabakayı düdükle başlatıp düdükle bitirir. Müsabaka içerisinde sporcu veya antrenörlerin ceza gerektiren bir hareket yapmaları durumunda kullanılmak üzere, sarı kart ve kırmızı kart hakemlerde bulunur.

2.3. Güreş Minderi

Dokuz (9) metre çapındaki minder, aynı kalınlıkta 1.50 metre genişliğinde korunma bölgesi ile çevrilidir. Toplam on iki (12) metredir, en ortada bir (1) metrelik güreş merkez alanı bulunur. Merkez alanda yedi (7) metrelik sarı renkle kaplı güreş alanı vardır. Sarı renkli alanın bitiminde bir (1) metrelik zon (tehlike) bölgesi diye adlandırılan alan bulunur. Güreş bu alanlarda yapılır. Korunma bölgesine çıkış olduğunda güreş tekrar ortaya alınır ve tekrar devam edilir.



Resim 2.3. Güreş minderi



Şekil 2.1. Güreş minder alan ölçüleri

3. KAYGI KAVRAMI İLE İLGİLİ BİLGİLER

3.1. Kaygı Kavramı

Kaygı tehlikeyle baş etmek için uyum sağlayıcı bir mekanizma olarak görülen temel bir insan duygusudur (60).

Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar, çocuğun ana babası, yakın arkadaşları ve öğretmenleriyle olan ilişkilerinden kaynaklanır. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Çocukluğu izleyen ergenlik döneminde de anne, baba ya da diğer yetişkinlerin tutumları kaygı düzeyini etkiler (38).

Psikolojik açıdan sportif performansı etkileyen önemli faktörlerden biri olan kaygı, bireyin günlük yaşantısını, kişiler arası ilişkilerini, sosyal etkilerini ve öğrenimini etkilemektedir. Kişiyi istenmeyen durumlara adaptasyon sağlamaya ya da mücadele etmeye yönelten normal bir duygudur. Bu duygu olmadan normal bir yaşam sürmek olası değildir (12).

Kişinin bir uyararla karşı karşıya kaldığında bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık duygusudur. Risk, kaygıyı alışılmıştan kopma, ayrılma koşulların değişmesi sonucu, ortaya çıkan bireyin sonraki yaşamında devam eden bir duygu olarak değerlendirilmiş ve bireyin ilk kaygıyı döl yatağından ayrılırken duyduğunu ileri sürmüştür (73).

3.1.1. Kaygının Tanımı

Kaygı bireyin fizik ve sosyal çevrede uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlar ötesinde harcadığı gayrettir (27).

Kaygı, Türkçede endişe ve İngilizcede Anxiety olarak ifade edilmektedir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku terimleri ile anlamdaştır. Fakat kaygı hepsinden ayrı farklı bir olgudur. Kaygı bu durumyla bazen korku ile karıştırılmaktadır. Oysaki korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılırken, kaygıda nedeni bilinmeyen korkudan ortaya çıkmaktadır (17).

Kaygı (anksiyete), sözcüğünün kökü Eski Yunanca (anxietas) olup endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Çiçero, tarafından kullanılmış, baskı boğulma anlamına gelen ve geçici olarak (angor) kavramından ayrılmıştır (52).

Kaygı, normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların birtakım korku tepkilerine yol açması halidir. İlk defa evden ayrılıp kendi başınıza yaşayacaksınız, ilk defa üniversite ortamında olacaksınız bu durumda duyduğunuz heyecandan birisi kaygıdır (27).

Kaygı belirsiz bir korkunun ya da kötü bir şey olacağına dair hissin sürekli baskın olduğu psikolojik haldir (27).

Kaygıya, kısaca psikologlar korku terimini, korku nedeninin bilindiği haller için kullanırlar. Biz korkuların ne olduğunu biliriz. Diğer yandan kaygı sorununun ne olduğunu bilmeksizin duyulan belli belirsiz korkudur şeklinde açıklanır (55).

Arkonaç kaygıyı endişe, gerginlik hali tepkide belirsizlik ve bir korku hali veya kötü bir şey olacağına dair hissin sürekli baskın halidir, şeklinde açıklanmaktadır (3).

Sarason'a göre, bireyin önemli yıllarını dolduran okul yıllarında da kaygı, zaman zaman ve kimi durumlarda şiddetle yaşanır. Buna karşılık ne ebeveyn, ne öğretmen ne de eğitimciler, öğrencilerin içinde buldukları bunalım, korku, sıkıntı ve endişeyi tam olarak fark edemezler. Bu durumda olan bir öğrenci, ancak içinde bulunduğu ortamı bozduğu, diğerlerine saldırganlığı, kırıncılığı ve huysuzluğu ile tedirgin ettiği ya da sürekli başarısızlık gösterdiği zaman dikkati çeker (57).

Kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma heyecanlarından birini veya çoğunu içerebilir (27). Ayrıca tehlike ve talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunalı veya tedirginliktir. Öğrenme teorilerinde kaygı, kaçınma tepkisini güdeleyen tali bir itki anlamında kullanılmaktadır ve kaçınma tepkisinin kaygıyı azalttığı düşünülmektedir (19).

Kaygı nedeni belirsiz korku olarak adlandırılmaktadır. Bir kişide çatışma hali, iki veya daha fazla gereksinimin doyumunu aynı anda sağlanamadığı zaman, kaygı ve çatışmalar meydana gelir. Bu durum, amaca yönelik davranımların önlenmesi veya

yavaşlatılmasını, yani kişinin engellenmesini içerir. Engellenme veya engellenme korkusu kaygıya neden olur (55).

Binbaşı oğlu kaygı ve öğrenmeyle ilgili olarak, kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin yalın konuları kaygı düzeyi daha düşük olanlardan daha kolay öğrenebileceklerinin, ancak karmaşık konularda daha az başarılı olduklarını belirtmekte ve çok kaygılı öğrencilerdeki “daha iyi yapma” baskısı onların öğrenme durumlarını engelleyebileceğini vurgulamaktadır (18).

Kaygı genellikle bir dürtü çatışması sonucu doğar. Kaygının psikodinamizması analitik olarak şöyle açıklanabilir: Karşılaştığı engellemeler, kişinin dürtü nesnesine (amacına) ulaşmasını engellediğinde, kişi bu engellemeye neden olan şeyi suçlar ve içinde ona karşı bir saldırganlık duygusu duyar (47).

Levit kaygıyı, endişe duygusu ve fizyolojik canlılık düzeyinin artması olarak tanımlamaktadır (6).

Sullivan’a göre kaygı insanın güvenliğini sarsan gerçek ya da imgesel bir tehdide karşı yaşadığı duygudur (64).

Kaygı kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan biri, karen Homey tarafından olmuştur. Homey korku ve kaygı arasındaki yakınlığa değinmiş ve her ikisinin de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkiler olduğunu, fakat korku-kaygı arasında önemli bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Homey’e göre korku; gerçek bir tehlike karşısında duyulan tehlike ile orantılı bir duygu, kaygı ise; tehlikeli olarak algılanan bir duruma duyulan duygudur (36).

Kaygı, stres ile nasıl baş edileceğinden emin olmamak olarak açıklanabilir. Kısaca, bir kişinin stres ile baş edebilecek kapasitesinin olmadığını hissetmesi veya stres durumunu baş edilemez olduğunu hissetmesi anlamına gelmektedir (45).

Sporcuların yarışmada başarısız olmaları durumunda, kendileri hakkında bir takım duygulara kapılırlar. Bu duygulardan endişe, sinirlilik, huzursuzluk gibi değişik psikolojik özellikleri içinde barındıran kaygının, spor branşları arasında farklılık göstermesiyle birlikte belli sınırlarda olması başarı için bir etkidir(23).

Kaynağı belirsiz korkuya kaygı denir. Birey olumsuz duygular yaşadığında kaygı ortaya çıkar, ancak korkunun tersine kaygı durumunda yaşanan duygusal

tepkinin şiddeti tehditle doğru orantılı değildir ve tehditten bağımsız olarak devam eder (11).

3.2. Kaygının Sınıflandırılması

Spielberger (1966), kaygıyı durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki şekilde ele almıştır.

3.2.1. Durumluk Kaygı

Yarışma öncesi yüksek veya düşük kaygı düzeylerinin sportif performansı azaltıcı yön bir etki yaptığı bilinmektedir. Bu nedenle sporcuların bir yarışma öncesinde ne çok yüksek ne de çok düşük bir kaygı düzeyine sahip olmaları istenir. İçinde bulunulan stresli durumlardan dolayı hissedilen bu subjektif korku, durumluk kaygı olarak tanımlanır (23).

Bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği, subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergesidir. Stresin yoğun olduğu zamanlar, durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca da düşme olur (57).

Hepimiz tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Dişçi koltuğunda otururken, sınav kapısında beklerken, uçağa binmeden ya da bir ameliyata girmeden önce tedirgin ve huzursuz oluruz. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü, genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna durumluk kaygı denir (57).

Tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici ve normal kaygı olarak kabul edilir. Buna durumluk kaygı denir (5).

Cox'a göre, yarışma öncesi kaygıyla ilgili olarak yapılan birçok araştırma birkaç gerçeği ortaya çıkarmıştır. Bunlardan bir tanesi, tecrübeli sporcuların tecrübesiz olanlara göre daha yüksek düzeyde kaygı taşıyabildikleridir. Örneğin; masa tenisi ve jimnastikte tecrübeli sporcular, tecrübesiz olanlara oranla kaygıyı daha fazla taşıyabilirler. Güreş ve (skydiving) havada paraşüt açmada yapılan gösterilere dayalı sporlarda, tecrübesizler tecrübelilere oranla daha yüksek kaygı

yaşayabilmektedirler. Durumluluk kaygı sporcudan sporcuya farklılık gösterebileceği gibi, spordan spora farklılık gösterebilir (26).

Kazanmaların sayısı azaldıkça, durumluluk kaygının yükseldiğini ve buna karşılık kazanmaların sayısı arttıkça durumluluk kaygının azaldığını birçok araştırma ortaya koymaktadır (26).

Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, başka ortamda (müsabaka öncesi ve sonrasında) daha çabuk ve sık durumluk kaygı belirtileri göstereceği ifade edilmektedir (57).

Durumluk kaygı, sporcuyu anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliğiyle ilgilidir. Müsabaka içinde sporcuların olduğu kadar, hakemlerinde belli kaygılar taşıdığı bir gerçektir (44).

Durumluluk kaygı, korku ve gerginlikle özelleşen ani ve geçici bir durumdur ve spor ortamında da etkili olan bir kaygı biçimidir. Sürekli kaygı ise, bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır ve daha kalıcı duygusal bir durumdur. Durumluk yarışma kaygısının bu anlamda üç önemli boyutu olduğu söylenebilir (44).

3.2.1.1. Durumluk Bedensel Kaygı

Kaygının fizyolojik ve duygusal yönleridir. Doğrudan fizyolojik canlılıkla ilgilidir. Kalp atım hızı artar, pupillalar genişler ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkar(41)

Bedensel kaygı; istem dışı olan, gelişen kaygının etkili olduğu fizyolojik parametrelerdir. Bu da kişiden kişiye, vücudun reaksiyonlarına göre değişiklik gösterebiliyor, kalp atım oranı kısa kesik nefes alma, karından sancıma gibi reaksiyonlar bu bölümde karşımıza çıkar (48).

Bedensel kaygı, uygulayıcının veya sporcunun fizyolojik uyarılmışlığı ile meydana gelen sinirlilik, gerginlik, karın ağrısı gibi belirtilerle kendini göstermektedir (48).

Bedensel kaygı kaygının fizyolojik parçasıdır. Otonom sistemin direk olarak uyarılması sonucunda meydana gelmektedir. Bir başka deyişle bedensel kaygı, psikolojik stresin algılanıp, fiziksel tepkiler olarak yansıtılmasıdır. Bedensel kaygı

genellikle en iyi şekilde, kalp basıncı kalp atım hızı kullanılarak ölçülmektedir. Martens ve arkadaşları bedensel kaygının hızlanmış kalp atımı, nefes alıp vermede daralma, avuç içinde terleme, midede kasılma ve gergin kaslar ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (45).

Bedensel kaygı otonomik (istem dışı) uyarılmışlık sonucu yaşanan kaygının fizyolojik ve duyuşsal bileşenlerinden meydana gelmektedir. Bedensel kaygı hızlı kalp atımı, nefes darlığı, soğuk ve nemli eller, midede kramplar ve gergin kaslar ile kendini göstermektedir (54).

3.2.1.2. Durumluk Bilişsel Kaygı

Olumsuz kendini değerlendirme ve benlik kaygısını tehdit eden korku tarafından meydana getirilen durumluk kaygının bilişsel bileşenidir. Kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarı ile ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir (44).

Kişinin dışsal uyarılar, endişe, rahatsız edici görsel imajlar ya da kendisi ile ilgili hoş olmayan bilinçli farkındalık. Başarı ile ilgili olumsuz beklentilerin neden olduğu kaygının zihinsel bileşenidir (45).

Bilişsel kaygı veya tasa, negatif beklentiler, dikkat ve konsantrasyon eksikliği, başarısızlık ve tehdit edilmişlik hisleri doğrudan ilişkili olmaktadır (47).

Kaygının unsurları arasında, her biri otonom sinir sisteminde direk olarak uyarılmışlığa neden olan korku, öfke, artmış kalp atım ve solunum hız, titreme ve zihinsel olarak dengesizlik yer almaktadır. Dolayısıyla, uyarılmışlık durumundaki artıştan kaynaklanan stres sonucunda kaygı ortaya çıkmaktadır. Bu uyarılmışlık veya kaygı güdülenme, korku, motivasyon, baskı, heyecanlanma, neşe ve zindelik gibi olumlu veya olumsuz etkilere neden olabilir. Bu tip kaygılar ayrıca bilişsel kaygı olarak da bilinmektedir. Başarı ile ilgili olumsuz beklentiler veya olumsuz kendini değerlendirme sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle, bilişsel kaygı başarısızlığın istenmeyen sonuçlarından korkmaktır (45).

Bir başka tanımda ise, bilişsel kaygı şu şekilde açıklanmaktadır: Somatotik kaygıdan farklı olarak endişe, olumsuz düşünce ve beklentileri, dikkatin bozulması konsantre olamamayı, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ifade etmektedir (58).

3.2.1.3. Durumluk Kendine güven

Değişen bilişsel ve bedensel kaygıdaki değişmeye bağlı olarak, sporcunun kendine güven düzeyindeki değişimi ele alan bileşenidir (77).

Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar, kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Kaygıya ait belirtiler kaygıyı oluşturan dış şartlardan, onu yaratan kişiye doğru yaklaştıkça ağırlaşır. Duruma bağlı kaygı o şartlar içinde yaşanır ve kişiyi zorlayan durumun bitişi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtilerde ortadan kalkar. Hâlbuki sürekli kaygı, kişiye ait bir vasıf olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber, hayatın bütününe kaplar. Böyle bir kişide gerçek tehlikeye uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar (18).

Durumluluk kaygıda, bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, olumsuz duygularda ortadan kalkmaktadır (52).

Anshel ve arkadaşları kendine güveni, durum ve kişilik özelliği olarak iki şekilde açıklamışlardır. Kendine güven bir durum olarak; özel bir zamanda başarılı olabilmek için bireyin yeteneği hakkında kesinlik derecesi ya da geçici durumsal inançtır. Bir kişilik özelliği olarak ise; herhangi bir aktivitede başarılı olmak için sahip olma eğilimidir (45).

3.2.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı; “stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması” olarak tanımlanır. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir (59).

Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler (44).

Bazı kişiler sürekli olarak huzursuz ve mutsuzdurlar. Bu insanın kendinden kaynaklanır ve sürekli bir kaygı türüdür; Eğer sürekli kaygı bir uyarıcı tarafından başlatılırsa, düzensiz olarak gerçekleşen bir reaksiyon olarak ortaya çıkar (73).

Sürekli kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez; Ancak değişik zaman ve şartlarda tespit edilen durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir (57).

Sürekli kaygı (trait anxiety), çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun reaksiyonlarda bulunma eğilimi biçiminde tanımlanmaktadır(57).

Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlamasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi, müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kaygı düzeyi yükseldikçe sporcu ve hakemler doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır (12).

Sürekli kaygı bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif kriterlere göre 'nötr'olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici (küçültücü) olarak algılanması sonucu oluşan, hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Sürekli kaygı, seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar.

Fizikten bir örnek verecek olursak, durumluk kaygı kinetik enerjiye, sürekli kaygı ise potansiyel enerjiye benzetilebilir. Kinetik enerji gibi durumluk kaygıda, belirli bir zaman kesiminde ortaya çıkan bir olay ya da reaksiyondur. Sürekli kaygı ise; potansiyel enerji gibi belirli bir reaksiyonu gösterme yatkınlığıdır. Kaygının oluşmasında etkin olan bu gizil güce, sürekli kaygı denilir. Sürekli kaygının seviyesi, bireyin ilerideki tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesinin şiddetini ve sıklığını belirler. Buna göre, sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyin, baskı altında, sürekli kaygı seviyesi düşük olanlardan daha çabuk ve daha sık olarak durumluk kaygı reaksiyonları göstereceği beklenir. Nitekim bu beklenti verilerle de desteklenmiş durumdadır (57).

Öz değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres verici olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna sürekli kaygı denir. Sürekli kaygı sabittir ve genellikle kişisel bir özellik olarak tanımlanır(54).

Hakemler, müsabakayı yöneten kişi olarak müsabaka öncesi ve sonrasında kaygı yaşamaktadırlar. Bu araştırmanın amacı; güreş hakemi olabilme şartları, kategori yükselme ve düşme durumları ve Türkiye’de faal görev yapan uluslar arası 1, 2, 3 kategori ve milli güreş hakemlerinin kaygı durumlarının karşılaştırılması araştırılmıştır.

3.3. Kaygıya Neden Olan Faktörler

Kaygı kültürden kültüre değişim gösterir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler vardır. Bu genellemeler, kaygı durumunun ortaya çıkmasına bazı ortak yönleri belirtir. Bunlar:

- a) **Desteğin Çekilmesi:** Alışlagelmiş durumların ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar.
- b) **Olumsuz Bir Sonucu Beklemek:** Pek hazırlanmadan sınava girme gibi, olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.
- c) **İç Çelişki:** İnanduğumuz ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı duyarız.
- d) **Belirsizlik:** Gelecekte ne olacağını bilmemek en belli başlı kaygı sebebidir. İleride olumsuz türden olaylar olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye tercih edilir (52).

3.4. Kaygının Etkileri

Kaygının etkileri, bedensel değişimler ve psikolojik değişimler olarak iki kısma ayrılmaktadır.

Bedensel Değişimler: Kalp vuruş sayısının artması, kan basıncının yükselmesi, kas geriliminin artması, sindirim sisteminin çalışmasının yavaşlaması gözbebeklerinin büyümesi gibi durumlar meydana çıkar. Heyecan ve tehlike esnasında, kaygı düzeyinin yükselmesine bağlı olarak endişe, karamsarlık, öfke, korku, sinirlilik, tedirginlik artar. Bunlara bağlı olarak da, bilişsel işlevler olumsuz olarak etkilenir. Dikkat toplama, odaklaşma, hatırlama, karar verme zorlaşır. Ağızda, boğazda kuruluk, bitkinlik, durgunluk, ilgisizlik, isteksizlik ve dikkat, bellek, düşünce bozukluklarına sebep olabilir.

Psikolojik Değişimler: Sürekli tedirginlik duygusu, sürekli ekonomik endişeler, hiçbir işe dikkatini verememek, gibi psikolojik durumlar meydana gelir(78).

3.5. Kaygının Performansa Etkisi

Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengeli karar verme ve değerlendirmelerini, öz-güven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını, önemli ölçülerde etkilemektedir (36).

Yapılması gereken bir işi beklerken beklenen işin niteliğine göre, organizmada bazı değişiklikler olur. Ayrıca işi yapacak olanın kişiliği, deneyimleri, mesleki bilgisi ve kapasitesi de bu değişiklikleri etkiler (12).

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitifte olabilirler negatifde. Ancak şunu da unutmamak gerekirken performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçlar meydana getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli forvet elemanı ile savunma elemanının performansları aynı düzeyde etkilenebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkilenebileceği beklenilmez. Ancak bu örneklerde anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır (49).

Spor psikologları, yüksek performans için belli sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiği konusunda birleşiyorlar. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması; start telaşı, düşük olması ise; start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine, genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller, sporcunun kaygı düzeyi ve dolayısı ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir (12).

Spor psikolojisi alanında kaygı, geleneksel olarak, sporsal performans seviyelerine önemli katkılar sağlayan bir durum olarak görülmektedir. Ancak spor

psikolojisi alanı geliştikçe kaygı ile spor performansı arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramları kabullenme durumu değişmiştir. Ayrıca kaygının doğası tek yönlü olmaktan çıkıp, bir takım bilişsel ve duyuşsal etkenlerin karmaşık etkileşimi olarak vurgulanan, çok yönlü bir yapı olarak görülmeye başlanılmıştır. Psikolojik durumun, bir andan diğesine değışen duygu yoğunlukları ile sürekli değıştiğı genel olarak kabul edilse de, sporcularla çalışırken bu durum hayati önem kazanmaktadır. Kişinin izlemeyi seçtiğı kaygı ve performans modeline göre sporcunun kaygı düzeyindeki değışim performansı, hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (45).

3.6. Kaygının Zararları

Kaygının yararlı ya da zararlı olduğunu anlayabilmek için, kaygının derecesinin ve başarılması amaçlanan görevin zorluk düzeyinin bilinmesi şarttır. Kaygının şiddeti ve başarmak istenen görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı veya zararlı olduğunu belirler. Zor bir fizik problemi anlayarak çözümleme gibi, oldukça karmaşık bilişsel işlemleri içeren bir görevi başarma durumunda, kaygının zararlı olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, belirli nesnelere önceden belirlenmiş grupları seçtirme gibi, basit bir işlemi gerektiren durumlarda orta derecelik kaygı, göreve daha erken başlamada ve daha erken bitirmede yararlı bulunmuştur (28).

Stresin psikolojik sonuçlarına baktığımızda; kaygı, gerilim, depresyon, sıkıntı ve zihinsel yorgunluk gibi sonuçlar görülür. Bu etkilerin arasında, çalışanın iş performansı üstündeki etkileri; öz saygıda azalma, zayıf zihinsel işleyiş, yoğunlaşma ve karar vermede güçlük, sinirlilik, unutkanlık, hegatifik, duyarsızlık ve işten doyum alamama gibi sonuçlar sayılabilir (51).

Kaygı için harcadığınız enerji ve zamanın size hiç bir yararı olmadığını unutmayın. Kaygının temelinde yatan nedenleri, kaygılanmaya devam ederek hiç bir şekilde çözemezsiniz; aksine çözümü zorlaştırırsınız. Kaygıya harcadığınız enerji ve kaygılanmanın ortaya çıkardığı nörofizyolojik koşullar, sizin dikkatinizi ve düşünme kapasitenizi olumsuz yönde etkiler (28).

Yüksek stres genellikle aşırı kaygı ve gerilimle, yüksek tansiyon ve kolesterolde yükselmeye beraber görülür. Birçok hastalık özellikle peptik ülser, romatizma ve ruhsal hastalıkların iş stresiyle bağlantısını kanıtlayan araştırmalar vardır. Özellikle başarılı bir eğitim safhasından sonra, düşük bir iş statüsüne sahip

kişilerde, anormal derecede yüksek seviyede öfke, kızgınlık, kaygı, yorgunluk, depresyon ve düşük öz saygı görülmektedir (65).

3.7. Hakem ve Kaygı

Maç içerisinde kazanılan sayıyı tespit etmek, kuralları uygulamak ve uygulamak, kurallara uymayanları cezalandırmakla görevlendirilmiş kişiye hakem denir (32).

Sportif anlamıyla hakem; branşındaki değişimleri izleyen, FILA ve MHK'nin talimatlarını takip edip uygulayan, hızlı ve tempolu oyunun getirdiği fiziksel ve zihinsel yeteneklere sahip, hakemlik kurumunun ilkelerine saygılı, müsabakalarda alınan sayıları tespit etmek, kurallara uymayanları cezalandırmakla görevlendirilen kişi; hakemliği ise, insan davranışlarını oyunun belirlediği sınırlar içerisinde idare edebilme sanatı olarak tanımlayabiliriz (21).

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 (8).

Hakem hem seyirci ile sporcu arasında, hem de rakip takımlar arasında köprü görevini görmekte, bir yandan da, oyunun önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde değerlendirilmesini yapmaktadır (56).

Hakemlik mesleği; oyun bilgisi, iletişim kurma ve değerlendirme yetenekleri gibi çok yönlü özellikler gerektirmektedir. Bu nedenle hakemler; karşılaşmaların en belirleyici unsurlarından biri, oyun kurallarının ölçünün, dürüstlüğün simgesi sayılır(21).

Hakemlik; bilgi, tecrübe, eğitim, yeterlilik, kişilik, kondisyon ve konsantrasyon gerektirir. Hakem; düzgün yaşantısı, dürüst kişiliği ile insan psikolojisinden ve toplum sosyolojisinden anlayan, insanın bireysel ve toplumsal davranışlarını yorumlayabilen saha içindeki ve dışındaki hareketleriyle örnek olması

gereken kişidir. Hakemlik özel olarak seçilmiş insanların topluluğu olma yolundadır(33).

Her insan belirli durumlarda kaygı duyar. Bu normaldir ve kendini koruması ya da ulaşması için gereklidir. Anca kaygı uzun süreli ve yoğun yaşanırsa strese dönüşür. Kaygı, olayları algılama durumlarına bağlı olarak farklı düzeylerde yaşanır(36).

3.7.1. Hakemlerdeki Kaygı Nedenleri

- 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, olduğu düşünülmektedir (9).

Rainey'in 1999 yılında Ohio High School Athletic Association'a üye 721 basketbol hakemi ile yaptığı çalışmada, 5 çeşit stres kaynağı belirlemiştir. Bunlar;

1. Performans Endişesi: Kritik kararlar, yoğunlaşma problemi, kritik maçlar, hata yapma korkusu.
2. Fiziksel Saldırıya Uğrama Korkusu: Antrenör, oyuncu veya seyirci tarafından saldırıya uğramak.
3. Bilinirliğinin Azlığı: Önemli müsabaka yönetmemiş olması, maç yönetim bilinirliğinin azlığı veya düşüklüğü.
4. Zaman Baskısı: Sosyal boyutlar açısından aile ile çatışma, iş boyutu açısından hakemlik çatışması.
5. Kişisel Çatışma: Seyirci, oyuncu veya antrenör tarafından sözlü eleştiriler, kuralları bilmeyenler tarafından protesto edilme (35).

Yukarıdaki maddeler incelendiğinde, hakemliğin aslında ne kadar zor ve karmaşık bir yapısının olduğunu anlıyoruz. Bu açıdan bir hakemin kendisini geliştirmesi ve üst kategorilere yükselebilmesi, yukarıda sayılan tüm etkilerle birebir başa çıkması ile mümkündür. Çünkü bir hakemin dışarıdan ve içeriden gelen tüm uyarılara rağmen, kendini en uygun bir seviyede tutması gerekir. Eğer bir hakem bunu yapamazsa, yanlış kararlar verir, bu da hakemin düşük performans

göstermesine sebep olur. Dolayısıyla etki altında kalan ve özgürce karar veremeyen bir hakem profili ortaya çıkar.

3.7.2. Hakemlerin İyi Karar Verdikleri Anlar

Hakemler iyi karar verdikleri anları yorumladıklarında, 3 ortak noktada birleşmişlerdir. Bu 3 nokta aşağıda verildiği gibidir:

- a. Oyuna ya da olaya tamamen konsantre oldukları zaman,
- b. Çevreden gelen olumsuz uyarılara karşı kapalı oldukları zaman,
- c. O anın öncesinde verdikleri kararları hakkında ve süregelen tepkilerden endişelenmedikleri zaman, doğru karar verdikleri gözlemlenmiştir (71).

3.7.3. Üst Düzey Hakemlerin Özellikleri

- a. Tutarlılık: Aynı veya benzer durumlarda, hakemlerin kararları farklılık göstermemeli ve kurallar her iki tarafa da eşit şekilde uygulanmalıdır. Tutarsızlık, oyuncular ve antrenörler tarafından hoş karşılanmayan ve çok sık eleştirilen bir durumdur.
- b. Uyum: Hakemler, oyuncular ve antrenörlerle iyi bir ilişki kurmaya çalışmalıdır; eğer antrenörler ve sporcularla iyi bir iletişim ve uyum sağlanırsa hakem kararlarının daha az eleştirildiğini göreceksiniz.
- c. Kararlılık: Bir hakemin karar vermesi, hareketin olduğu anda veya mümkün olan en kısa sürede olmalıdır. Kararlı düdükle itiraza konu olmazlar.
- d. Denge: Hakemler her türlü şartlar altında sakin ve rahat olmalıdırlar, o zaman performanslarının üstüne çıkabilirler.
- e. Dürüstlük: Hakem hem müsabaka içinde hem de müsabaka dışında dürüstlüğünü korumalıdır. Dürüstlük, hakemlerin müsabaka esnasında, oyuncuların, antrenörlerin veya seyircilerin, reaksiyonları, müsabakanın bitiş süresi, skor, bir önceki düdükle veya etkili olabilecek potansiyel kaynaklar ne olursa olsun, doğru davranış ve önyargısız düdükle çalmasıdır.
- f. Karar Verme: İyi karar verme, spor branşına özel yönetmelikleri ve kuralları tam ve mükemmel bir şekilde anlamayla başlar. Kural bilgisi oyunun doğrularını uygulamakta rehber olarak hizmet eder.

- g. Güven: Kendini yeterli bulan hakemler, kendileri ve nitelikleri hakkında güven sahibidirler. Bu özgüven bütün durum ve müsabakanın üstesinden gelebilir.
- h. Motivasyon / Haz: Üst düzey hakemler işlerinden son derece zevk alırlar. Bu duygu ve haz, enerjiyi hissetme ve pozitif zihinsel düşünce ile güçlü bir şekilde bağlıdır. İyi hakemlik çok çalışma, kendini adama ve çok uygulama gerektirir. Bütün bu sözcükler, haz ile yakından ilişkili olan yüksek düzeyde motivasyondan gelir. Eğer bir hakemin hakemlikten haz alması azalır, uygulamada ve işteki çabasında motivasyon eksikliği olacaktır (35).

3.8. Konuyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Bayraktar ve arkadaşlarının (2007) “Uluslararası Güreş Hakemleri ve Milli Güreş Hakemlerinin Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi” konulu çalışmalarında Uluslararası güreş hakemlerinin, kendilerini milli güreş hakemlerine göre daha fazla özerk hissettiklerini tespit etmişlerdir. Bunun sebebini ise, uluslararası güreş hakemlerinin milli güreş hakemlerine göre daha fazla maç yönetmeleri ve önemli müsabakalarda görev almaları olarak tespit edilmiştir (13).

Bayraktar ve arkadaşlarının (2006) “Uluslararası ve Milli Güreş Hakemlerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” adlı 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 (14).

Koç (2004) yapmış olduğu araştırmada, profesyonel futbolcuların yaşları arttıkça, durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük düzeyde etkilendiklerini ve duygularına daha fazla hâkim olduklarını belirtmişlerdir (47).

Bezek (2008) Türkiye Erkekler Basketbol Birinci Ligindeki Basketbolcularda Performans Kaygı İlişkisi adlı çalışmada; ülkemizde basketbolun en üst seviyesinde mücadele eden basketbolcuların biyolojik yaş ve antrenman yaşları göz önüne alındığında, kaygının performanslarına etki edecek bir sonuç doğurmadığını belirtmiştir. Envanter sonuçlarının takım bazında değerlendirilmesi sonucu, hesaplanan

ortalama biyolojik yaş ve durumluk kaygı puanları esas alınarak bir kümeleme analizi yapıldığında, anketin değerlendirildiği haftalarda takımların karşılıklı olarak oynadıkları maç skorları ile dolayısıyla da basketbolcuların performansları ile durumluk kaygı puanları arasında takım düzeyinde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Kaygı takım içinde bütün olarak ele alındığında, Fenerbahçe Ülker, ligo 1. sırada bitirirken kaygı puanı en yüksek olan Tekel, ligo 16. sırada bitirmiş, ligiden düşmüştür. Bunu da genel olarak sıralamaya bakıldığında, takım olarak biyoloji, yaş ve durumluk kaygı puanı arasındaki ilişkinin sıralamada da gözlemlendiğini belirtmiştir (16).

Akandere ve arkadaşları (2011) Futbol Hakemlerine Yönelik Tehdit ve Saldırıların Araştırılması adlı araştırmalarında, futbol hakemlerinin oyunculardan, antrenör ve seyircilerden kaynaklanan tehdit ve saldırılara maruz kalmaları sonucu oluşan, konsantrasyon eksikliği, performans ve motivasyonun olumsuz etkilenmesi, oyunun yönetimini negatif yönde etkilendiğini saptamışlardır. Bunun nedenini ise, oyuncu ve antrenörlerin kuralları tam manasıyla bilmemeleri olarak belirlemişlerdir(1).

Çağlar (1999) Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçerisindeki Değişimi adlı çalışmasında, genç milli takım durumluk kaygı puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmazken, sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark 5 gün önce ile 2 saat önce ölçülen sürekli kaygı puanlarından kaynaklanmaktadır. Yıldız milli takım, sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmazken, durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark 3 gün önce ve 1 saat önce ölçülen sürekli kaygı puanlarından kaynaklanmaktadır. Bu bulgulara göre, genç milli takım sporcularının, sürekli kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça azaldığı, buna zıt olarak yıldız milli takım sporcularının, durumluk kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça arttığını belirtmiştir (29).

Çoban (2004) yaptığı araştırmaya göre; Türkiye Profesyonel Futbol Ligleri'nde görev yapan klasman hakemlerinin, sürekli kaygı durumları incelenmiştir. Bu çalışmada, sürekli kaygı durumlarının hakemlik seviyelerine,

hakemlik yıllarına, yaşlarına, görev yaptıkları klasmana, mesleklerine, tahsil durumlarına ve aylık kazançlarına göre sürekli kaygı durumları açısından, aralarında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığı araştırıldı. Yapılan değerlendirme sonucunda sürekli kaygı düzeyleri ile hakem klasmanları arasında ve hakemlerin yaşları arasında önemli farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte istatistiki açıdan önem arz etmemekle birlikte, kaygı düzeyleri ile hakemlerin gelir grupları arasında değerlendirmenin çok az bir farkla önemli olmaktan yoksun kaldığı, gelir durumu iyileştikçe, sürekli kaygı puanlarının düştüğü belirlendi. Hakemlerin sürekli kaygı puanları seviyeleri ile, hakemlik yıllarının anlamlı bir fark teşkil etmediği, ayrıca meslek grupları ile tahsil durumlarının belirgin farklılıklar bulunmasına rağmen istatistiki açıdan önemli olmadığı sonucuna varmıştır (80).

Koç (47) yapmış olduğu çalışmada, sportif tecrübesi fazla olan sporcuların birçok duruma otomatik olarak tepki verdikleri, sportif tecrübesi daha az olan sporcuların ise, kaygı durumlarını daha sık ve yoğun olarak yaşamaları, duygusal tepkilerini kontrol etmekteki güçlükten kaynaklandığını belirtmiştir (47).

Uzunoglu'nun (2008) Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillерinin Klasmanlarına ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi adlı çalışmasında; hakemlerin, yaşları ile kaçınan karar verme stili; meslek grupları ve gelir düzeyleri ile özsaygı, dikkatli ve kaçınan karar verme stilleri, öğrenim durumları ile kaçınan karar verme stili; klasmanları ile kaçınan ve erteleyici karar verme stilleri; medeni durumları ile kaçınan karar verme stili; taraftar baskısı ile kaçınan panik karar verme stilleri arasında istatistikî manada farklılık tespit etmişlerdir. Gelir düzeyi düşük hakemlerin, karar verirken yetersizlik, başaramama gibi kaygı verici süreçleri daha fazla yaşamaları ve görevlerini başkalarına bırakma eğiliminde olmaları; reddedilme kaygısı, insanlarla ilişki kurmaktan kaçınmaları ile düşük yaşam standartlarına bağlı konsantrasyon eksikliğinden kaynaklandığını belirtmiştir (69).

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 (52).

Aydın (2003) Hakemlerin Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Durumluluk Kaygılarına Etkileri adlı çalışmasında; sporda psikolojik yaklaşımların, sadece oyuncu için değil antrenör ve hakemler içinde geçerli olduğunu, spor olgusu içerisinde psikolojinin maç öncesini ve maç sonrasını kapsadığını, maç öncesi psikolojik durumun bir etmeni olan kaygı, branşlar arasında farklılık gösterdiğini, hakemlerin ölçülen üç branşta maç öncesi kaygı durumları birbirine yakın çıktığını belirtmiştir. Bu sonuca göre; hakemlikte branştan çok kişiliğin önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Tüm hakemlerin yaşları ele alındığında, durumluk kaygının yaşla bağlantılı olmadığı anlaşılmakta, fakat hakemlikte klasman yükseldikçe veya hakemlik yaşı arttıkça kaygının düştüğü görülmektedir. Maçın önemi hakemlikte kaygıyı artıran bir diğer faktör olduğunu belirtmiştir (8).

Uzunoğlu ve arkadaşlarının (2009) Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilllerinin Klasmanlara ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi adlı çalışmalarında, hakemlerin klasmanlarının yükseldikçe, hedefleri koyarken kendi donanımlarını fark etmeleri, eldeki imkânlarla göre en uygun kararı vermeleri, verdiği karara duyduğu saygı ve güven; daha fazla müsabakaya çıkmaları çok sayıda pozisyonla karşılaşmaları ve bunların getirdiği deneyimle ilgili olduğunu belirtmişlerdir (68).

Akandere ve arkadaşlarının (2002) Beden Eğitimi ve Spor Giriş Sınavına Katılan Adaylarda Kaygı ve Endorfin Hormon Seviyeleri İlişkisinin İncelenmesi adlı çalışmalarında, kızlarda endorfin hormon seviyesi ve kaygı düzeyi arasında orta düzeyde negatif bir ilişkinin olduğunu, erkeklerde ise endorfin hormon seviyesi ile kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (2).

Cengiz ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmada, futbol hakemlerinin klasman dereceleri yüksek olanların, atılganlık düzeyinin de yüksek olduğu, stresin yoğunlaştığı durumlarda ise, klasman ve yardımcı klasman hakemlerinin bu durumdan daha fazla etkilendiğini saptamışlardır. (21).

Kağan (2005) Çeşitli Spor Dallarında Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygının Psikolojik ve Fizyolojik Değişimlerinin Karşılaştırılması adlı çalışmasında; yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan durumluk kaygı ve kendine güven puanları arasında fark olmadığını saptamıştır. Ancak bilişsel, bedensel kaygı değerlerine ilişkin bulgular, yarışma öncesi değerlerin yarışma sonrası değerlerden farklılık göstereceği görüşünü desteklemektedir. Sürekli kaygı değerlerinde, yarışma öncesi yarışma sonrası ölçümlerinden farklı olacağına ilişkin görüş desteklenmesine rağmen, farklılığın yarışma sonrasında düşüş olması beklentisine ulaşamamıştır. Yarışma öncesi sporcuların bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükselmesi görüşü bu bulgular ışığında desteklenmiştir. Yarışma öncesi sporcuların bilişsel kaygı puanlarının yüksek olmasının sebebi, sporcuların maçın kendisi ve sonucu ile ilgili olan olumsuz düşünceleri veya kendileri ve performansları ile ilgili olan olumsuz düşüncelerinden kaynaklanmış olabileceği söylenebilir. Yarışma öncesi sporcuların bedensel kaygı puanları, sporcuların maçın öneminden dolayı endişe ve heyecan yaşamalarından dolayı yükselmiş olabilir. Ayrıca yarışma öncesinde yükselen bilişsel kaygı düzeyi sempatik sistemini uyarmış bunun sonucunda ortaya çıkan fizyolojik belirtiler sporcu tarafından bedensel kaygı olarak algılanıp buna göre sorulara cevaplar verilmiş olabilir, yarışma sonrası elde edilen sürekli kaygı puanları yarışma öncesine göre daha yüksek bulunmuştur, sürekli kaygı bir kişilik özelliğidir ve yarışma sonucu sürekli kaygıyı olumsuz olarak etkilemiş olabileceğini belirtmiştir(45).

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, diğer 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 (9).

Erbaş (2005) Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Performans İlişkisi adlı çalışmasında; basketbolcuların yaşları biyolojik yaşa göre; basketbolcuları ikiye ayrılmış, kaygı düzeyi olarak iki grup arasında fark olmadığını

belirtmiş. Basketbolcuların antrenman yaşına göre; basketbolcuların yaşları en büyükten en küçüğe doğru sıralanmış, kaygı düzeyi olarak iki grup arasında fark olmadığını belirtmiş. Basketbolcuların oyunda kalma süresine göre; basketbolcular en fazla oyunda kalan sporcudan en az oyunda kalan sporcuya doğru sıralama yapılmış. Kaygı düzeyleri olarak iki grup arasında fark olmadığını belirtmiş. Oyuncuların yerli, yabancı olma statülerine göre; basketbolcular yerli ve yabancı olma durumlarına göre grup ikiye ayrılmış, kaygı düzeyi olarak iki grup arasında fark olmadığını belirtmiş. Basketbolcuların kaygı, oynadıkları pozisyona göre kaygı düzeyleri arasında fark olmadığını belirtmiş. Takımların kaygı düzeylerini, sezon sonu puan durumuna göre değerlendirmiş, kaygı düzeyleri ile lig sıralaması arasında paralellik olduğunu belirtmiştir (36).

Kolayış (2002) Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi adlı çalışmasında, zihinsel hayal etme çalışmasının, bilişsel kaygı ve sürekli kaygı üzerinde etkili olduğunu, buna karşın bedensel kaygı, durumluk kaygı ve kendine güven üzerine herhangi bir etki yapmadığını bulmuştur. Sonuç olarak zihinsel hayal etme antrenmanları, sporcuların kaygı seviyelerinin düzenlenmesi için kullanılabilir, ancak antrenmanlardan yeterince faydalanılabilmesi için daha fazla çalışma yapılması gerektiğini belirtmiştir (48).

Arslanoğlu ve arkadaşlarının (2010) Voleybol Hakemlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerinin İncelenmesi adlı çalışmalarında, bayan hakemlerin, erkek hakemlere göre daha fazla kaygı yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Bunun sebebini ise, erkeklerin toplum içinde daha serbest bir yaşam sürmeleri ve bayanların da tam zıttı baskı altında yaşamaları olarak belirtmişlerdir (4).

4. EVREN VE ÖRNEKLEM

4.1. Çalışma Evreni

Milli güreş hakemleri ve uluslararası 1.2.3. Kategori güreş hakemlerinin, sürekli kaygı ve durumluk kaygı durumlarını belirlemek için yapılan bu çalışmada, çalışmamızın evrenini Türkiye güreş federasyonu kayıtları esas alınarak 2011 yılı itibariyle faal olan 119 milli güreş hakemi, 57 uluslararası güreş hakemi oluşturmaktadır.

Tablo 4.1. Türkiye’deki güreş hakemlerinin kategorilerine göre dağılımı

Aday Hakem	310
Bölge Hakemi	255
Milli Hakem	119
Uluslararası 3 Kategori	21
Uluslararası 2 Kategori	18
Uluslararası 1 Kategori	18
Toplam	741

4.2. Araştırma Grubu

Çalışmamızın örneklemini ise, 2011 Ocak ve Nisan ayları arasında Türkiye’de düzenlenen ulusal ve uluslararası müsabakalarda görevlendirilen milli ve uluslararası hakemler oluşturmuştur.

Araştırmaya, uluslararası güreş hakemleri ve milli güreş hakemleri gönüllü olarak katılmışlardır. Hakemlerin sosyo-kültürel yapıları belirtilmiş. Sürekli kaygı durumları, durumluk kaygı (durumluk bilişsel kaygı, durumluk bedensel kaygı, durumluk kendine güven) durumları karşılaştırılmıştır.

4.3. Araştırma Tekniği ve Protokol

4.3.1. Protokol

Güreş Federasyon Başkanı Sayın Dr. Osman AŞKINBAK’la yapılan görüşmede Türkiye’de görev yapan milli güreş hakemleri ve uluslararası güreş hakemlerinin kaygı durumlarının karşılaştırılması için yapacağım çalışma için

gerekli olan izin sözlü olarak aldıktan sonra, Merkez Hakem Komitesi Başkanı Sayın Ender BÜYÜKERŞEN'den de hakem listesi alındı.

Ocak 2011 ve Nisan 2011 tarihleri arasında düzenlenen uluslararası Yaşar DOĞU Turnuvası (İstanbul), Yıldız Bayanlar Türkiye Şampiyonası (İzmir), Gençler Okullar Arası Türkiye Şampiyonası (Denizli), Yıldızlar Okullar Arası Türkiye Şampiyonası (Kütahya), Gençler Serbest Türkiye Şampiyonası (Antalya), Yıldızlar Grekoromen Türkiye Şampiyonası (Yozgat), Üniversitelerarası Türkiye Şampiyonası (Ordu), İkinci Lig Terfi Müsabakaları (Manisa), bu müsabakalarda toplam 216 güreş hakemi görev almıştır. Müsabaka tarihlerinin farklı olması sebebiyle, aynı hakem birkaç kez görevlendirilmiştir, fakat elimizdeki listeye göre Uluslararası güreş hakemlerinin tamamına (57), milli güreş hakemlerinin de (57) tanesine ulaşılmıştır.

Bizzat kendimin de uluslararası güreş hakemi olarak görev aldığım bu müsabakalarda, müsabakalardan bir gün önce yapılan teknik toplantılardan hemen sonra, çalışmamız hakkında hakemlere genel bir açıklama yapıp, ölçek (anket) formları dağıtıldı. Anket formları Uluslararası 1.2.3. Kategori ve Milli Güreş Hakemleri olmak üzere, sağ üst köşede sıra numaraları verilerek hazırlandı. Hakemlere iki ölçeği de doldurmaları için 10-15 dakikalık zaman verildi, sonrasında da ölçekler toplandı.

4.3.2. Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada veri toplama araçları olarak, sporcuların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile Spielberger’in “Sürekli Kaygı Envanteri ve Illinois Kendini Değerlendirme, Durumluluk Kaygı Envanteri” kullanılmıştır.

4.3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Hakemlerle ilgili kişisel bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda, hakemlerin yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, meslek, aylık geliri, hakemlik yapma sebebi ve geçmişte hangi spor branşını yaptınız, gibi kişisel özellikleriyle ilgili 10 soru bulunmaktadır. Kişisel bilgi formundaki bilgiler için herhangi bir istatistiki karşılaştırılmaya gidilmemiştir. Bilgiler yüzde olarak verilmiştir.

Araştırmada veri toplama araçları olarak, 10 soruluk sosyo-kültürel bilgi formu ile Spielberger 'in Sürekli Kaygı Envanteri ve Illinois Kendini Değerlendirme Envanteri kullanılmıştır. Anketler, müsabakalardan bir gün önce teknik toplantıdan hemen sonra, formlar deneklere (hakemlere) dağıtıldı. Gerekli açıklama yapıldıktan sonra 10-15 dakika içinde anketin doldurulması istenilmiştir.

4.3.2.2. Sürekli Kaygı ve Durumluk Kaygı Envanteri

Araştırmada deneklere, sosyo-kültürel yapılarının belirlenmesi için, birincil kaynak araştırması arasında yer alan 10 soruluk anket yöntemi kullanılmıştır. Anket yöntemi ekonomik oluşu, uygulanabilirliği, büyük ve dağınık kitlelerden kısa zamanda bilgi alma imkânı sağlanması nedeniyle bu çalışmada araştırma yöntemlerinden biri olarak tercih edilmiştir.

4.3.2.3. Sürekli Kaygı Envanteri

Sürekli kaygı ölçeği 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçek, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından bireylerin sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bir kendini değerlendirme türü olan ölçek, kısa ifadelerden oluşan 20 maddeyi içermektedir. Ölçek son yedi gündür hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan, yine 20 maddelik "sürekli kaygı formu" ndan oluşmaktadır. Sürekli kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar, yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç (2) biraz (3) çok (4) tamamen gibi şıklardan birini işaretlendirerek cevaplandırılması istenilmiştir. Sürekli kaygı ölçeğinde, iki tür ifade bulunmaktadır: Bunlara (1) doğrudan ya da düz (direkt), (2) tersine dönmüş (rivers) ifadeler denir. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları ifade eder. Direkt sorular (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20), rivers ters sorular (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) sorularıdır.

Puanlama iki şekilde olur; elle ya da bilgisayarla.

Elle puanlama: Doğrudan (direkt) ve tersine dönmüş (rivers) ifadelerin her biri için iki ayrı cevap anahtarı hazırlanır. Böylece birinci anahtarda doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarda tersine ifadelerin toplam ağırlıklı puanlamaları hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanları çıkarılır. Bu sayıya önceden tespit edilmiş ve

değişmeyen bir değer eklenmiştir. Sürekli kaygı için bu değer (35)'dir. En son elde edilen değer, bireyin sürekli kaygı puanıdır.

4.3.2.4. Durumluluk Kaygı Envanteri

Illinois kendini değerlendirme (durum kaygı) ölçeğinde ise, 27 soru bulunmaktadır. Buradaki ölçekte ise bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven durumunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Bilişsel kaygı durumunu (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25) soruları, bedensel kaygı durumunu (2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26) soruları, kendine güven durumlarının belirlenmesi için (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27) soruları sorulmuştur. Bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven için işaretlenen ifadeler kendi içlerinde hesaplanarak, her birisi için toplam ağırlıklı puanlar bulunmuştur. Buradaki ifadeler: (1) hiçbir zaman (2) bazen (3) sıkça (4) daima olarak belirlenmiştir.

4.3.2.5. Anketin Geçerlilik ve Güvenirliliği

Sürekli kaygı ölçeği, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından bireylerin sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye çevrilmesi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır(9).

Illinois kendini değerlendirme durumluluk kaygı envanteri ise, C.S.A.I. -2 (Competitive State Anxiety Inventory): Martens, Burton ve Vealey (1981) tarafından bilişsel, bedensel (somatik) kaygı ve kendine güveni ölçmek amacıyla geliştirilen, yarışma durumluluk kaygı envanteri 27 sorudan oluşmaktadır.

Ölçek, Ziya KORUÇ (1998), tarafından Türkçeye çevrilmiş geçerlilik ve güvenirliliği yapılmıştır. Çeviri güvenirliliği, bilişsel kaygı 925, bedensel kaygı 928, kendine güven 950. Test-tekrar-test bir aylık zaman dilimi için bilişsel kaygı 961, bedensel kaygı 929, kendine güven 949. STAI ve CSAI-2 karşılaştırması ANOVA s (26. 1 =.69; p (.05) fark bulunamamıştır. Bu bulgu ölçüt geçerliliği olarak ele alınmıştır. Yapı geçerliliği açısından araç müsabaka yaklaştıkça, kararlılığını yitirmektedir. İki hafta için sırası ile 561, 672, 541, iki gün kala sıra ile 230, 223, 321 olarak bulunmuştur. Bu bulguda yapı geçerliliğini göstermektedir (48).

4.4. İstatistiki Yöntem

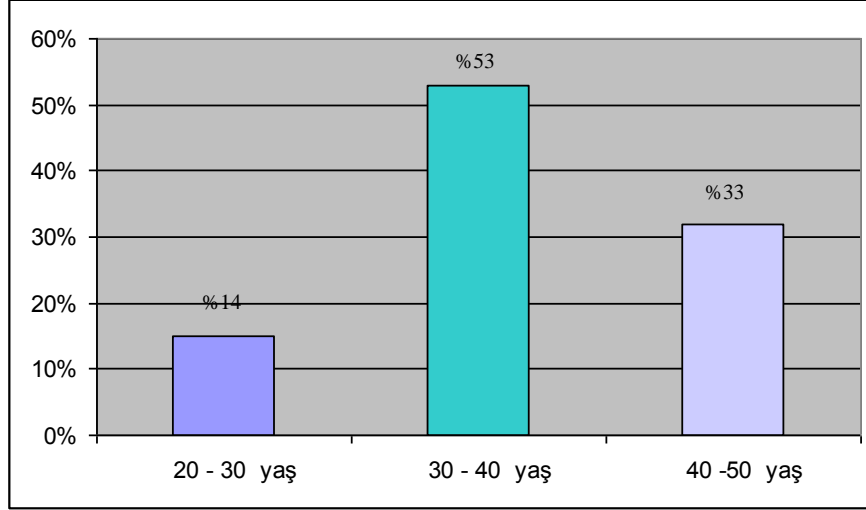
Verilerin düzenlenmesinde ve grafiklerin çiziminde MS Excel grafiklama paket programı, istatistiklerin analizi ve grafikların düzenlenmesinde SPSS istatistik paket programlarından (one way) tek yönlü varyans analizi kullanıldı. Gruplar arası farkı belirlemek içinde tukey testi uygulanarak manidarlık (P) 0,0.5 alınmıştır.

5. BULGULAR

5.1. Katılımcıların Genel Özellikleri

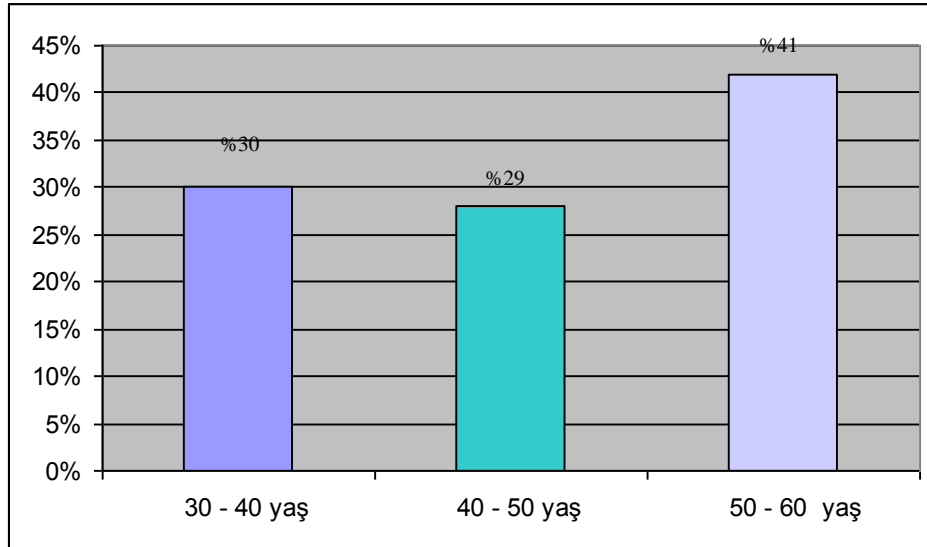
5.1.1. Yaş

Milli güreş hakemlerinin yaş dağılım yüzdeleri 20-30 yaş arası %14, 30-40 yaş arası %53, 40-50 yaş arası %33 tür.



Grafik 5.1. Milli güreş hakemlerinin yaş dağılım yüzdesi

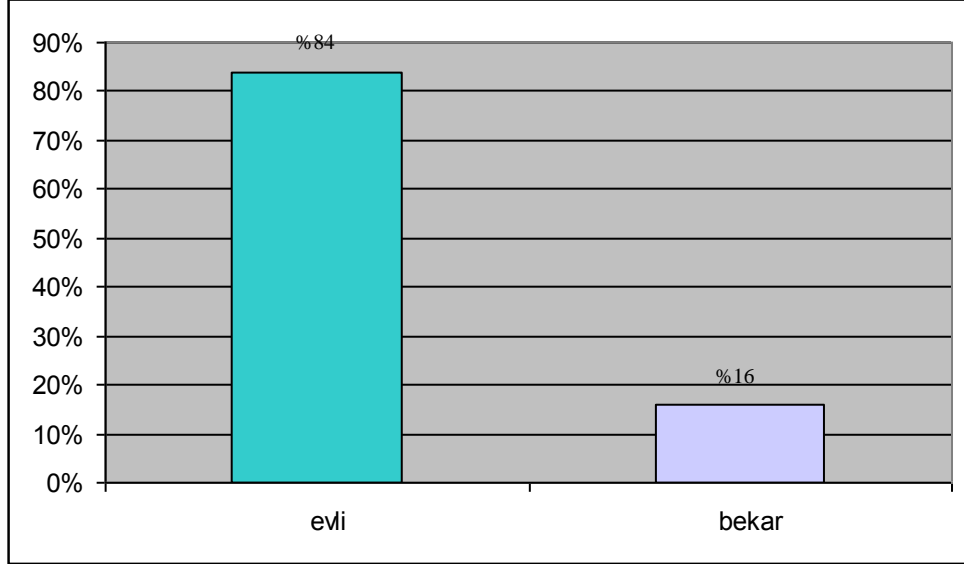
Uluslararası güreş hakemlerinin yaş dağılım yüzdeleri 30-40 yaş arası %30, 40-50 yaş arası %29, 50-60 yaş arası %41dir.



Grafik 5.2 Uluslararası güreş hakemlerinin yaş dağılım yüzdesi

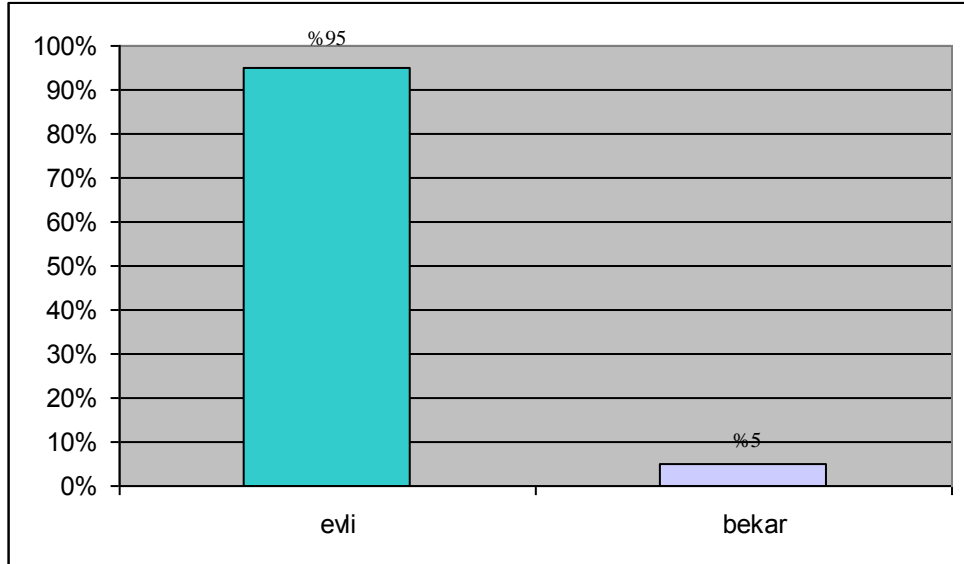
5.1.2. Medeni Durum

Milli güreş hakemlerinin medeni durum dağılım yüzdeleri incelendiğinde, %84'ünün evli, %16'sının bekar olduğu görülmektedir.



Grafik 5.3. Milli güreş hakemlerinin medeni durum yüzdesi

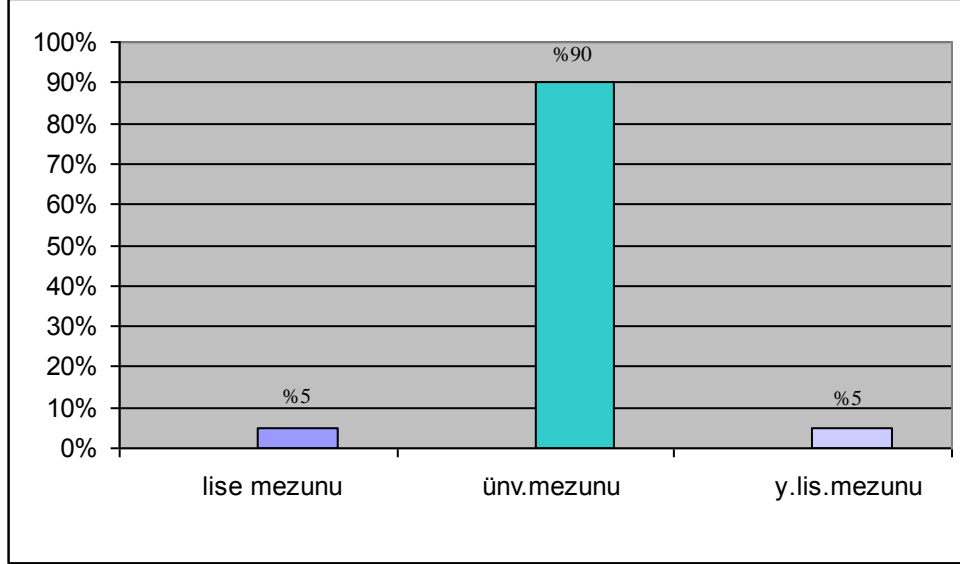
Uluslararası güreş hakemlerinin medeni durum dağılım yüzdeleri incelendiğinde %95'inin evli, %5'inin bekar olduğu görülmektedir.



Grafik 5.4. Uluslararası güreş hakemlerinin medeni durum yüzdesi

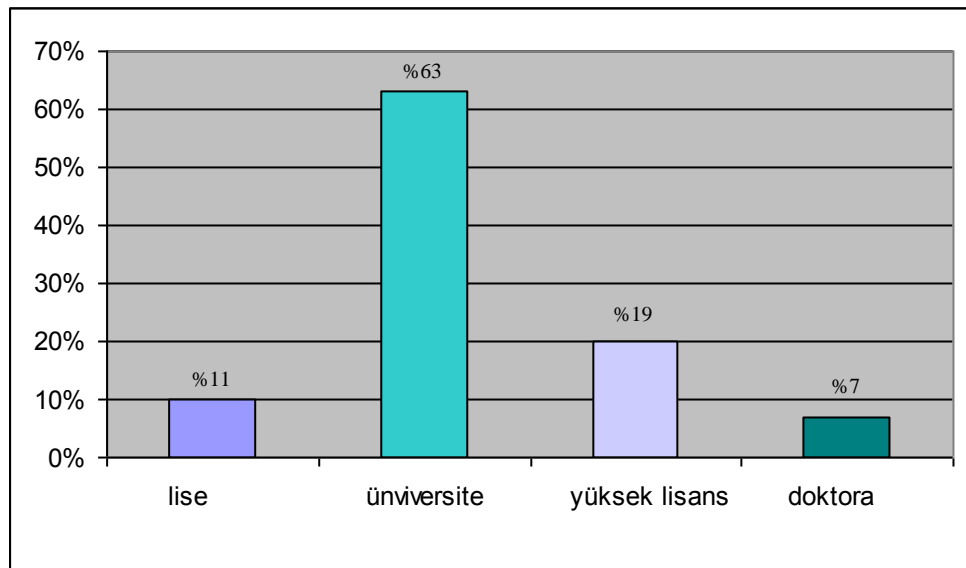
5.1.3. Öğrenim Düzeyi

Milli güreş hakemlerinin öğrenim düzeyi yüzdeleri incelendiğinde, %90 üniversite mezunu, %5'i yüksek lisans, %5'inin ise lise mezunu olduğu görülmektedir



Grafik 5.5. Milli güreş hakemlerinin öğrenim durumu yüzdesi

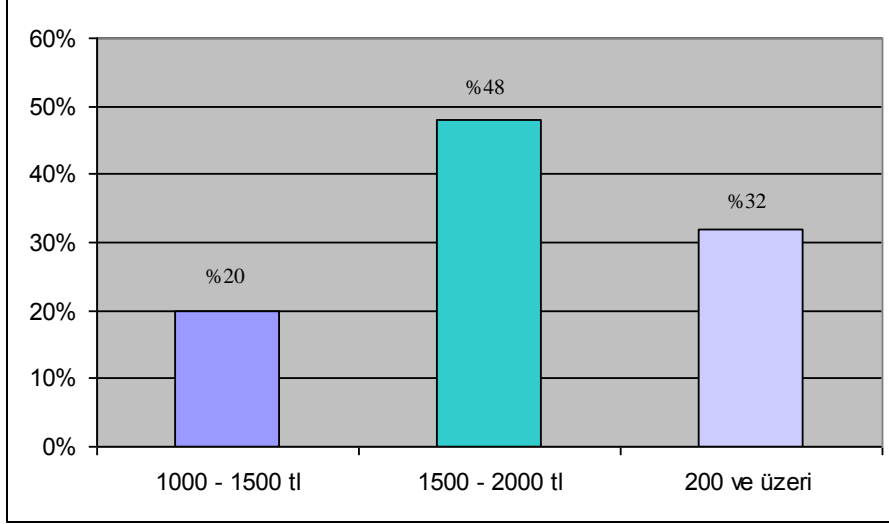
Uluslararası güreş hakemlerinin öğrenim düzeyi yüzdeleri incelendiğinde %7'si doktora, %19'u yüksek lisans, %63'ü üniversite, %11'inin ise lise mezunu olduğu görülmektedir.



Grafik 5.6. Uluslararası güreş hakemlerinin öğrenim durumu yüzdesi

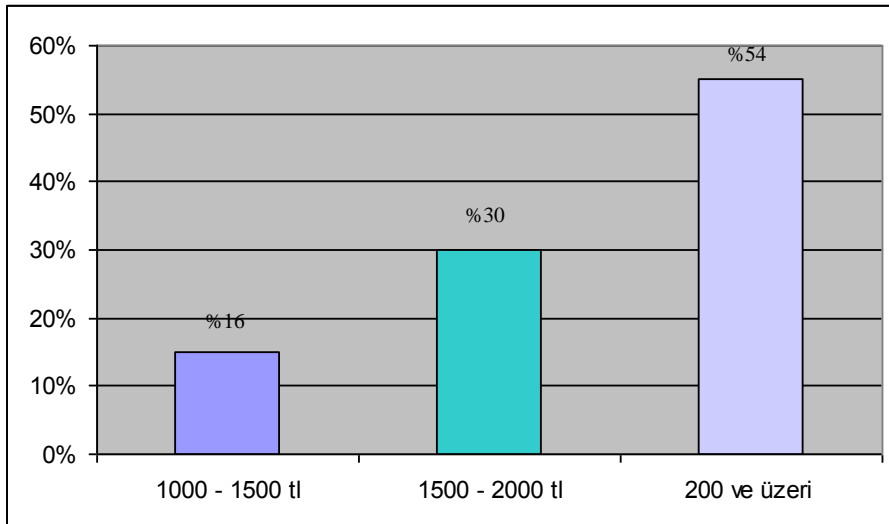
5.1.4. Gelir Düzeyi

Milli güreş hakemlerinin gelir düzeyi yüzdeleri incelendiğinde 1000-1500 TL. arası %20, 1500-2000 TL. Arası %48, 2000 TL. ve üzeri ise %32 olduğu görülmektedir.



Grafik 5.7. Milli güreş hakemlerinin gelir durumu yüzdesi

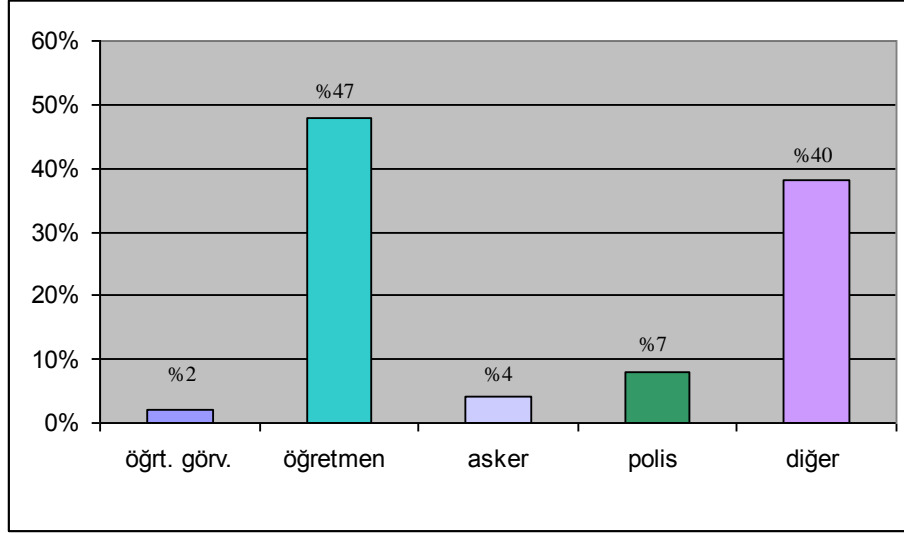
Uluslararası güreş hakemlerinin gelir düzeyi yüzdeleri incelendiğinde 1000-1500 TL. Arası %16, 1500-2000 TL. Arası %30, 2000 TL. ve üzeri ise %54 olduğu görülmektedir.



Grafik 5.8. Uluslararası güreş hakemlerinin gelir durumu yüzdesi

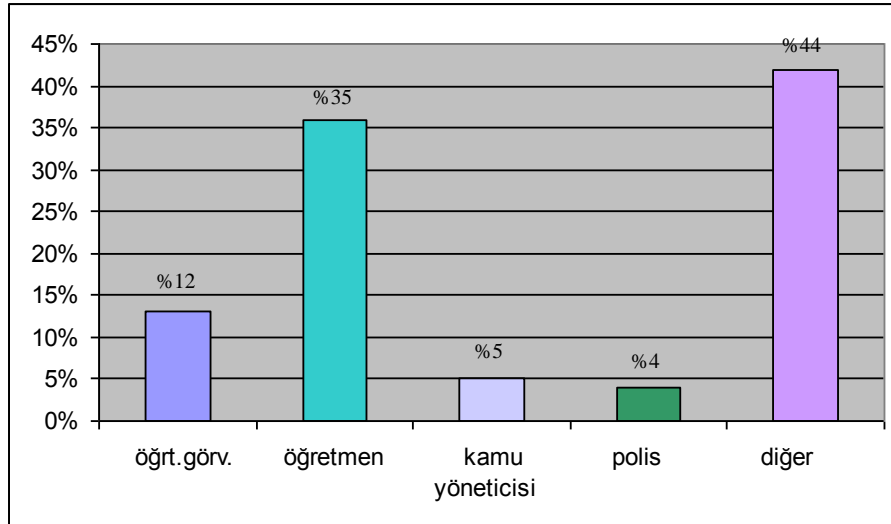
5.1.5. Meslek Grupları

Milli güreş hakemlerinin meslek gurupları yüzdeleri incelendiğinde %47'si öğretmen, %40'ı diğer meslek gurupları, %7'si polis, %4'asker, %2'sinin ise öğretim görevlisi olduğu görülmektedir.



Grafik 5.9. Milli güreş hakemlerinin meslek gurupları yüzdesi

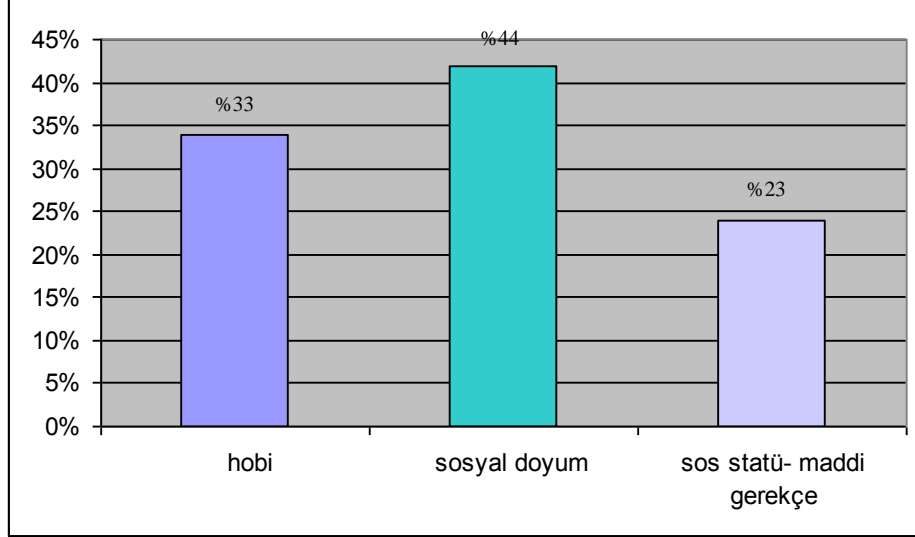
Uluslararası güreş hakemlerinin meslek gurupları yüzdeleri incelendiğinde %44'ü diğer meslek gurupları, %35'i öğretmen, %12'sinin öğretim görevlisi, %5'inin kamu yöneticisi, %4'ünün ise polis olduğu görülmektedir.



Grafik 5.10. Uluslararası güreş hakemlerinin meslek gurupları yüzdesi

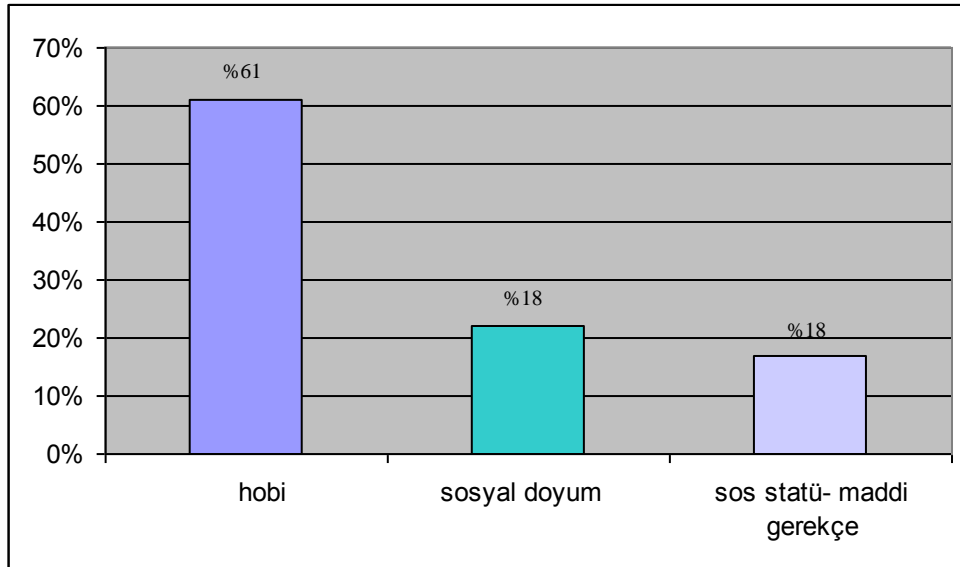
5.1.6. Hakemlik yapma sebepleri

Milli güreş hakemlerinin hakemlik yapma sebeplerinin yüzdeleri incelendiğinde %44'ü sosyal doyum, %33'ü hobi, %23'ünün ise sosyal statü ve maddi gerekçeler olduğu görülmektedir.



Grafik 5.11. Milli güreş hakemlerinin hakemlik yapma sebep yüzdesi

Uluslararası güreş hakemlerinin hakemlik yapma sebeplerinin yüzdeleri incelendiğinde %61'i hobi, %21'i sosyal doyum, %18'inin ise sosyal statü ve maddi gerekçeler olduğu görülmektedir.



Grafik 5.12. Uluslararası güreş hakemlerinin hakemlik yapma sebep yüzdesi

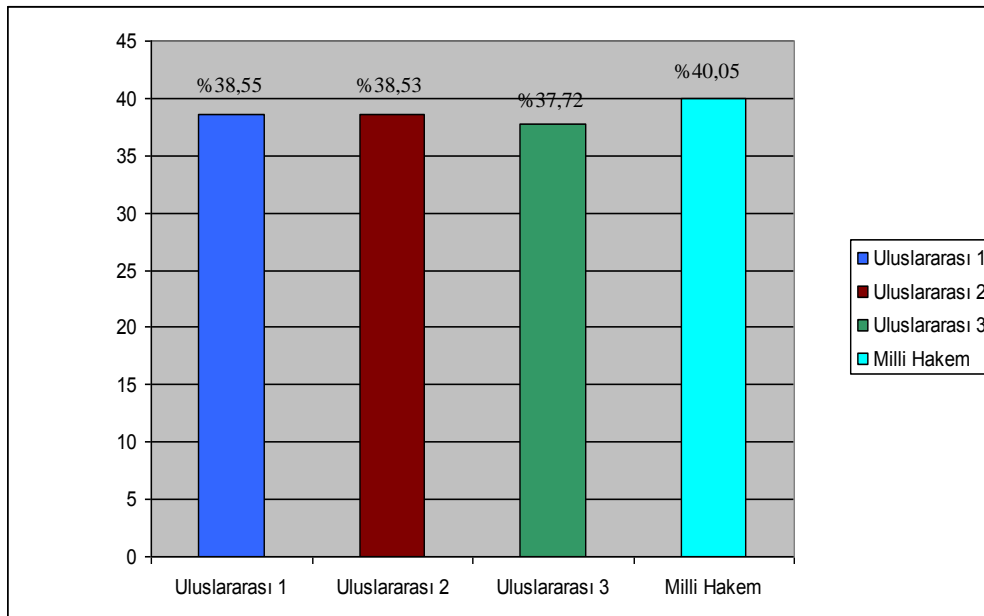
5.2. Sürekli Kaygı Ve Durumluk Kaygı Ortalamaları

5.2.1. Sürekli Kaygı

Uluslararası 1.2.3. kademe güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin sürekli kaygı durumları arasında fark olup olmadığını araştırmak için, tek yönlü varyans analizi testi (one way anova) uygulandı. Test sonucunda, Uluslararası 1.2.3. kademe güreş hakemleri ve milli güreş hakemleri arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunamamıştır ($F^3,113; 0.604; P > 0,05$).

Sürekli kaygı puan ortalaması en yüksek milli güreş hakemlerinin, sonrasında ise Uluslararası 1. Kategori güreş hakemlerinin sürekli kaygı puan ortalamalarının ikinci sırada olduğu tespit edilmiştir. Sürekli kaygının, bir kişilik özelliği olması bu durumu açıklayabileceği gibi, deneklerin anketleri doldururken soruları tam anlamıyla anlayamamış olmaları veya gereğince önemsemeye soruları cevaplamış olmaları da bu sonucun çıkmasına sebep olmuş olabilir (Grafik 4.13).

Aşağıdaki grafik incelendiğinde, gurubun sürekli kaygı puanları Uluslararası 3. kategori 37.72, Uluslararası 2. kategori 38.53, Uluslararası 1. kategori 38.55, milli güreş hakemleri 40.05 olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı puan ortalamaları bakımından en düşük sürekli kaygı puanı, Uluslararası 3. kategori hakemlerinin, en yüksek sürekli kaygı puanlarının ise milli güreş hakemlerine ait olduğu saptanmıştır.

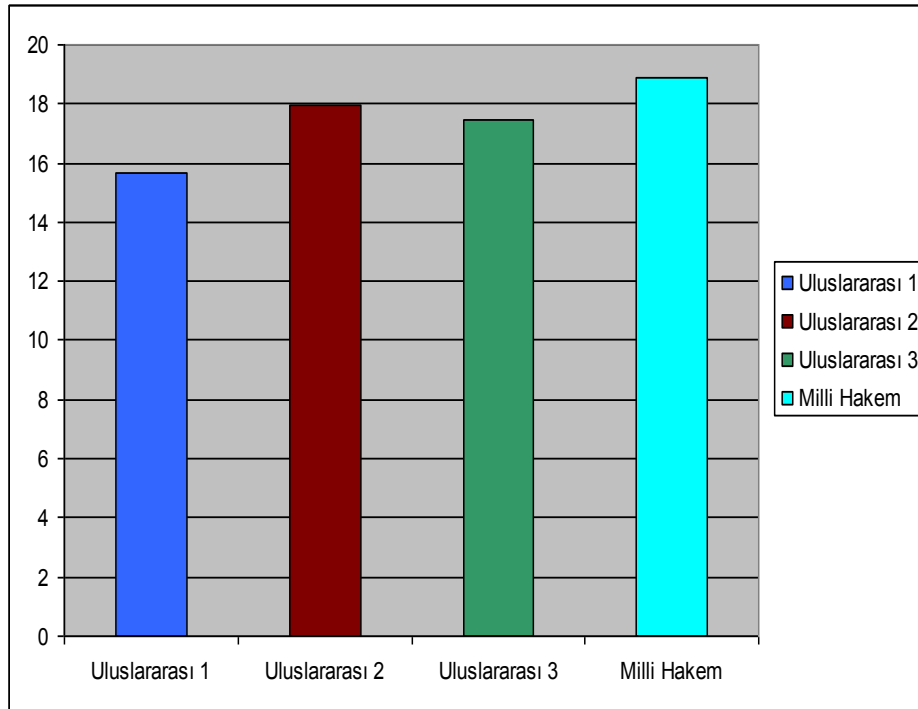


Grafik 5.13. Sürekli kaygı puanları grup ortalamaları

5.2.2. Durumluk Bilişsel Kaygı

Uluslararası 1.2.3. kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk bilişsel kaygı puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (one way anova) uygulanmıştır. Test sonuçları, Uluslararası 1.2.3. kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemleri arasında fark olduğunu gösterdi ($F^3, 113; 5.382; P < 0.02$) (Grafik 4.14).

Belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için, ikinci seviye testi olarak tukeys HSD uygulandı. Test sonuçları milli güreş hakemlerinin durumluk bilişsel kaygı ortalamasının (18.86 ± 3.11), uluslararası 1 kategori güreş hakemlerinin durumluk bilişsel kaygı ortalamasından (15.65 ± 2.74) daha yüksek olduğu saptandı.

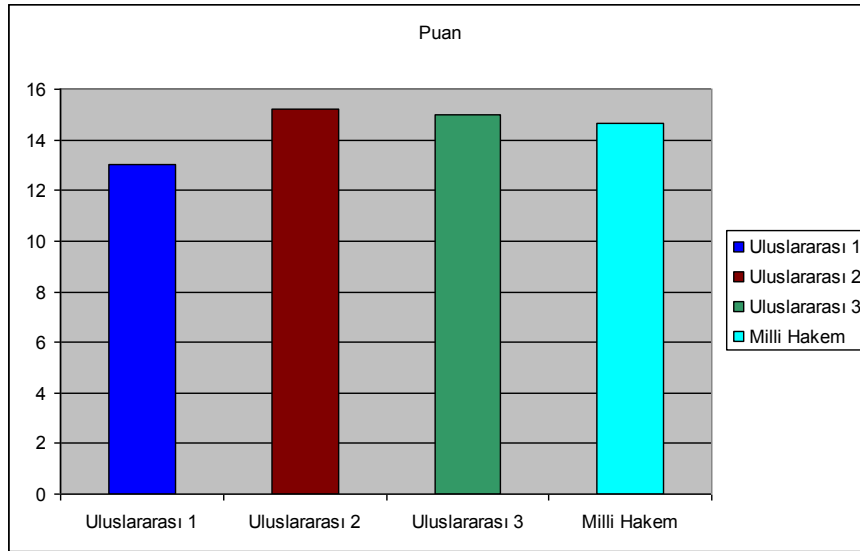


Grafik 5.14. Durumluk bilişsel kaygı puan ortalamaları

5.2.3. Durumluk Bedensel Kaygı

Uluslararası 1.2.3. kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk bedensel kaygı puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla, tek yönlü varyans analizi (one way anova) uygulanmıştır. Uygulanan tek yönlü varyans analiz sonuçları incelendiğinde, Uluslararası 1.2.3. kategori güreş

hakemleri ve milli güreş hakemleri arasında durumluk bedensel kaygı bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F^3,113; 1.848; P > 0,05$) (Grafik 4.15).

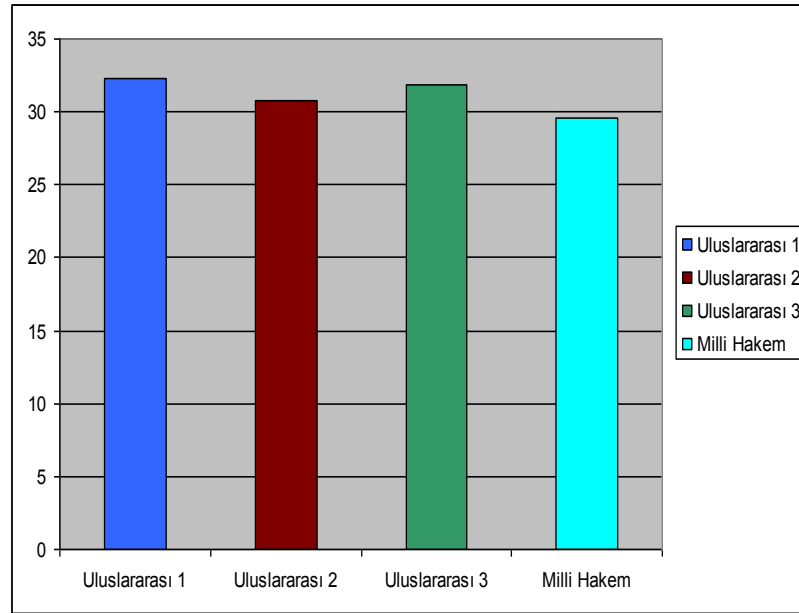


Grafik 5.15. Durumluk bedensel kaygı puan ortalamaları

5.2.4. Durumluk Kendine Güven

Uluslararası 1.2.3. kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk kendine güven puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla, tek yönlü varyans analizi (one way anova) uygulanmıştır. Test sonuçları incelendiğinde Uluslararası 1.2.3. kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemleri arasında istatistiksel anlamda fark olduğunu gösterdi ($F^3,113; 3.236; P < 0,025$), (Grafik 4.16).

Belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için için, ikinci seviye testi olarak Tukeys HSD uygulandı. Test sonuçları, Uluslararası 1. kategori güreş hakemlerinin durumluk kendine güven ortalamalarının (32.30 ± 3.881), milli güreş hakemlerinin puan ortalamasından (29.60 ± 3.751) anlamlı olarak büyük bulunmuştur. Uluslararası 1. kategori güreş hakemlerinin, kendine güven puanları olarak en yüksek kendine güveni olan hakemler, oldukları görülmüştür.



Grafik 5.16. Durumluk kendine güven puan ortalamaları

6. TARTIŞMA

6.1. Katılımcıların Genel Özellikleri

Bu çalışmada Türkiye de görev yapan toplam yüz on dört (114) Uluslararası ve milli güreş hakeminin üzerinde anket uygulayarak, Uluslararası 1,2,3, kategori ve milli güreş hakemlerinin arasında sürekli kaygı ve durumluluk kaygı durumları arasında farkın olabileceği düşünülmüş ve yapılmıştır.

Katılımcıların sosyo-kültürel özellikleri açısından kaygı durumları karşılaştırılmamıştır.

6.1.1. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Yaş Ortalamaları

Milli güreş hakemlerinin, yaş ortalaması olarak Uluslararası güreş hakemlerine göre daha genç oldukları tespit edilmiştir. Milli güreş hakemlerinin genç olmaları, hakemlik tecrübesi açısından bir dezavantaj olarak değerlendirilebilir.

Demirbaş'ın yapmış olduğu çalışmada, yaş ilerledikçe karar verme yeteneğinde artış olduğunu ve kararların daha bağlayıcı olduğunu belirtmiştir (25).

Bayraktar'ın yapmış olduğu çalışmaya göre, yaşı büyük olan hakemlerin yaşı küçük olan hakemlere oranla, daha deneyimli ve olgun olmalarından dolayı kendilerini daha yeterli hissetmektedirler (14). Bu çalışmalara göre Uluslararası güreş hakemlerinin yaş ortalamalarının yüksek olmasını, onların durumluluk kaygı durumlarını daha düşük düzeyde yaşamaları ile açıklayabiliriz. Bu çalışmalar, çalışmamızla paralellik göstermektedir.

6.1.2. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Medeni Durumları

Milli güreş hakemlerinin yaş dağılım yüzdesiyle orantılı olarak, evlilik oranı açısından Uluslararası güreş hakemlerine göre daha azdır.

Pepe ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmaya göre evli olan güreş hakemlerinin, yaşam doyumu puan ortalamalarının, bekar olanlara göre daha yüksek olduğunu, dolayısıyla yaşam doyumu algılamasında daha pozitif yönde olduğu belirtmişlerdir. Ayrıca Türk güreş hakemlerinin, medeni durumlarına göre

tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma ve kişisel başarı arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir (62).

6.1.3. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Öğrenim Düzeyleri

Öğrenim düzeyleri açısından Uluslararası güreş hakemlerinin, önceki senelerde Uluslararası güreş hakemi olabilme şartları arasında, üniversite mezunu şartı olmadığından dolayı, lise mezunu olan kişilerin uluslararası güreş hakemi olma şansları vardı. Buna bağlı olarak, Uluslararası güreş hakemlerinin yüzde on beşe yakın bölümü lise mezunudur. Onun dışında, öğrenim düzeyi olarak doktora ve yüksek lisans durumu açısından Uluslararası güreş hakemlerinin, milli güreş hakemlerine oranla büyük farklılık gösterdiğini söyleyebiliriz. Yiğit yapmış olduğu çalışmada, yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrencilerin karar verirken, orta ve düşük düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrencilerden daha çok mantıklı karar verme stratejilerini kullandıklarını belirtmiştir (74). Bununla birlikte Ersever'in yaptığı çalışmaya göre de akademik başarısı düşük olan öğrencilerin, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerden daha fazla iç tepkisel ve aceleci karar verme davranışı gösterdiklerini ifade etmiştir (34). Uzunoğlu'nun yapmış olduğu çalışmaya göre eğitim seviyesi azaldıkça hakemlerin çekingen davranış gösterdikleri ve sorumluluk almaktan uzaklaşma eğiliminde olduklarını belirtmiştir (69).

Bedir, yapmış olduğu çalışmada üniversite mezunu olan taekwondo milli takım sporcularının, lise mezunu olan taekwondo milli takım sporcularına oranla müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir (15).

Koç, yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyi yüksek olan futbolcuların, durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha az etkilendiklerini belirtmiştir (47). Tüm bu çalışmalar göstermektedir ki, öğrenim düzeyi hakemler için kaygı durumlarının daha az ve daha yoğun yaşanmasına etki etmektedir.

6.1.4. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Gelir Düzeyleri

Gelir düzeyleri açısından Uluslararası güreş hakemlerinin, milli güreş hakemlerine oranla daha yüksek gelir seviyesinde oldukları görülmektedir.

Uzunoğlu yapmış olduğu çalışmada, hakemlerin karar verirken yetersizlik, başaramama gibi kaygı verici süreçleri daha fazla yaşamaları ve görevlerini başkalarına bırakma eğiliminde olmaları; reddedilme kaygısı, insanlarla ilişki kurmaktan kaçınmaları ile düşük yaşam standartlarına bağlı konsantrasyon eksikliğinden kaynaklanabilir (69). Kısaca özetlemek gerekirse; gelir düzeyi yükseldikçe hakemlerin karar verme aşamasında kendinden emin bir tutum sergiledikleri söylenebilir.

Demirbaş yapmış olduğu çalışmada, yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ailelere göre çok yönlü ve daha uzun zamanda karar verdiklerini belirtmiştir (30).

Bedir yapmış olduğu çalışmada, gelir seviyesi yüksek olan taekwondo milli takım sporcularının, gelir seviyesi orta ve düşük seviyede olan taekwondo milli takım sporcularına göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı puanlarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir (15). Gelir düzeyinin kaygı durumlarını etkilediğinin tespit edildiği bu çalışmalarla, kendi çalışmamızdaki sonuçlar asıncan milli güreş hakemlerinin daha düşük gelir seviyelerine sahip olmaları, onların kaygı puanları açsından, uluslararası güreş hakemlerine göre daha fazla olmasını, kısmen de olsa gelir seviyesinin kaygı üzerine etkisi ile açıklayabiliriz.

6.1.5. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Meslek Grup Düzeyleri

Uluslararası güreş hakemleri meslek grupları açsından ağırlıklı olarak ğretmen ve ğretim görevlisi meslek gruplarının ağırlıklı olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Milli güreş hakemlerinin meslek grupları açsından ağırlıklı olarak ğretmen ve güvenlik (asker, polis) görevlilerinin oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Bedir, yapmış olduğu çalışmada, hakemler meslek değişkeni bakımından; kaçıngan karar verme puanları ortalamasına göre farklılık göstermiştir. Işçi ve serbest meslek mensubu hakemlerin kaçıngan puanları memur hakemlerden daha yüksek, memur hakemlerin ise akademisyen ve diğer meslek grubu hakemlerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara bakılarak işçi ve serbest meslek mensubu hakemlerin; memur hakemlere göre karar vermekten kaçındıkları, kararları başkalarına bırakma eğiliminde oldukları ve böylece sorumluluğu bir başkasına

devrederek karar vermekten kurtulmaya çalıştıkları şeklinde açıklanabilir olduğunu belirtmiştir (15).

Hakemlikte başarılı olabilmek için iyi bir hakemde bulunması gereken özellikler, tam bir kural bilgisinin yanında tutarlılık, uyum, kararlılık, denge, dürüstlük, karar verme, güven, motivasyon gibi davranışların olması gerekmektedir. Çalışmamızda Uluslararası hakemlerin, daha çok öğretmen ve akademisyen meslekleri grubunda oldukları, buna karşın milli güreş hakemlerinin ise ağırlıklı olarak öğretmen, asker ve polis oldukları tespit edilmiştir. Uluslararası güreş hakemleri içerisinde akademisyen hakemlerin çok olması ve yukarıdaki çalışmada anlatıldığı gibi karar vermekten kaçınmadıkları ve kararları başkalarına bırakmamalarının onların insiyatiflerini özgür bir şekilde kullandıklarını, bununda başarılarına etki ederek onların Uluslararası güreş hakemi olmalarını sağladığını söyleyebiliriz.

6.1.6. Milli Güreş Hakemleri ve Uluslararası Güreş Hakemlerinin Hakemlik Yapma Sebepleri

Uluslararası güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin hakemlik yapma sebepleri incelendiğinde, Uluslararası güreş hakemlerinin yarısından daha fazlasının bu görevi yaparken bunu bir hobi olarak yaptıkları; buna karşın milli güreş hakemlerinin ise yarısından daha az kısmının bu görevi bir hobi olarak yaptıkları tespit edilmiştir. Sosyo-ekonomik durum olarak Uluslararası güreş hakemlerinin kendilerini gerçekleştirme durumları ve bu görevden beklenti durumları milli güreş hakemlerine oranla daha azdır. Tüm bunlar göz önünde tutulduğunda, milli güreş hakemlerinin bir beklenti içinde olmaları onları Uluslararası güreş hakemlerine göre daha fazla çaba sarfetmeye ittiğini bunun da kaygı durumlarını etkilediğini söyleyebiliriz.

6.2. Hipotez-1:Uluslararası 1.2.3 Kategori Güreş Hakemleri Ve Milli Güreş Hakemlerinin Sürekli Kaygı Puanları

Katılımcıların sürekli kaygı puan ortalamaları incelendiğinde küçük farklılıklar olmakla birlikte istatistikî manada anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Sürekli kaygı puan ortalamaları en az olan 3. Kategori Uluslararası güreş hakemlerinin, milli hakemliğe düşme durumları olmadığı için genel olarak daha az sürekli kaygı puanına sahiptirler.

En yüksek sürekli kaygı puanına sahip milli güreş hakemlerinin yıl içerisindeki müsabakalarda görev alma ve Uluslararası hakem olabilmek için yüksek performans göstermeleri gerektiğinden dolayı, yüksek sürekli kaygı duydukları düşünülmektedir.

Sürekli kaygı puanları milli hakemlerinden sonra ikinci sırada Uluslararası 1. Kategori güreş hakemleri yer almaktadır. Bunun Uluslararası 1. Kategori güreş hakemleri, Uluslararası hakem olurken yani; 2000 yılından önce üniversite bitirme mecburiyeti bulunmuyordu, bu sebeple Uluslararası 1. Kategori güreş hakemleri içerisinde lise mezunu olanların ağırlıklı olması ve öğrenim durumunda kaygıya olan etkisi göz önünde bulundurulursa Uluslararası 1. Kategori güreş hakemlerinin, milli hakemlerden sonra sürekli kaygı durumunu fazla yaşamaları öğrenim durumunun kaygıyla olan ilişkisiyle yaşlılık ile ilgili problemleriyle, çocukları ile olan ilişkileri ile açıklanabileceği gibi sürekli kaygının bir kişilik özelliği olmasıyla da açıklanabilir.

Test sonuçları; Uluslararası 1.2.3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin sürekli kaygı puanlarının arasındaki fark önemli bulunmadığı için birinci hipotez kabul edilmiştir. Yani Türkiye’de görev yapan Uluslararası 1. Kategori güreş hakemleri, Uluslararası 2, kategori güreş hakemleri, Uluslararası 3. Kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin sürekli kaygı puanları açısından bir fark yoktur.

6.3. Hipotez-2:Uluslararası 1.2.3 Kategori Güreş Hakemleri Ve Milli Güreş Hakemlerinin Bilişsel Kaygı Puanları

Bu çalışmada milli güreş hakemlerinin durumluk bilişsel kaygı puanları, Uluslararası 1.Kategori güreş hakemlerinin bilişsel kaygı puanlarından istatistikî manada anlamlı ve yüksek bulundu. Bayraktar ve arkadaşları “Uluslararası Güreş Hakemleri ve Milli Güreş Hakemlerinin Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi” konulu çalışmalarında; Uluslararası güreş hakemlerinin kendilerini, milli güreş hakemlerine göre daha fazla özerk hissettiklerini tespit etmişlerdir. Bunun sebebini

ise Uluslararası güreş hakemlerinin milli güreş hakemlerine göre daha fazla maç yönetmeleri ve önemli müsabakalarda görev almaları olarak tespit etmişlerdir (13). Bu bağlamda anket Türkiye de ki müsabakalarda uygulandığı için ve bu müsabakalarda Uluslararası 1.Kategori güreş hakemlerinin, genellikle minder amiri olmaları veya başhakem olmaları sebebiyle, bu müsabakalarda da onları değerlendirecek veya hata yapma, karar verme durumlarına karışacak kimse olmamasından dolayı, kategori düşme durumu da olmadığından, kendilerini daha fazla özerk hissetmektedirler. Bu da Uluslararası 1. Kategori güreş hakemlerinin, diğer gruplara göre daha az bilişsel kaygı puanına sahip olma durumunu açıklamaktadır.

Martens ve arkadaşları, Yerkes ve Dudsom'un ters-U kuramını genişleterek, bedensel kaygı ve performans ilişkisine ek olarak, bilişsel kaygı ve performans arasında kuvvetli doğrusal bir negatif ilişkinin var olduğunu bulmuşlardır. Yani bilişsel kaygı yükseldikçe, performansın doğrusal bir şekilde azaldığını belirtmişlerdir (41). Kaygının zihinsel bölümü olan bilişsel kaygının, kişinin başarı ile ilgili negatif düşüncelerinin, rahatsız edici durumların ve hoş olmayan hislerin bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir (44). Akandere ve arkadaşlarının, "Futbol Hakemlerine Yönelik Tehdit ve Saldırıların Araştırılması" adlı araştırmalarında, futbol hakemlerin oyunculardan, antrenör ve seyircilerden kaynaklanan tehdit ve saldırılara maruz kalmaları sonucu, konsantrasyon eksikliğine sebep olduğunu; dolayısıyla motivasyonun ve performansın negatif yönde etkilendiğini belirtmişlerdir (1). Çalışmamızda milli güreş hakemlerinin yıl içerisinde daha az müsabakaya gitmeleri ve son yıllarda sürekli değişen ve güncellenen güreş kurallarını tam olarak anlayamadan müsabakalara çıkmaları, onları bazen antrenör, sporcu ve seyirciler karşısında zor durumda bırakmaktadır. Bu belirsizlik ve karmaşıklığın, milli güreş hakemlerin bilişsel kaygı puanlarının yüksek olmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmalara göre, milli güreş hakemlerinin bilişsel kaygı puanlarının yüksek olmasının sebebi, onların müsabakalarda sürekli yan hakem ve orta hakem olarak görev almaları, değişen kurallardan anında haberdar olamamaları veya müsabakadan bir gün önce teknik toplantıda değişen kurullarla ilgili bilgi almaları, önceki haftalardaki müsabakalarda düşük performans sergilemiş olma ihtimallerinin

onları olumsuz düşüncelere itmesi ve tekrardan düşük performans göstereceklerini düşünmeleri milli güreş hakemlerinin bilişsel kaygı puanlarının yüksek olmasına sebep olmuş olduğu düşünülmektedir.

Test sonuçları; Uluslararası 1.2.3. Kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk bilişsel kaygı puanları arasında önemli bir fark olduğunu ortaya koydu. Bu sonuca göre ikinci hipotez reddedilmiştir. Yani Türkiye de görev yapan Uluslararası 1. Kategori güreş hakemleri, Uluslararası 2. Kategori güreş hakemleri, Uluslararası 3. Kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk bilişsel kaygı puanları açısından aralarında anlamlı bir fark vardır.

6.4. Hipotez-3:Uluslararası 1.2.3 Kategori Güreş Hakemleri Ve Milli Güreş Hakemlerinin Bedensel Kaygı Puanları

Anket bedensel kaygı puanları yönünden incelendiğinde, en yüksek bedensel kaygı puanı Uluslararası 2. Kategori güreş hakemlerine ait olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Uluslararası 3. Kategori güreş hakemlerinin de bedensel kaygı yönünden milli güreş hakemleri ve Uluslararası 1. Kategori güreş hakemlerine göre yüksek olduğu görülmektedir. Bunun sebebi ise, temposu yüksek müsabakaların çeyrek final, yarı final ve finallerin bu kategori güreş hakemlerine yönettirilmesi ve bu kategorideki güreş hakemlerinin daha fazla tecrübeli hale gelmeleri amaçlandığından dolayı, bu kategorilerdeki güreş hakemlerinin, bedensel kaygıyı diğer grup hakemlere göre daha fazla yaşadıkları düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan bir çalışmada; Yılmaz ve arkadaşlarının bayan voleybol takımında yer alan sporcuların, yarışmadan 5 gün, hafta, 3 gün, 1 gün, 2 saat, 20 dakika önce yarışmadan hemen sonra soyunma odasında 2 saat, ve bir gün sonra yarışma durumluk kaygısı bileşenlerinde ne tür değişimler yaşadıklarını saptamak amacıyla yaptıkları ve Hacettepe Spor Bilimleri dergisinde yayınlamış oldukları “Voleybolcuların Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması” isimli çalışmada, sporcuların yarışma yaklaştıkça genel olarak bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiğini belirtmişlerdir (9). Bu çalışma bizim çalışmamız da elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Test sonuçları; Uluslararası 1.2.3. Kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk bedensel kaygı puanları arasındaki fark önemli bulunmadığı

için üçüncü hipotez Kabul edilmiştir. Yani Türkiye’de görev yapan Uluslararası 1. Kategori güreş hakemleri, Uluslararası 2. Kategori güreş hakemleri, Uluslararası 3. Kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk bedensel kaygı puanları açısından aralarında bir fark yoktur.

6.5. Hipotez-4:Uluslararası 1.2.3 Kategori Güreş Hakemleri Ve Milli Güreş Hakemlerinin Kendine Güven Puanları

Anket kendine güven puan ortalamaları bakıldığında, milli güreş hakemlerinin en az kendine güven duyduğu en çok ise, Uluslararası 1. Kategori güreş hakemlerinin kendine güven duydukları gözlenmiştir. Bayraktar ve arkadaşlarının “Uluslararası ve Milli Güreş Hakemlerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmalarında, milli güreş hakemlerinin, Uluslararası güreş hakemlerine göre kaygı düzeyleri yüksektir (14). Ayrıca Yılmaz ve arkadaşlarının”Voleybolcuların Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması” isimli çalışmalarında, sporcuların yarışma yaklaştıkça genel olarak bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiğini, kendine güven puanlarında düştüğünü belirtmişlerdir (9). Çalışmamızda durumluk bilişsel kaygı ve durumluk bedensel kaygı puanları toplandığında en fazla durumluk bilişsel ve durumluk bedensel kaygıya (33.49) puanla milli güreş hakemlerinin, en az durumluk bilişsel kaygı ve durumluk bedensel kaygıya ise (28.70) puanla Uluslararası 1. Kategori güreş hakemlerinin sahip oldukları tespit edilmiştir. Bunun sebebi, milli güreş hakemlerinin daha az tecrübeye sahip olmaları, yıl içerisinde daha az müsabakaya gitmeleri ve hakemlik yılı olarak da diğer kategori güreş hakemlerine ve özellikle de Uluslararası 1. Kategori güreş hakemlerine göre daha az olması, milli güreş hakemlerinin durumluk kendine güven puanlarının düşük olmasına sebep olduğunu söyleyebiliriz. Uluslararası1. Kategori güreş hakemlerinin kendine güven puan ortalamalarının yüksek olmasının sebebi ise, Uluslararası güreş hakemlerinin kariyer, deneyim ve farklı ülkelerde maç yönetmiş olmaları daha fazla tecrübe, orta hakem olarak bu müsabakalarda daha az maç yönetme veya hiç yönetmeme durumlarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Test sonuçları; Uluslararası 1.2.3. Kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk kendine güven puanları arasında önemli bir fark olduğunu

ortaya koydu. Bu sonuca göre dördüncü hipotez reddedilmiştir. Yani Türkiye’de görev yapan Uluslararası 1. Kategori güreş hakemleri, Uluslararası 2. Kategori güreş hakemleri, Uluslararası 3. Kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin durumluk kendine güven puanları açısından aralarında anlamlı bir fark vardır.

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

7.1. Sonuç

Uluslararası güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin kaygı durumlarının karşılaştırılması anketleri, Spielberger sürekli kaygı envanteri ve illinois kendini değerlendirme C.S.A.I. -2 (Competitive State Anxiety Invertory), durumluk kaygı (durumluk bilişsel kaygı, durumluk bedensel kaygı, durumluk kendine güven) envanteri olarak kaygı durumlarını ölçen iki ankette oluşmaktadır. Ankete katılan Uluslararası güreş hakemleri ve milli güreş hakemleri, sürekli kaygı puanları olarak birbirine yakın puanlara sahip oldukları görülmüştür. En yüksek sürekli kaygı puanına milli güreş hakemlerinin sahip olduğu tespit edilmiştir, en yüksek ikinci sürekli kaygı puanına ise Uluslararası 1. kategori güreş hakemleri sahiptirler. Bunun sebebi Uluslararası 1. kategori güreş hakemleri, Uluslararası hakem olurken, yani 2000 yılından önce üniversite bitirme mecburiyeti bulunmuyordu, bundan dolayı Uluslararası 1. kategori güreş hakemleri içerisinde, lise mezunu olanların ağırlıklı olması, Uluslararası 1. kategori güreş hakemlerinin milli güreş hakemlerinden sonra sürekli kaygı durumunu fazla yaşamaları, öğrenim durumunun kaygıyla olan ilişkisiyle açıklanabileceği gibi, anket sorularının denekler tarafından tam manasıyla anlaşılammış olması ihtimalinde olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. En düşük sürekli kaygı puanına ise, Uluslararası 3. kategori güreş hakemlerinin sahip oldukları görülmüştür. Fakat ankete katılan Uluslararası 1.2.3 kategori güreş hakemleri ve milli güreş hakemleri arasında sürekli kaygı puan ortalamaları açısından istatistiki manada bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Durumluluk kaygıda ise Uluslararası güreş hakemleri ve milli güreş hakemleri arasında bedensel kaygı bakımından istatistiki manada anlamlı bir fark gözlemlenmemiş olmakla beraber, en fazla bedensel kaygıya (15.22) puanla Uluslararası 2. kategori güreş hakemlerinin, en düşük bedensel kaygıya ise (13.14) puanla Uluslararası 1. kategori güreş hakemlerinin sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Hakemlerin durumluk bilişsel kaygı ve durumluk kendine güven durumları arasında istatistiki anlamda bir farklılık gözlemlenmiştir. Buna göre sonuçların kaynağını belirlemek amacıyla, Tukey testi uygulanmıştır. Buna göre Milli

Hakemlerin bilişsel kaygı puanlarının (18.86 ± 3.11), Uluslararası 1. kategori hakemlerinin puanlarından (15.65 ± 2.74)) yüksek olduğu bulunmuştur.

Yine milli hakemlerin kendine güven puanlarının (29.60 ± 3.751) Uluslararası 1. kategori hakemlerinin puanlarından (32.30 ± 3.881) düşük olduğu bulundu. Çalışmamızda bilişsel kaygı ve bedensel kaygı puanlarının toplamı milli güreş hakemleri (33.49), Uluslararası 2. kategori (33.16), Uluslararası 3. kategori (32.44) Uluslararası 1. kategori güreş hakemlerinin ise (28.70) olduğu bulunmuştur. Bu bulgular incelendiğinde, bilişsel kaygı ve bedensel kaygı puanlarının yüksek olmasının durumluk kendine güven puanlarının azalmasına sebep olduğu söylenebilir.

7.2. Öneriler

1. Uluslararası güreş hakemleri ve milli güreş hakemlerinin kaygı durumlarının birbirlerine denk gelebilmeleri için, yıl içerisinde federasyon faaliyetlerinde milli güreş hakemlerine daha fazla maç ve müsabaka yönettirerek, kendilerine olan güvenin pekişmesi için, yüksek tempodaki maçlarda da görev verilmelidir.
2. Yapılan çalışmada, tüm hakemlerin sürekli kaygı puanları açısından büyük farklılık göstermedikleri tespit edilmiştir. Bu bağlamda, durumluk kaygı yönünden çıkan farklılığın daha fazla tecrübe ile ortadan kalkacağı düşünülmektedir. Hakemlerin daha fazla tecrübe sahibi olabilmeleri için, yıl içerisinde daha fazla deplasman yaptırılmasının yanında bu deplasmanlarda düşük kategorideki hakemlere önemli maçlarda daha fazla görevler verilmelidir.
3. Her yıl Aralık ayında yapılan Güreş Hakemleri Seminerinde, hakemler değişen kurallar ve bir önceki senede yapılan hatalardan haberdar edilip, kendilerini geliştirmeleri için dersler yapılmaktadır. Bu seminerlerin sayısının fazlalaştırılması veya her ilin baş hakeminin, kendi ilindeki diğer hakemlere kuralları anlatması ayrıca bu kuralları uygulamalı olarak gösterilmesinde faydası olabilir.

4. Instructeur hakem (Hakem hocası) Büyükerşen'in Türkiye'de olimpiyatlarda görev alabilen 3 tane olimpik hakem bulunmaktadır. Bu bir ülke için tanınan üst sınırdır. Ülkemiz 3 hakemle bu sınırı yakalamıştır. Türk hakemliğinin bu başarısının fiziksel, psikolojik ve maddi yönden rahat çalışma imkanı sağlandığı taktirde artarak devam edeceği kanaatindeyim (77). Diyerek, hakemlerin fiziksel ortamlarının düzeltilmesi, psikolojik baskıdan uzak tutulmaları ve maddi yönden daha rahat çalışma imkanı sağlandığı taktirde, Türk güreş hakemlerinin daha başarılı olacağını belirtmişlerdir. Bunun da hakemler de ki kaygı durumlarını olumlu yönde etkileyeceğini söyleyebiliriz.
5. Güreş müsabakaları bir kaç gün sürdüğünden dolayı, güreş hakemleri gün içerisinde bir çok müsabaka yönetmektedirler. Müsabaka içinde oluşan herhangi bir hatanın hemen müsabaka biter bitmez, özellikle de kritik bir müsabaka ise orada bulunan müsabaka baş hakemi veya daha üst kategori güreş hakemlerinin müsabakayı yöneten hakemleri anında yanlarına çağırıp öğüt, eğitim vermeleri, zaten yorgun ve moralsizleşen hakemi daha çok olumsuzluğa itmektir ve hakemlerin diğer müsabakalara daha bozuk bir moralle ve daha fazla kaygılı olarak çıkmalarına sebep olmaktadır. Bu tarz durumların ortadan kaldırılması, eleştiri ve önerilerin gün sonunda olumlu bir şekilde hakemlere anlatılmasının hakemleri daha çok motive edeceğini ve kaygı durumlarını daha az yaşayacaklarını söyleyebiliriz.
6. Ülkemizde bu konuyla alakalı Bilimsel Araştırmalar Federasyonu tarafından takip edilmeli ve seminerler paneller düzenlenmelidir.
7. Federasyon bünyesinde bulunan spor psikoloğu sadece sporcularla değil, belli dönemlerde hakemlerle de görüşmeler yapmalı, hakemlerle sıkı iletişim kurmalıdır.
8. Diğer spor branşlarının hakemlerinin kaygı düzeyleri üzerinde yapılan çalışmalarla karşılaştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Akandere, M., Bedir, R. (2011). Futbol hakemlerine yönelik saldırıların araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1).
2. Akandere, M., Baybek, H., Harbili, S. (2002). Beden eğitimi ve spor giriş sınavına katılan adaylarda kaygı ve endorfin hormon seviyeleri ilişkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1-2).
3. Arkonaç, S. (1983). *Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayın ve Dağıtım.
4. Arslanoğlu, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2).
5. Anshel, M. H. (1994). *Sport Psychology: From Teory to Practice*. 3rd ed. scottsdale Arizona: Grosuch Scarisbrick.
6. Aşçı, F. H., Gökmen, H. (1995). Bayan hentbolcularda yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, (6), 38.
7. Avcuoğulları, C. (1993). *Türkiye Güreş Ligine Katılan Kulüplerin Çalışma Şartları ve Sporcu Kaynakları*. İstanbul: İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları, Tezler Dizisi: 2.
8. Aydın, İ. (2003). *Hakemlerin maç öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin durumluluk kaygılarına etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
9. Bakıntaş, Z. (2008). *Futbol hakemlerini müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
10. Başaran, M. (1982). *Güreşin Öğretim ve Antrenman Temelleri*. Manisa: Manisa Gençlik ve Spor Akademisi Yayınları.
11. Başaran Seçil, S. (2010). *Müzik öğretmeni adaylarının sürekli kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.
12. Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
13. Bayraktar, G., Kuru, E. (2007). Uluslararası ve milli güreş hakemlerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1).

14. Bayraktar, G., Tekin, M., Eroğlu, H., Cicioğlu, İ. (2006). Uluslararası ve milli güreş hakemlerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (4).
15. Bedir, R. (2008). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
16. Bezek, N.T. (2008). *Türkiye erkekler basketbol birinci ligindeki basketbolcularda performans kaygı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
17. Biçer, T. (1998). *Doruk Performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
18. Binbaşıoğlu, C. (1978). *ğrenme Psikolojisi*. Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi.
19. Budak, S. (2000). *Psikoloji Szluğ*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
20. Camaione, D.N. (1968). *Wrestling Methods*, New York: Ronald Pres.
21. Cengiz, R., Pulur, A., Cengiz, ř. (2008). Futbol hakemlerinin saldırganlık tiplerinin klasman düzeylerine göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2).
22. Cicioğlu, İ. (2001). *Türk güreş hakemliğinin bugünkü durumu*, Güreş Kurultayı, Antalya.
23. Colakoğlu ř., Zekioğlu, A., Tatar, A., (2006). *Voleybolda kaygı ve kan şekeri düzeylerinin ilk set üzerine etkileri*. Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
24. Clayton, T. (1973). *An Introduction to Wrestling*, London: Barhes.
25. Coşkun, Y., Günbey, A. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1).
26. Cox, H.R. (1990). *Sport Psychology, Concept and Application*, Second Edition, Wm. C. Brown Publishers, Dubugue, 15, 121, 122, 131, 138, 147, 148, 151, 153, 161.
27. Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları*. 5. Baskı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
28. Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

29. Çağlar, E. (1999). Genç ve yıldız hentbol milli takımında bulunan erkek sporcuların kaygı düzeylerinin zaman içerisindeki değişimi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3).
30. Demirbaş, H. (1992). *Suçlu ve suçlu olmayan ergenlerin karar verme davranışlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
31. Demirci, U. (1999). *Geleneksel sporumuz yağlı güreş temel teknik oyunları ile Türkiye'deki serbest güreş temel teknik oyunlarının karşılaştırmalı analizi*, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
32. Durna, E. (1997). *Türkiye'de Futbol ve Hakem*. İstanbul: Yıldızlar Matbaacılık.
33. Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş. (2008). Bursa ilindeki faal futbol hakemlerinin problem çözme ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 49-58.
34. Ersever, Ö. H. (1996), *Karar verme stratejileri kazandırma ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme becerileri üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
35. Ekmekçi, R. (2006). *Türkiye de basketbol hakemlerinin genel profili*. 9 Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
36. Erbaş, K. M. (2005). *Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı ve performans ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
37. Fişek, K. (1995). *100 Soruda Türkiye Spor Tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
38. Gençtan, E. (1984). *Psikanaliz ve Sonrası*. Ankara: Hür Yayıncılık.
39. Gümüş, A. (1994). *Şampiyonlar Geçiyor*. Ankara: Türk Güreş Vakfı Yayınları.
40. Gümüş, A. (1989). *Güreş Tarihi*. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
41. Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
42. Gürsesoğlu O. N. (1994). *Türk güreşinin gerileme sebepleri*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Konya.
43. İğrek, M. M., Karataş, A. (2000). *Son Yüzyılda Türk Güreşi*. İstanbul: Step Ajans Matbaacılık Reklamcılık Hizmetleri.

44. İkizler, C. (1993). *Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
45. Kağan, S. (2005). *Çeşitli spor dallarında yarışma öncesi ve yarışma sonrası kaygının psikolojik ve fizyolojik değişimlerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
46. Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devletinde Spor*. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları Yayınları Dairesi Başkanlığı Başvuru Kitapları Dizisi: 27.
47. Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin etkileyen faktörlerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
48. Kolayış, H. (2002). *Futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanının kaygı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
49. Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans*. İzmir: Saray Kitapevi.
50. Kürkcü, R. (2003). *15-17 Yaş grubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin spora bağlı sezonsal değişimi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
51. Lunenburg, F.C., Ornstein, A. C. (2000). *Educational Administration: Concepts and Practices*. Belmont, CA: Wad worth.
52. Lök, S., Alpaslan, İ., Neslihan, L. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksek okulu sınavlarına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (2).
53. Martens, R. (1980). *Parent Guid to Kids Wrestling*. Human Kinetic Publishers, Champaign.
54. Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety In Sports Champaign*. Human Kinetick Boks.
55. Morgan, T. C. (1997). *Psikolojiye Giriş*. (S. Karakaş Çev.), Ankara: Metaksan Ltd. (1984).

56. Orta, L. (2000). *Dünyada ve Türkiyede Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi Semineri*, Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çanakkale.
57. Öner, N., Le Comte, A. (1983). *Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, No:333.
58. Özbaydar, S. (1983). *İnsan Davranışının Sınırlılıkları ve İnsan Psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
59. Özgüven, İ. E. (2000). *Psikolojik Testler*. Ankara: Pdrem Yayınları.
60. Özusta, Ş. (1993). *Çocuklar için durumluluk-sürekli kaygı envanterinin uyarlama, geçerlilik, güvenirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
61. Pehlivan, Z., Demir, A. (2005). Türk kültüründe güreş ve pehlivanlık imgesi, *Tarihi Kırkpınar Sempozyumu Bildirileri*, Edirne: Trakya Üniversitesi Yayın No: 68.
62. Pepe, H., Uslu, M., Avşaroğlu, S., Balcı, Ş., Özdemir. M., (2006). Türk güreş hakemlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *9 Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* Muğla.
63. Polga, İ. (1998). *Milli takım seviyesinde greko-romen ve serbest stil Türk güreşçilerin sosyo- ekonomik yapılarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
64. Sönmez, K. (1995). *Elit atletlerde kişilik özellikleri ve kaygı durumlarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
65. Schermerhom, J., Hunt, J., Osborn, R. (1997). *Organizational Behavior*. (6th ed) John Wiley & Sons.
66. Şahin, S. (2001). *Minder güreşi hakemlerinde iş doyumu (Serbest-Greko-Romen)*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
67. Swaddling, J. (2000). *Antik Olimpiyat Oyunları*. (B. Gürün Çev.), İstanbul: Homer Kitapevi.

68. Uzunoğlu, U. Ö., Şahin, M., Fişekoğlu, B. (2009). Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi ve Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 32-36.
69. Uzunoğlu, U. Ö. (2008). *Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
70. Yıldırım, E. (1997). *Güreşte Yeni Eğitimin İlmî ve Metodik Temelleri*, Ankara: Uzman Matbaacılık.
71. Weinberg, S.R. Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Sunsan.
72. Tayga, Y. (1990). *Türk Spor Tarihine Genel Bakış*. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No: 87.
73. Yücel, O. E. (2003). *Teakwondocuların durumluk ve sürekli kaygı durumluk müsabakadaki başarılarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi üniversitesi Ankara.
74. Yiğit, A. (2005). *Lise öğrencilerinin karar verme davranışlarının bazı değişkenlere göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir.
75. <http://www.guresdosyasi.com/gurhakemyon.html> (08.03. 2011).
76. http://www.tgf.gov.tr/article.php?article_id=3152 (19.04.2011).
77. <http://www.adanavoleybolu.tr> (25.05.2011).
78. http://www.aktuelpsikoloji.com/artikel.php?artikel_id=833 (25.04.2011).
79. <http://www.guresdosyasi.com> .(08.06.2011)
80. www.sagbil.selcuk.edu.tr/tez/besyo/antr/coban.doc (22.08.2011)

EKLER**Ek-1: Sosyo Kültürel Anket Formu****ANKET FORMU**

Bu anket; Türkiye de görev yapan güreş hakemlerinin klasmana göre kaygı durumlarının karşılaştırılması için hazırlanmıştır; başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Saygılarımla...

KİŞİSEL VE SOSYO-KÜLTÜREL ÖZELLİKLER

SİZE UYGUN OLAN KUTUCUĞU "X" İŞARETİ İLE BELİRLEYİNİZ.

1- Yaşınız?

20-30 30-40 40-50 50-60

2- Medeni haliniz?

evli bekar dul

3- Öğrenim düzeyi?

lise ve dengi üniversite yüksek lisans doktora

4- Eşinizin öğrenim düzeyi?

lise ve dengi üniversite yüksek lisans doktora

5- Mesleğiniz?

öğretmen öğretim görevlisi diğer.....

6- Aylık geliriniz?

500-1000 1000-1500 1500-2000 2000 ve üzeri

7- Oturduğunuz ev kime ait?

kendimize ait kira lojman diğer

8- Ailenizdeki birey sayısı?

3 4 5 6 diğer.....

9- Hakemlik yapma sebebiniz?

sosyal doyum sosyal statü hobi maddi gerekçeler diğer.....

10- Geçmişte hangi spor branşını yaptınız? Hangi düzeyde kısaca cevaplayınız.

Ek-2: Sürekli Kaygı Anket Formu

YÖNERGE:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadayı okuyun, sonra da genel nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamaksızın genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

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

Ek-3:Durumluluk Kaygı Anket Formu

ILLINOİS KENDİNİ DEĞERLENDİRME ENVANTERİ

Aşağıda hakemlerin müsabakalardan önce duygularını tanımlamaları amacı ile kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Her bir cümleyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve şimdi şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi belirten numarayı cümlenin sağ tarafında verilen yere işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Hiç bir ifade üzerinde çok fazla zaman harcamadan, şu anki duygularınızı tanımlayan cevabı işaretleyiniz

		Hiçbir zaman	Bazen	Sıkça	Daima
1	Bu müsabaka benim için önemlidir.				
2	Kendimi sınırlı hissediyorum.				
3	İçim rahat.				
4	Müsabakaya ilişkin tereddütlerim var.				
5	Kendimi tedirgin hissediyorum.				
6	Kendimi rahat hissediyorum.				
7	Bu müsabakada yapacağımdan daha azını yapacaktım gibi geliyor.				
8	Vücudumun gergin olduğunu hissediyorum.				
9	Kendime güveniyorum.				
10	Kaybetmek beni rahatsız ediyor.				
11	Midemde kasılma hissediyorum.				
12	Kendimi güvende hissediyorum.				
13	Baskı altında nefes almakta zorlanıyorum.				
14	Vücudumun gevşediğini hissediyorum.				
15	Yapabileceğimden eminim.				
16	Düşük performans göstereceğim endişesine sahibim.				
17	Kalbim çok hızlı atıyor.				
18	İyi performans göstereceğimden eminim.				
19	Hedefime ulaşamayacağım endişesi taşıyorum.				
20	Midemde rahatsızlık hissediyorum.				
21	Zihinsel olarak kendimi rahatlamış hissediyorum.				
22	Performansımın başkalarında düş kırıklığı yaratacağı endişesi taşıyorum.				
23	Ellerim soğu soğuk terliyor.				
24	Kendime güveniyorum çünkü zihnimde hedefime ulaşacağımı canlandırıyorum.				
25	Yoğunlaşamayacağım endişesine sahibim.				
26	Vücudumda gerginlik hissediyorum.				
27	Müsabaka stresinin üstesinden geleceğimden eminim.				

Ek-4:Veriler

DENEK NO	H.kat	YAŞ	MEDENİ HALİ	ÖĞRENİM DURUMU	MESLEK	GELİR	HAKEM YAP NED	SÜREKLİ KAYGI	BİLİŞSEL KAYGI	BEDENSEL KAYGI	KENDİNE GÜVEN
1	1	3	Evli	Y.Lisans	Öğr Görevlisi	2	Sos Doy- Hobi	45	20	14	23
2	1	4	Evli	Üniversite	Kulüp Yöneticisi	2	Hobi	30	16	12	34
3	1	4	Evli	Lise	Diğer	1	Sosyal Doy	32	15	9	36
4	1	4	Evli	Üniversite	Bankacı	2	Sosy Doy- Hobi	42	14	15	33
5	1	4	Evli	Üniversite	Kamu Yöneticisi	2	Hobi	28	15	13	32
6	1	3	Bekar	Y.Lisans	Öğretmen	2	Sos Statü-Hobi	41	12	11	31
7	1	4	Evli	Üniversite	Diğer	2	Hobi	47	17	18	33
8	1	3	Evli	Üniversite	Öğretmen	2	Hobi	34	12	9	36
9	1	4	Evli	Y.Lisans	Yönetici	2	Hobi	35	17	11	36
10	1	3	Evli	Üniversite	Kamu Yöneticisi	2	Hobi	22	15	10	36
11	1	4	Evli	Üniversite	Bankacı	2	Hobi	54	22	23	28
12	1	3	Evli	Üniversite	Öğretmen	2	Sosyal Doyum	43	18	16	32
13	1	3	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Doyum	39	18	13	32
14	1	3	Evli	Y.Lisans	Öğretmen	2	Hobi	47	15	13	35
15	1	4	Evli	Üniversite	Diğer	2	Hobi	48	16	21	26
16	1	4	Evli	Üniversite	Diğer	1	Hobi	45	17	12	27
17	1	4	Evli	Üniversite	Diğer	2	Hobi	26	15	9	36
18	1	4	Evli	Lise	Diğer	1	Hobi	41	12	10	29
19	1	3	Evli	Üniversite	Diğer	2	Hobi	35	11	9	36
20	1	4	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sos Stat-Maddi Gerek	37	16	13	35
21	2	4	Bekar	Lise	Diğer	1	Sosyal Statü	36	22	15	32
22	2	4	Evli	Üniversite	Spor İdarecisi	1	Sosyal Doyum	40	17	18	35
23	2	2	Evli	Üniversite	Fotoğrafçı	1	Hobi	40	21	15	34
24	2	4	Evli	Lise	Öğretmen	2	Sosyal Statü-Hobi	34	15	13	36
25	2	2	Evli	Doktora	Öğretim Gör	2	Hobi	29	21	21	35
26	2	2	Evli	Lise	Memur	1	Maddi-Manevi	45	16	15	27
27	2	4	Evli	Üniversite	Diğer	1	Hobi	52	18	17	22
28	2	3	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Doyum	37	14	14	28
29	2	2	Evli	Y.Lisans	Öğretmen	1	Sos Statü-Hobi	38	17	16	25
30	2	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Doyum	35	16	11	33

31	2	2	Evli	Y.Lisans	Öğretmen	2	Hobi	38	16	12	32
32	2	3	Evli	Üniversite	Diğer	2	Hobi	35	17	23	33
33	2	4	Evli	Üniversite	Mühendis	2	Hobi	47	23	13	27
34	2	3	Evli	Üniversite	Diğer	1	Hobi	45	22	21	24
35	2	4	Evli	Üniversite	Öğretim Gör	2	Sosyal Statü	31	19	19	27
36	2	4	Evli	Lise	Diğer	1	Sosyal Statü	39	14	13	31
37	2	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Hobi	37	16	10	32
38	2	2	Evli	Üniversite	Diğer	2	Hobi	41	22	12	35
39	2	2	Bekar	Y.Lisans	Öğretim Gör	2	Hobi	33	15	11	36
40	3	3	Evli	Doktora	Öğretim Gör	1	Hobi	30	17	13	36
41	3	4	Evli	Üniversite	Emniyet Müd	2	Hobi	46	24	22	27
42	3	3	Evli	Üniversite	Serbest Mes	2	Hobi	40	20	18	31
43	3	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Hobi	32	13	14	35
44	3	2	Evli	Y.Lisans	Öğretmen	2	Sosyal Doyum	45	19	15	28
45	3	1	Evli	Y.Lisans	Eğitmen	1	Sosyal Statü	46	21	17	33
46	3	2	Evli	Üniversite	Diğer	1	Hobi	37	14	14	36
47	3	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	2	Sosyal Doyum	39	15	13	34
48	3	3	Evli	Doktora	Emniyet	2	Sosyal Doyum	36	14	10	33
49	3	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	2	Hobi	41	16	14	28
50	3	4	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Hobi	52	20	19	25
51	3	4	Evli	Üniversite	Diğer	2	Hobi	37	24	20	26
52	3	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosy Doyum-Hobi	29	15	12	31
53	3	3	Evli	Y.Lisans	Öğretim Gör	1	Diğer	36	19	14	31
54	3	3	Evli	Doktora	Öğretim Gör	1	Hobi	31	19	14	35
55	3	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	2	Hobi	30	13	14	33
56	3	4	Evli	Y.Lisans	Mühendis	1	Hobi	24	12	13	36
57	3	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Hobi	48	19	14	36
58	4	3	Evli	Üniversite	Diğer	1	Sosyal Doyum	51	22	16	29
59	4	2	Evli	Üniversite	Diğer	2	Sosy Doyum-Hobi	47	24	17	28
60	4	3	Evli	Üniversite	Diğer	1	Sosyal Doyum	41	24	18	30
61	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Hobi	42	22	10	36
62	4	1	Evli	Üniversite	Memur	2	Hobi	41	18	13	26
63	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Statü	37	16	17	30
64	4	1	Bekar	Üniversite	Polis	1	Maddi Gerekçe	37	18	15	30

65	4	3	Bekar	Üniversite	Polis	2	Hobi-Maddi Gerek	37	19	14	28
66	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Doyum	29	18	18	26
67	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Doyum	42	15	11	27
68	4	3	Evli	Lise	Diğer	1	Sosyal Doyum	46	18	11	26
69	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Doyum	38	19	17	35
70	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Diğer	48	18	18	26
71	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Hobi	38	17	16	22
72	4	1	Bekar	Üniversite	Öğretmen	2	Sos Doyum-Hobi	36	18	16	28
73	4	1	Evli	Üniversite	Diğer	2	Sos Doyum-Hobi	34	18	16	28
74	4	3	Evli	Üniversite	Öğretmen	2	Diğer	32	21	10	36
75	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Doyum	35	18	15	24
76	4	3	Evli	Üniversite	Diğer	1	Hobi	42	20	18	27
77	4	2	Evli	Üniversite	Avukat	2	Hobi	38	19	15	27
78	4	2	Evli	Üniversite	Diğer	1	Sosyal Statü	35	24	14	32
79	4	3	Evli	Üniversite	Astsubay	2	Hobi	35	16	11	31
80	4	3	Evli	Y.Lisans	Öğretmen	1	Hobi	29	13	16	32
81	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Hobi	39	14	17	21
82	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Hobi-Diğer	40	13	14	32
83	4	3	Evli	Lise	Diğer	1	Hobi	50	21	23	26
84	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Statü	41	20	15	26
85	4	3	Evli	Üniversite	Diğer	1	Sosyal Doyum	37	18	16	35
86	4	3	Evli	Üniversite	Diğer	2	Hobi	40	19	16	32
87	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	2	Diğer	48	16	15	35
88	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	2	Hobi-Diğer	62	19	16	24
89	4	2	Evli	Üniversite	Diğer	2	Sosyal Doyum	41	18	11	34
90	4	2	Evli	Üniversite	Diğer	2	Hobi	41	20	14	28
91	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	2	Hobi	23	26	19	32
92	4	1	Evli	Üniversite	Memur	1	Maddi Gerekçe	37	20	14	32
93	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Hobi	36	18	14	28
94	4	2	Evli	Üniversite	Diğer	1	Sosyal Statü	48	23	13	31
95	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Hobi	36	13	14	30
96	4	2	Evli	Üniversite	Polis	2	Hobi	48	28	16	33
97	4	3	Evli	Üniversite	İl Başkanı	1	Sosyal Doyum	48	24	13	32
98	4	3	Evli	Lise	Ticaret	1	Hobi	42	17	13	32

99	4	3	Evli	Y.Lisans	Diğer	2	Hobi	47	16	21	24
100	4	1	Bekar	Y.Lisans	Öğretmen	1	Hobi	34	15	12	32
101	4	3	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Statü	29	21	13	30
102	4	1	Bekar	Üniversite	Polis	1	Sosyal Statü	34	18	11	32
103	4	1	Bekar	Üniversite	Diğer	1	Sos Doyum-Hobi	37	20	14	31
104	4	2	Bekar	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Statü	36	16	14	33
105	4	3	Evli	Üniversite	Diğer	2	Diğer	42	17	9	36
106	4	3	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sos Statü-Maddi Gerek	46	17	14	27
107	4	2	Bekar	Üniversite	Öğretmen	1	Diğer	36	21	13	31
108	4	2	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Statü	42	22	18	26
109	4	2	Evli	Üniversite	Diğer	1	Sosyal Doyum-Hobi	35	17	9	36
110	4	2	Bekar	Üniversite	Diğer	1	Sosyal Statü	40	20	15	27
111	4	3	Evli	Üniversite	Öğretim Gör	2	Sosyal Doyum-Hobi	67	18	15	24
112	4	3	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Doyum	38	17	14	32
113	4	3	Evli	Üniversite	Öğretmen	1	Sosyal Statü	36	19	13	26
114	4	3	Evli	Üniversite	Diğer	2	Hobi	37	19	14	33

Ek-5: İstatistik Test Sonuçları

Ek-5.1: Sürekli Kaygı Test Sonucu

Descriptives

Sürekli Kaygı

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Uluslararası-1	20	38,55	8,287	1,853	34,67	42,43	22	54
Uluslararası-2	19	38,53	5,690	1,305	35,78	41,27	29	52
Uluslararası-3	18	37,72	7,614	1,795	33,94	41,51	24	52
Milli Hakem	57	40,05	7,383	,978	38,09	42,01	23	67
Total	114	39,17	7,301	,684	37,81	40,52	22	67

ANOVA

Sürekli Kaygı

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	97,693	3	32,564	,604	,613
Within Groups	5926,140	110	53,874		
Total	6023,833	113			

Ek-5.2: Durumluk Bilişsel Kaygı Test Sonucu

Bilişsel Kategori ANOVA

ANOVA

Durumluluk: Bilissel Kaygı

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	157,470	3	52,490	5,382	,002
Within Groups	1072,819	110	9,753		
Total	1230,289	113			

Ek-5.3: Durumluk Bilişsel Kaygı Tukey HSD

Multiple Comparisons

*Durumluluk: Bilissel Kaygı
Tukey HSD*

(I) GRUP	(J) GRUP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Uluslararası-1	Uluslararası-2	-2,297	1,000	,105	-4,91	,31
	Uluslararası-3	-1,794	1,015	,294	-4,44	,85
	Milli Hakem	-3,210 *	,812	,001	-5,33	-1,09
Uluslararası-2	Uluslararası-1	2,297	1,000	,105	-,31	4,91
	Uluslararası-3	,503	1,027	,961	-2,18	3,18
	Milli Hakem	-,912	,827	,689	-3,07	1,25
Uluslararası-3	Uluslararası-1	1,794	1,015	,294	-,85	4,44
	Uluslararası-2	-,503	1,027	,961	-3,18	2,18
	Milli Hakem	-1,415	,844	,341	-3,62	,79
Milli Hakem	Uluslararası-1	3,210 *	,812	,001	1,09	5,33
	Uluslararası-2	,912	,827	,689	-1,25	3,07
	Uluslararası-3	1,415	,844	,341	-,79	3,62

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Ek-5.4: Bedensel Kaygı Test Sonucu

Descriptives

Durumluluk: Bedensel Kaygı

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Uluslararası-1	20	13,05	3,940	,881	11,21	14,89	9	23
Uluslararası-2	19	15,21	3,750	,860	13,40	17,02	10	23
Uluslararası-3	18	15,00	3,029	,714	13,49	16,51	10	22
Milli Hakem	57	14,63	2,769	,367	13,90	15,37	9	23
Total	114	14,51	3,246	,304	13,91	15,11	9	23

ANOVA

Durumluluk: Bedensel Kaygı

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	57,120	3	19,040	1,848	,143
Within Groups	1133,371	110	10,303		
Total	1190,491	113			

Ek-5.5: Durumluk Kendine Güven Test Sonucu

Durumluk Kendine Güven Kategori ANOVA

Descriptives

Durumluluk: Kendine Güven

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Uluslararası-1	20	32,30	3,881	,868	30,48	34,12	23	36
Uluslararası-2	19	30,74	4,344	,997	28,64	32,83	22	36
Uluslararası-3	18	31,89	3,708	,874	30,04	33,73	25	36
Milli Hakem	57	29,60	3,751	,497	28,60	30,59	21	36
Total	114	30,62	3,983	,373	29,88	31,36	21	36

ANOVA

Durumluluk: Kendine Güven

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	145,399	3	48,466	3,236	,025
Within Groups	1647,381	110	14,976		
Total	1792,781	113			

Ek-5.6: Durumluk Kendine Güven Tukey HSD

Multiple Comparisons

*Durumluluk: Kendine Güven
Tukey HSD*

(I) GRUP	(J) GRUP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Uluslararası-1	Uluslararası-2	1,563	1,240	,590	-1,67	4,80
	Uluslararası-3	,411	1,257	,988	-2,87	3,69
	Milli Hakem	2,704 *	1,006	,041	,08	5,33
Uluslararası-2	Uluslararası-1	-1,563	1,240	,590	-4,80	1,67
	Uluslararası-3	-1,152	1,273	,802	-4,47	2,17
	Milli Hakem	1,140	1,025	,683	-1,53	3,81
Uluslararası-3	Uluslararası-1	-,411	1,257	,988	-3,69	2,87
	Uluslararası-2	1,152	1,273	,802	-2,17	4,47
	Milli Hakem	2,292	1,046	,132	-,44	5,02
Milli Hakem	Uluslararası-1	-2,704 *	1,006	,041	-5,33	-,08
	Uluslararası-2	-1,140	1,025	,683	-3,81	1,53
	Uluslararası-3	-2,292	1,046	,132	-5,02	,44

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.