

**FUTBOL HAKEMLERİNİN  
MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASINDA  
YAŞADIĞI KAYGI DÜZEYLERİNİN  
DEĞERLENDİRİLMESİ  
(YÜKSEK LİSANS TEZİ)  
Zekeriya BAKINTAŞ**

Kütahya - 2008

**T.C.**  
**DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

**FUTBOL HAKEMLERİNİN**  
**MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASINDA**  
**YAŞADIĞI KAYGI DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**DANIŞMAN**

**Yard.Doç.Dr. Çetin ÖZDİLEK**

**HAZIRLAYAN**

**Zekeriya BAKINTAŞ**

**Kütahya - 2008**

## KABUL VE ONAY

Zekeriya BAKINTAŞ'ın Yüksek Lisans Tezi olarak hazırladığı “ Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi Ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi ” başlıklı bu çalışma, jürimizce lisansüstü yönetmeliğin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

24/10/2008

Tezi Jürisi

imza

Üye : Prof.Dr. Arslan KALKAVAN

Üye : Yard.Doç.Dr.Çetin ÖZDİLEK(Danışman)

Üye : Yard.Doç.Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Prof. Dr. Ahmet KARAASLAN  
Sosyal Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi Ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi ” adlı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakların, kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../.....

Zekeriya BAKINTAŞ

## ÖZGEÇMİŞ

19.03.1981'de Kütahya'da doğdu. İlköğretimini porsuk ilköğretim okulunda tamamladı. Lise öğrenimini Kütahya endüstri meslek lisesi teknik lise elektronik bölümünde gördü. 2001 senesinde Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü'nü kazanarak 2005 senesinde üniversite eğitimini tamamladı. Aynı sene Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans eğitimine başladı.

Orta öğretim yıllarından itibaren okul basketbol ve hentbol takımlarında, Kütahya ili amatör futbol klüplerinde sporcu olarak yer aldı. 2004 yılından itibaren aktif olarak futbol oynamayı bırakarak futbol hakemliği yapmaya başladı. Şu an Kütahya ili klasman hakemi olarak hakemlik yapmaya devam etmekte.

Üniversite yıllarında Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire başkanlığı bünyesinde, üniversite spor salonlarında fitness ve step aerobik antrenörlüğü yaptı. Şu an halen Dumlupınar Üniversitesi, merkez kampüs kapalı spor salonunda antrenör olarak çalışmaya devam etmekte.

## ÖZET

Son günlerde medyada da artan ölçüde görülen sporda şiddet olayları, özünde sosyal bir gereksinim olan ve psikolojik açıdan kimi uzmana göre bir deşarj yöntemi olarak görülen sporun, özelliklede futbolun bunun tam tersi bir imaja sahip olarak gösterilmesine neden olmuştur.

Gerek ülkemizde, gerekse tüm dünyada spor dalları arasında en çok rağbet gören ve en fazla seyirci ve izleyici kitlesine sahip olan futbolda, medyanın ilgisi ve maçlarda yaşanan yoğun izdiham ve benzeri pek çok faktör hem hakemler üzerinde, hem de oyuncular üzerinde çeşitli etkilere sahiptir. Bu faktörlerin kimisi maçı yöneten hakemler ve oyuncular açısından olumlu olabilirken, pek çoğu da olumsuz bir etkiye sahip olup, sürekli bir stres kaynağı ve sürekli kaygı durumu teşkil edebilmektedir. Futbolcular ve hakemler üzerinde etken olan bu faktörlerin iyi bir şekilde analiz edilmesi, bu faktörlerin iyileştirilmesi ve katılımcı bireyler açısından detaylı analizi, sporun geleceğı ve kamuoyundaki itibarı açısından hayati önem arz etmektedir.

Yapılan bu çalışma ile Kütahya ili içerisinde görev yapan 73 hakem üzerinde, müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeyleri, anket yöntemi kullanılarak ölçülmüş ve bu anketler bir dizi istatistikî analiz sonucunda incelenerek, hakemlerin kaygı düzeyleri üzerinde etki eden yaş, klasman, öğrenim gibi bir dizi faktörün üzerinde durulmuştur. Anket hazırlanırken sosyal bilimlerde anket hazırlama teknikleri ve istatistikî bazı analiz yöntemlerine başvurulmuş, tezde ortaya atılan hipotezlerin geçerlilik analizleri yapılmıştır. Araştırma evreninin örneklem uzayının genelleme yapılabilecek karakteristiğıne sahip olması, araştırmada bir dizi genelleme yapabilme ve araştırma evrenini geliştirebilmeye olanak vermiştir. Araştırma sonucunda hipotezlerin geçerliliğı sonuçlandırılarak, konu ile ilgili ileriki çalışmalar için bir dizi öneri sunulmuştur.

Araştırmada elde edilen maç öncesi ve maç sonrası için geçerli ilişileşim kat sayısı 0,333 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır. ( $p < 0,05$ ). İki değışken arasında aynı yönde zayıf bir ilişileşim vardır. Hakemlerin müsabaka öncesi durumu değıştikçe müsabaka öncesi durumu da aynı yönde değışecektir.

## ABSTRACT

Recently increasing violence events seen in media caused for sport to seen as a converse reputation inverse of its meaning, while it is one of social and psychological requirements for some specialists.

Both in our country and in the world, football is the most favorite sport, and has the most viewer number, and for this reason, both players and arbitrators are under stress because of high amount of interest and some other factors. Although some of these factors has pozitive effects on arbitrators, much of them has negative effects on arbitrators, and may be a stress source continuously. Examination of these factors which are affected on players and arbitrators in detail, and their solutions become important for both future of this sport and reputation of it in the view of public.

In this research, 73 arbitrators who work in Kütahya were subjected to a survey which is performed before and after a football match, and it is aimed to determine the effects of some variants like age, education, rating etc. to their anxiety levels. Survey methods in social sciences were used to perform surveys within the research, and some hypothesises which were made in research were examined statically. Because sample set can be extended to general, some general statements were given in conclusion. Correctness of hypothesises were given after the end of the research, and some suggestions were given to further researches.

Correlation constant which was determined in research for before and after match is statically significant 0,333 0:05 ( $p < 0,05$ ). There are a weak relation between two variables. If situations of arbitrators before match changes, than their situations changes at the end of the match.

## İÇİNDEKİLER

|                        |      |
|------------------------|------|
| ÖZET .....             | v    |
| ABSTRACT .....         | vi   |
| İÇİNDEKİLER.....       | vii  |
| TABLolar LİSTESİ.....  | xi   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ ..... | xii  |
| TEZ HAKKINDA.....      | xiii |
| GİRİŞ.....             | 1    |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KAYNAKLAR VE KAYNAK TARAMASI

|  |    |
|--|----|
| 1.1. FUTBOL HAKEMLİĞİ HAKKINDA GENEL BİLGİLER .....  | 4  |
| 1.1.1. Futbol Hakemliğinin Dünyada ve Türkiye’de Tarihçesi.....                                    | 4  |
| 1.1.2. Hakem Olmanın Koşulları .....   | 6  |
| 1.1.2.1. Aday Hakemlerde Aranacak Ön Koşullar.....   | 6  |
| 1.1.2.2. Hakemlik Kurslarında Uygulanacak Eğitim ve Öğretimin Kural,<br>Prensip ve Yöntemleri..... | 6  |
| 1.1.2.3. Hakemlik Kurslarında Uygulanacak Sınavlar .....   | 7  |
| 1.1.3. Futbol Hakemliği ve Özellikleri.....  | 8  |
| 1.1.4. Hakemlik Klasman Çeşitleri.....   | 10 |
| 1.1.4.1. Aday Hakem ve İl Hakemi.....  | 10 |
| 1.1.4.2. Klasman Yardımcı Hakem.....   | 12 |
| 1.1.4.3. Klasman Hakemi.....   | 13 |
| 1.1.4.4. Süper Yardımcı Lig Hakemi.....  | 15 |
| 1.1.4.5. Süper Lig Hakemi.....   | 15 |
| 1.1.4.6. FIFA Yardımcı Hakemi .....  | 16 |
| 1.1.4.7. FIFA Hakemi.....  | 16 |
| 1.2. KAYGI KAVRAMI.....  | 17 |
| 1.2.1. Kaygının Tanımı.....  | 17 |
| 1.2.2. Kaygının Bileşenleri .....  | 19 |

|   |    |
|---|----|
| 1.2.2.1. Bedensel Tepkiler .....                          | 19 |
| 1.2.2.2. Davranış Değişiklikleri .....                    | 20 |
| 1.2.3. Kaygının Sınıflandırılması .....                   | 20 |
| 1.2.3.1. Durumluk Kaygı .....                             | 20 |
| 1.2.3.2. Sürekli Kaygı .....                              | 21 |
| 1.2.4. Kaygı Nedenleri .....                              | 23 |
| 1.2.5. Kaygının Zararları .....                           | 24 |
| 1.2.6. Kaygı ve Spor .....                                | 25 |
| 1.2.6.1. Futbol Hakemlerinin Psikolojik Özellikleri ..... | 25 |
| 1.2.6.2. Hakem ve Kaygı .....                             | 26 |
| 1.2.6.2.1. Haksızlık Yapma Kaygısı .....                  | 27 |
| 1.2.6.2.2. Müsabakada Hakemi Etkileyen Faktörler .....    | 30 |
| 1.2.6.2.2.1. Sosyolojik Faktörler: .....                  | 30 |
| 1.2.6.2.2.2. Psikolojik Faktörler .....                   | 32 |
| 1.3. KONUYLA İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR .....              | 34 |

## İKİNCİ BÖLÜM

### MATERYAL VE YÖNTEM

|  |    |
|--|----|
| 2.1. YÖNTEM .....  | 47 |
| 2.1.1. Çalışma Evreni .....                                      | 47 |
| 2.1.2. Araştırma Grubu .....                                     | 47 |
| 2.1.3. Genel Protokol .....                                      | 47 |
| 2.1.4. Veri Toplanması ve Uygulanan Teknikler .....              | 48 |
| 2.1.4.1. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri .....                  | 48 |
| 2.1.4.2. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Uygulanması .....   | 49 |
| 2.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve İstatistikî İşlemler ..... | 51 |
| 2.1.6. Anketin Geçerlilik ve Güvenilirliği .....                 | 52 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

|   |    |
|---|----|
| 3.1. Katılımcıların Genel Özellikleri .....   | 55 |
| 3.1.1. Cinsiyet.....  | 55 |
| 3.1.2. Yaş.....   | 55 |
| 3.1.3. Öğrenim Düzeyi.....  | 56 |
| 3.1.4. Hakemlik Süresi.....   | 56 |
| 3.1.5. Hakemlik Klasman Düzeyi.....   | 57 |
| 3.2. Hipotez-1 : Hakemlerin Yaş Düzeylerine Bağlı Olarak Kaygı Puanları Arasındaki Fark.....                  | 59 |
| 3.2.1. Müsabaka Öncesinde Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark.....                    | 60 |
| 3.2.2. Müsabaka Sonrasında Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark.....                   | 63 |
| 3.2.3. Müsabaka Öncesi ve Sonrası Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark.....            | 61 |
| 3.3. Hipotez-2 : Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Kaygı Puanları Arasındaki Fark.....                             | 61 |
| 3.3.1. Müsabaka Öncesinde Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark.....         | 62 |
| 3.3.2. Müsabaka Sonrasında Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark.....        | 63 |
| 3.3.3. Müsabaka Öncesi ve Sonrası Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark..... | 64 |

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

|  |    |
|--|----|
| 4.1. Tartışma.....                           | 66 |
| 4.1.1. Katılımcıların Genel Özellikleri..... | 66 |

|  |    |
|--|----|
| 4.1.1.1. Cinsiyet.....   | 66 |
| 4.1.1.2. Yaş.....  | 66 |
| 4.1.1.3. Öğrenim Düzeyi.....   | 66 |
| 4.1.1.4. Hakemlik Süresi.....  | 67 |
| 4.1.1.5. Hakemlik Klasman Düzeyi.....  | 67 |
| 4.1.2. Hipotez-1: Hakemlerin Yaş Düzeylerine Bağlı Olarak<br>Kaygı Puanları Arasındaki Fark.....                   | 67 |
| 4.1.2.1. Müsabaka Öncesinde Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları<br>Arasındaki Fark.....                    | 67 |
| 4.1.2.2. Müsabaka Sonrasında Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları<br>Arasındaki Fark.....                   | 68 |
| 4.1.2.3. Müsabaka Öncesi ve Sonrası Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı<br>Puanları Arasındaki Fark.....            | 68 |
| 4.1.3. Hipotez-2: Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Kaygı<br>Puanları Arasındaki Fark.....                              | 69 |
| 4.1.3.1. Müsabaka Öncesinde Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin<br>Kaygı Puanları Arasındaki Fark.....         | 69 |
| 4.1.3.2. Müsabaka Sonrasında Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin<br>Kaygı Puanları Arasındaki Fark.....        | 70 |
| 4.1.3.3. Müsabaka Öncesi ve Sonrası Hakemlik Türüne Bağlı Olarak<br>Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark..... | 70 |
| 4.2. Sonuç Ve Öneriler.....  | 72 |
| 4.2.1. Sonuç.....  | 72 |
| 4.2.2. Öneriler.....   | 77 |
| DİZİN .....  | 78 |
| EKLER.....   | 79 |
| Ek-1 Anket Formu.....  | 79 |
| Ek-2 Müsabaka Öncesi Kaygı Durumu Envanteri Puan Cetveli.....  | 80 |
| Ek-3 Müsabaka Sonrası Kaygı Durumu Envanteri Puan Cetveli.....   | 82 |
| Ek-4 Müsabaka Öncesi ve Sonrası Kaygı Durumu Envanteri Puan Cetveli.....   | 84 |
| Ek-5 İstatistik Sonuçları.....   | 86 |
| KAYNAKÇA .....   | 91 |

**TABLolar LİSTESİ****Sayfa**

|             |   |    |
|-------------|---|----|
| Tablo 2.1.  | Durumluk Kaygı Envanteri İfadeleri.....   | 48 |
| Tablo 2.2.  | Ankete Katılanların Müsabakadan Önce Durum Tutum Ölçeğine<br>Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri.....  | 52 |
| Tablo 3.1.  | Ankete Katılanların Yaşlarına Göre Dağılımları.....   | 57 |
| Tablo 3.2.  | Ankete Katılanların Öğrenim Düzeyine Göre Dağılımları.....  | 58 |
| Tablo 3.3.  | Ankete Katılanların Hakemlik Sürelerine Göre Dağılımları.....   | 59 |
| Tablo 3.4.  | Ankete Katılanların Klasmanlarına Göre Dağılımları.....   | 60 |
| Tablo 3.5.  | Müsabaka öncesi durumluk kaygı envanteri<br>yaş grubu karşılaştırması.....  | 62 |
| Tablo 3.6.  | Müsabaka Sonrası Durumluk Kaygı Envanteri Yaş Grubu<br>Karşılaştırması.....   | 63 |
| Tablo 3.7.  | Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Envanteri<br>Yaş Grubu Karşılaştırması.....                               | 65 |
| Tablo 3.8.  | Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Envanteri<br>Hakemlik Türü Karşılaştırması.....                                      | 66 |
| Tablo 3.9.  | Müsabaka Sonrası Durumluk Kaygı Envanteri<br>Hakemlik Türü Karşılaştırması.....                                     | 67 |
| Tablo 3.10. | Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Envanteri<br>Hakemlik Türü Karşılaştırması.....                           | 68 |
| Tablo 4.1.  | Ankete Katılanların Müsabakadan Sonra Durum Tutum Ölçeğine<br>Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri..... | 82 |
| Tablo 4.2.  | Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı<br>Envanteri İstatistikleri.....  | 83 |
| Tablo 4.3.  | Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Puanı İçin Paired<br>Samples Test Sonuçları.....                          | 83 |

**ŞEKİLLER LİSTESİ****Sayfa**

|  |    |
|--|----|
| Şekil 2.1. Ankete Katılanların Yaşlarına Göre Dağılımları.....           | 59 |
| Şekil 2.2. Ankete Katılanların Hakemlik Sürelerine Göre Dağılımları..... | 60 |
| Şekil 2.3. Ankete Katılanların Klasmanlarına Göre Dağılımları.....       | 61 |
| Şekil 2.4. Ankete Katılanların Öğrenim Düzeyine Göre Dağılımları.....    | 62 |

## GRAFİKLER LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| Grafik-1 Müsabaka Öncesi Yaş Seviyelerine Göre Durumluk Kaygı Düzeyi .....             | 63 |
| Grafik-2 Müsabaka Sonrası Yaş Seviyelerine Göre Durumluk Kaygı Düzeyi.....             | 64 |
| Grafik-3 Müsabaka Öncesi Hakemlik Türüne Göre Durumluk Kaygı Düzeyi.....               | 66 |
| Grafik-4 Müsabaka Sonrası Hakemlik Türüne Göre Durumluk Kaygı Düzeyi.....              | 67 |
| Grafik-5 Müsabaka Öncesi ve Sonrası Hakemlik Türüne Göre Durumluk Kaygı<br>Düzeyi..... | 68 |

**TEZ HAKKINDA**

## **ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Toplum tarafından büyük bir ilgi ile takip edilen ve spor dalları arasında en popüler olan futbol spor alt dalında, müsabakalarını yönetmekle yükümlü olan hakemlerin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası yaşadıkları kaygı düzeyleri ölçülerek, bu kaygı düzeyinde etken faktörlerin belirlenmesi ile, toplam kalite yönetim bileşenleri çerçevesinde, sporda iyileştirme ve mesleki performansın yükseltilmesi mümkün olabilir.

Bu amaçla yapılan araştırmada elde edilen bulgular, bu konuda üzerine odaklanılması gerekli olan konuların belirlenmesi ve saptanması için kaynak teşkil etmesi açısından önemlidir.

## **ARAŞTIRMANIN AMACI**

Yapılan bu araştırma ile Kütahya İlinde görev yapan hakemlerin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrasında sahip oldukları kaygı düzeyleri arasındaki fark anket yöntemi ile incelenerek, yapılacak istatistikî analizler sonucunda, bu kaygı düzeyi üzerinde olası etkileri olan klasman, öğrenim durumu, yaş gibi etmenler incelenecektir.

## **PROBLEM CÜMLESİ**

Yoğun bir ilgiye sahip olan ve toplumun büyük kesimi tarafından takip edilen futbol müsabakaları, bu müsabakayı yöneten hakemler üzerinde ciddi bir takım yükümlülükler ve stres kaynakları oluşturabilmektedir. Bu yükümlülükler ve stres beraberinde kaygı düzeyi artışı getirmekte, ortaya çıkan bu istenmeyen psikolojik durum ise gerek profesyonel hayatı, gerekse bireysel hayatı sınırlayabilecek noktada olabilmektedir. Bu stres kaynaklarının iyi bir şekilde belirlenmesi, stresin ve kaygının azaltılması yönünde atılacak adımlara temel teşkil etmektedir.

Bu nedenle bu araştırmada, “ Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeyleri nasıldır? ” problem cümlesinden yola çıkılarak bir

dizi hipotez ortaya konmuş ve bu hipotezler üzerinden bazı analiz ve yorumlar verilmiştir.

### **ALT PROBLEMLER**

Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki şekilde sıralanmıştır;

- 1) Hakemlerin yaş düzeylerine bağlı olarak kaygı puanları arasında bir fark var mıdır?
  - a) Müsabaka öncesinde yaşa bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark var mıdır?
  - b) Müsabaka sonrasında yaşa bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark var mıdır?
  - c) Müsabaka öncesi ve sonrası yaşa bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark var mıdır?
- 2) Hakemlik türüne bağlı olarak kaygı puanları arasında bir fark var mıdır?
  - a) Müsabaka öncesinde hakemlik türüne bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark var mıdır?
  - b) Müsabaka sonrasında hakemlik türüne bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark var mıdır?
  - c) Müsabaka öncesi ve sonrası hakemlik türüne bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark var mıdır?

### **HİPOTEZLER**

- 1) Hakemlerin yaş düzeylerine bağlı olarak kaygı puanları arasında bir fark yoktur.
  - a) Müsabaka öncesinde yaşa bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark yoktur.
  - b) Müsabaka sonrasında yaşa bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark yoktur.
  - c) Müsabaka öncesi ve sonrası yaşa bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark yoktur.
- 2) Hakemlik türüne bağlı olarak kaygı puanları arasında bir fark var mıdır?
  - a) Müsabaka öncesinde hakemlik türüne bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark yoktur.

b) Müsabaka sonrasında hakemlik türüne bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark yoktur.

c) Müsabaka öncesi ve sonrası hakemlik türüne bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında fark yoktur.

### **ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

Yapılan araştırmada, hakemlerin yaşadığı kaygı düzeyinin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası değerleri ile ilgili olarak yapılacak tespitte şu varsayımlardan yararlanılmıştır;

1. Ankete katılan hakemlerin verdikleri yanıtlar onların gerçek algılarını yansıtmaktadır.
2. Araştırmada örneklem alınan denekler evreni yeterince temsil etmektedir.
3. Araştırmaya katılan denekler anketlere istekle cevap vermişlerdir.
4. Araştırma yöntemine uygun olarak elde edilen verileri test etmek için seçilen istatistiki teknikler araştırmaya uygun olarak seçilmiştir.
5. Bu konuda yapılan literatür taraması araştırmanın geçerliği ve güvenilirliği açısından yeterlidir.

### **ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Araştırmamızda Kütahya İlinde, Türk Futbol liginde tüm klasmanlarda görev yapan hakemlerin tümü (73 kişi) ile sınırlandırılmıştır. Araştırmada tüm hakemlere ulaşılmış olup, katılım % 100 olmuştur.

**TEZ METNİ**

## GİRİŞ

Futbol müsabakaları, gerek günümüzde, gerekse spor tarihi içerisinde en çok ilgi gören ve sevilen bir spor dalıdır. İnsanların bu spor dalına olan yoğun ilgisi beraberinde bir takım zorunluluk ve güçlüklerde getirmektedir. Bireysel fanatizm ve grup fanatizmi sosyal bir olgu olarak karşımıza çıkmakta, bu fanatizmin getirdiği bazı yükümlülükler ise, futbolun yönlendirilmesinde esas teşkil edecek bazı yönetsel kararlara gereksinim duymaktadır. En genel ve basit tanımı ile futbol hakemi, futbol oyun kurallarının oyunda uygulayan futbol maçlarını yöneten kişidir. Futbol müsabakalarında her iki takımın taraftarının da takımından beklentilerinin üzerine çıkan bir beklenti ve stres hakemler üzerinde mevcuttur. Zira verecekleri her hangi bir karar bir tarafı sevindirirken, diğer tarafı hayal kırıklığına uğratacaktır. Hakemin çok doğru ve yerinde verdiği kararlarda bile maalesef, mağdur olmuş hisseden taraf her zaman mevcuttur.

Futbol hakemleri üzerindeki bu ciddi yüklenim ve sosyal ve profesyonel stres, bu mesleği icra eden bireyler üzerinde sürekli kalıcı bazı etkilere neden olabilir, hatta kalıcı bireysel psikişik bozukluklara yol açabilir. Kaygı kişinin varlığının tehdit edilmesine ya da kendisiyle veya başkalarıyla olan ilişkilerine ait davranışların tehlikeye girmesine gösterdiği bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Futbol hakemlerinin sürekli kaygı koşulu altında olmaları, bu bireylerin sosyal yaşamlarını da tehlikeye sokabilir. Bu nedenle bu kişiler üzerinde olası kaygı faktörlerinin incelenmesi ve bu faktörlerin bertaraf edilmesi, bu alanda iyileştirme ve kalite yükseltme açısından temel önem arz etmektedir.

Kaygı insanlarda çok yönlü duygusal bir durumdur. Bu duygu durumu, tehlike olma olasılığına, tehlikenin doğasına ve kişinin tehlike ile başa çıkma yeterliliğine ilişkin bilişsel öğeleri kapsadığı gibi kişinin beklediği tehlikeye ilişkin özel duygularını da kapsar. Ayrıca kaygı kalp atışının hızlanması, terleme, kas gerilmesi gibi fizyolojik belirtileri ve aktif kaçma veya pasif kaçınma gibi davranışları da içeren bir durumu ortaya da çıkarmaktadır. Kaygı, motivasyonu olumsuz yönde etkileyerek sporcunun kendisini aşırı zorlama içine atmasına, belki de sakatlanmasına yol açabilir. Motivasyonu, performansı olumlu yönde etkileyecek şekilde kullanabilmek için

antrenörlerin sporcularını yakından tanması, onların ilgi ve gereksinimleri hakkında doğru bilgilere sahip olması gerekmektedir (Başaran, İ.E, 1990).

Türkiye’de futbol insanlar tarafından çok sevilmiştir. Bu yönüyle Türkiye’de en çok ilgi gösterilen birincil spor dalı olarak insanlar için hayat biçimi haline gelmiştir. İnsanlar kendilerini tuttıkları takım ile özdeşleştirmektedir. Medyanın da futbola ilgisi büyüktür. Bu ortamda oynanan futbol müsabakaları stresli geçmekte, oyuncu ve hakemler üzerinde kaygı yaratmaktadır.

Hakemler oyunu yöneten kişi olarak müsabaka öncesi ve sonrasında kaygı yaşamaktadırlar. Bu araştırmanın birinci bölümünde hakemliğin tanımı, gelişimi, hakim olma kriterleri, kaygı kavramı, hakem ve kaygı konuları üzerinde durulacaktır. İkinci bölümde hakemlerin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı durumu araştırılacaktır.

**BİRİNCİ BÖLÜM**  
**KAVRAMLAR VE KAYNAK TARAMASI**

## 1.1. FUTBOL VE HAKEMİK HAKKINDA GENEL BİLGİLER

### 1.1.1. Futbol Hakemliğinin Dünya’da ve Türkiye’de Tarihçesi

Futbolun oyun kurallarını düzenlemek, uygulamak, denetlemek ve anlaşmazlıkları çözümlenmek yetkilerini elinde bulunduran "International Board" İngiltere, Galler, İskoçya, ve Kuzey İrlanda tarafından 1882 yılında kurulmuştur. Bu kuruluş, 1886 yılından sonra ulusal federasyonlarda en yetkili kurum olarak kabul edilmiştir (Begin LibraryItem / Library/ yukarı linki; “Türkiye’de Futbolun Kısa Tarihçesi”, Dünyada Futbol s:16).

Futbol oyunu ilk defa 1860 yılında İngiltere’de muayyen kurallara bağlanmıştır. 1880 yılında kendisine yetkiler tanınarak futbol oyununun idare etmek üzere bir kısım görevliler ikame edilmiştir. İlk uygulama şeklinde ise her iki ayrı sahayı kontrol altında bulundurup, kendi nısıf sahalarının içersinde vazife gören iki hakem ve saha dışında ve masanın başında bulunup, saha içinde vazife gören iki hakemin anlaşmazlığı halinde nihai kararı verecek olan sayıları kaydedip, zamanı ölçen (Umpire) tabir edilen bir hakem mevcut idi (Şimşek, 1999).

Hakem kelimesinin İngilizce karşılığı “referee”dir. Bu dilde bu kelime de “başvurmaktan” doğar. Yani hakem tereddüde düşüldüğünde başvurulacak kişidir. İlk yıllarda bu kişi müsabakayı oynayacak her iki takımın kaptanının ortak kararı ile seçilirdi (Durna, 1997).

1890 yılında futbol oyununun en büyük egemeninin hakem olduğuna karar verildi. Oyun içindeki her türlü gelişme için tek yetkilinin hakem olduğu belirlendi.

1891 yılında ‘umpire’ denilen hakem saha içinde tek hakem olmuştu. Hakem sahada maçın tek hakimi, yöneticisi olarak ortaya çıktı. Artık hakem birçok yetki ile donatılmış, sahadaki tek kural uygulayıcı kişiydi. Bu kural uygulayıcılıkta hakemin her geçen gün yetkileri artırıldı (Vautrot, 1993).

1900’lü yılların başında futbol sahası çizgileri günümüzde kullanılan çizgilere benzeme başladı. 1902’de gol ve penaltı alanı günümüzdeki gibi belirlendi. Orta çizgi

hakemin 'off-side'ı belirlemesi için çizildi. Buna paralel olarak 1905 yılında bu günkü diyagonal sistem uygulanmaya başlandı ve sonrasında da Stanley tarafından geliştirilip günümüze kadar geldi.

1935 yılında maçın iki hakeme paylaştırılması düşünüldü ve bu konu üzerinde denemeler gerçekleştirildi. Her ne kadar pozitif netice verse de bu plan daha sonra iptal edildi ve futbolun tek hakemli yönetimine kesin karar verildi. 2000'li yılları takiben FIFA'ya üye federasyonlar iki hakem uygulamasını tekrar gündeme getirmişler ve bu düşünce FIFA tarafından 18 yaş altı dünya gençler şampiyonasında uygulanmıştır. Yapılan uygulama sonrası, uygulamanın artı ve eksileri FIFA'nın 15 Mart 2003 tarihinde yaptığı yıllık çalışma toplantısında değerlendirilmiş ve bir daha böyle bir uygulamanın bir daha söz konusu olamayacağı açıklanmıştır(Fifa Sirküleri, 2003).

1940 yılında hakemlik müessesesinde bir devrim gerçekleşti ve hakemler lisansa bağlandı. Bu tarihten itibaren hakemlik kurumu futbolun hızlı gelişimine uygun bir biçimde ilerledi ve günümüzdeki çağdaş yapısına ulaştı.

Bu sistemin değişikliğinin tatbik şeklinde; saha içerisinde bulunan hakem topun bulunduğu her yerde hazır olmak gayesi ile her istikamete koşar, saha dışında ve yanlarda bulunan iki kişi ise biri bir kenarda diğeri öbür hatta köşe gönderlerine koşarak gördükleri hataları hakeme işaret ederler. Daha sonra bu sistemde uzun ve ani atılan toplar ile aniden ters istikamete inkişaf eden mukabil akınlarda hakem ve yan hakemlerin geride kaldıkları, dolayısıyla görevin güçleştiği, oyun idaresinin aksadığı mütalaa edildiğinden, bu durumun giderilmesi için yeni şekil düşünülmüş ve 1905 yılında bugünkü diyagonal sistem tatbik edilmeye başlanmıştır. Diyagonal sistem Sir Stanley Rous tarafından ıslah edilerek 1930 yılında günümüze kadar tatbik edilerek modern şeklini almıştır (Babacan, 1991).

### **1.1.1. Hakem Olmanın Koşulları**

a) En az lise ve dengi okul mezunu olmak ( Kurs tarihinde Lisede öğrenim görmekte olan öğrencilerde bu şart aranmaz ) ve bunu belgelemek,

b) En az 18, en çok 26 yaşında olmak ( En az bir sezon Türkiye Profesyonel Liglerinde oynamış olanlarla, 2 sezon Amatör Liglerde oynamış olanlar için,

durumlarını belgelemek koşulu ile en fazla 28 yaşında olmak. Belgelemede, Türkiye Futbol Federasyonu kayıtları esas alınır),

- c) Tam teşekküllü hastanenin Dahiliye, Göz, Asabiye, Hariciye, Kulak Burun Boğaz uzmanlarından ``Hakemlik Yapabilir" onaylı Sağlık Raporu almak,
- d) Cumhuriyet Savcılığından Adli Sicil Belgesi almak,
- e) Atletik yapıya sahip olmak ( Erkekler için; 1.75 m. 'den, Bayanlar için ise, 1.65 m.'den kısa olmamak ).

#### **1.1.1.1. Aday Hakemlerde Aranacak Ön Koşullar**

Aday Hakem olabilme koşullarını taşıyan kişiler, belgeleri zamanında tamamlayarak, İl Hakem Kurulu'na teslim ederler ve Hakem Yetiştirme Kursu'na katılmaya hak kazanırlar. Belgelerde eksiklikleri bulunanlar kursa katılamazlar.

Aday Hakemlik Müracaatında İstenilen Belgeler:

- a) Eksiksiz doldurulmuş, imzalı Başvuru Formu,
- b) Noter tasdikli öğrenim belgesi veya öğrenci belgesinin aslı,
- c) Noter tasdikli nüfus cüzdan örneği veya Vukuatlı Nüfus Kayıt Örneği,
- d) Lisans ve / veya kulüp belgesi ( 26-28 yaş arasındakiler için ),
- e) 3 Adet vesikalık fotoğraf,
- f) Türkiye Futbol Federasyonu tarafından belirlenen Kurs Katılım Ücreti.

#### **1.1.1.2. Hakemlik Kurslarında Uygulanacak Eğitim ve Öğretimin Kural, Prensiplere ve Yöntemleri**

Hakem Yetiştirme Kursları'nın öğretim programı, kurs yerinin özellikleri ve kursiyer sayısı dikkate alınarak Eğitim Planlama Alt Kurulu (EPAK) tarafından belirlenir. Kurs Eğitimsi, EPAK Başkanının onayını almak koşuluyla kurs programında değişiklik yapabilir. Eğitim ve öğretim, Merkez Hakem Kurulu Eğitim Planlama Alt Kurulu (MHK-EPAK) tarafından düzenlenmiş program esaslarına uygun olarak yapılır. Kurslarda kullanılacak dokümanlar, EPAK denetiminde Bölge Eğitim sorumlularında bulundurulur.

Teorik Dersler; Hafta içi günlerinde 3 saat / gün, hafta sonları ve tatil günlerinde ise 7 saat / günü geçemez. Kurslarda, % 80 oranında devam zorunluluğu vardır.

Öğretim; FIFA tarafından yayınlanmış ve Türkiye Futbol Federasyonu'nca çevirisi yapılan “Uluslararası Futbol Oyun Kuralları” ile Merkez Hakem Kurulu ve EPAK tarafından hazırlanmış video - slayt- asetat ve yayınlar ile talimat esaslarına göre yapılır. Türkiye Futbol Federasyonu, Merkez Hakem Kurulu ve EPAK tarafından onaylanmamış veya tavsiye edilmemiş hiçbir doküman, kurslarda yardımcı unsur olarak kullanılamaz.

### **1.1.1.3. Hakemlik Kurslarında Uygulanacak Sınavlar**

Adaylar, aşağıda belirtilen sıralama esasına göre sınava tabi tutulurlar. Atletik Teste başarılı olamayanlar, Yazılı Sınava kabul edilmezler. Sınav sonuçlarına itirazlar, Aday Hakemlikleri onaylananların İl Hakem Kurulları'nca açıklanmasını takip eden 7 gün içinde EPAK Başkanlığı'na yazılı olarak yapılır.

#### **Sınav Aşamaları**

Sınavlar, Hakem Yetiştirme Kursu'nun tamamlanması sonrasında, kursun verildiği merkezde, aşağıdaki prensip ve de kriterlere göre 3 aşamalı olarak yapılır.

##### **a) Atletik Test**

Atletik testlerde önce adaylar, koşulara katılabileceklerine ilişkin sağlık denetiminden geçirilirler. Sağlık ekibi atletik testler süresince test mahallinde hazır bulundurulur.

Koşu başarı barajı; erkeklerde 2400 metre, bayanlarda ise, 2000 metre olup, adaylar bu mesafeleri 12 dakikada koşmak zorundadırlar.

##### **b) Mülakat**

Mülakat değerlendirmesi, adayların yaş, tahsil, kişilik, fizik yapısı göz önüne alınarak 100 puan üzerinden yapılır, 60 ve üzerinde puan alanlar başarılı kabul edilirler.

##### **c) Yazılı Sınav**

Atletik Testlerde ve Mülakatlarda başarılı olan Adayların katılacağı sınavdır. Bu sınavdaki sorular; Uluslararası Futbol Oyun Kuralları ile Talimatların hakemleri

ilgilendiren konularından, test yöntemine göre, MHK-EPAK tarafından hazırlanan çoktan seçmeli sorulardır. Her soru 2 puan değerinde olup, 100 tam puan üzerinden, 60 ve üzeri not alanlar başarılı kabul edilirler. Sınav süresi 50 dakikadır. Kopya çekenler veya buna teşebbüs edenler başarısız olarak değerlendirilir ( <http://www.tffhgd.org.tr> ).

### 1.1.2. Futbol Hakemliği Ve Özellikleri

Yaklaşık 7000 metrekare alanda 22 futbolcu ile beraber 2 yardımcı hakem ve top ana unsurlar olmak üzere, köşe gönderleri, varsa 4. hakem, kale direkleri hava şartları ve diğer dış etmenleri aynı anda kontrol etmek ve oyuna ilişkin teknik kararlar vermek futbol hakeminin temel görevinin tanımıdır. Buna ek olarak görev ve yetkileri müsabaka saatinden 2 saat önceye ve bitiminden bir müddet sonraya kadar uzanır (Anonymous I, 1996).

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

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

Özellikleri ve gösterdikleri performansla anlatılmaya çalışılan futbol hakemleri ve hakemlikten Top Bir Dünyadır" isimli eserde şu şekilde bahsedilmektedir; 'Futbolda adalet yoktur hakem vardır. O tanım itibarıyla keyfidir. Dediği dedik acımasız bir diktatördür. Ona itiraz edemezsiniz, ağzında düdüğü elinde kartları, istediği golü sayan, istediğini iptal eden, istediği oyuncuyu cezalandıran bir yargıçtır. Hiçbir zaman alkışlanmaz hep ısıklanır. Sahada en çok koşan odur, maç boyunca zorunlu olarak bir kaleden diğerine koşturur. Kan ter içinde maçın başından sonuna kadar beyaz topu ve olayları izlemektir görevi. Taraftar ondan ne kadar nefret de etse aslında hakeme ihtiyacı vardır. Başarısızlık kendine kurban arar. Suçu yükleyecek birileri olmalıdır. O olmasaydı onu icat etmek zorunda kalınırdı (Anonymous III, 2002 ).

Kaygının kontrolü bir hakemin yapması gereken en önemli görevlerden birisidir. Yüksek kaygı seviyesi hem sinirliliğin hem de hatalı kararların artmasına sebebiyet vereceğinden kaygı kontrolü çok önemli bir etmendir. Futbol hakemliği oyunun akışına göre sürekli değişken uyanlarla doludur. Bu nedenle doğru karar vermek için hakemin dikkatinin toplayabileceği kadar veriye yönelmiş olması gereklidir(Cel, 1994).

Futbol Hakemliğinin en önemli yönü, müsabaka esnasında oluşması muhtemel olan gergin ortamlarda yukarıda bahsedilen özellikleri kullanmasıdır. Konsantrasyonu bozan uyarılan elimine etme gibi önemli özelliklere sahip bir hakem, gergin ortamlarda da soğukkanlılığını koruyup, oyunun tüm kontrolünü elinde tutma becerisine sahip olacaktır (Rahmatpenah, 1997).

Hakemler iyi karar verdikleri anları yorumladıklarında 3 ortak noktada birleşmişlerdir. Bu üç nokta aşağıdaki 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 kararlar hakkında ve süregelen tepkilerden endişelenmedikleri zaman (Weingberg, 1990).

Ayrıca hakemlerin kişilik özellikleri ve karakterleri de değişik hakemlik tiplerinin oluşmasına kaynak olmakta ve yapılan bir sınıflandırmada ise şu tipler yer almaktadır.

- Otokritik Tip
- Pasif Tip
- Realist Tip (Rahmatpenaz, 1997).

İyi bir hakemden ise şu özellikler beklenmektedir;

- a. Bir antrenörün bir takımı yarışmaya hazırlamasının çok büyük zaman aldığı farkında olmalı, bu nedenle etkili bir yönetim için fiziksel, zihinsel, psikolojik ve duygusal olarak hazır olmalıdır.
- b. 17 kuralı iyi bilip 18. kuralın da sağduyusunun olduğunu bilmelidir.

- c. Oyun sırasında ne yaptığını bilmesinin işinde gurur ve dürüstlük kazandıracağını, eğer işini iyi yapamıyorsa oyunun zarar göreceğini bilmelidir.
- d. Fiziksel ve zihinsel yeterlilik birbirini tamamlar, 120 dakika ayakta kalabilmen, vücudu hazır tutabilmek için ısınma ve soğuma egzersizlerine zaman harcamalıdır.
- e. Oyun kuralları ile kendini bütünleştirebilmeli ve kendi kendine özeleştiri yapabilmelidir.
- f. Daima müsabaka öncesi yönergeyi incelemeli, yardımcı hakemlerle diyalog kurmalı, Onların görev ve sorumluluklarını daima konuşmalıdır.
- g. Saha, kale, top ve oyun ile ilgili diğer ekipmanların kontrolünün yapıldığından emin olmalıdır.
- h. Çok çalışmak sahada işini kolaylaştırır, daima hareketlere yakın olmalıdır. Düdüğü çaldığında verdiği karar sporcular tarafından anlaşılır olmalıdır.
- i. Sporcuların taktiksel manevralarını iyi hissedip, tahmin edebilmelidir (Rahmatpenaz, 1997).

Hakemin en büyük hedefi kuralları uygularken oyuncuların ve izleyicilerin en iyi şekilde zaman geçirmelerini sağlamak olmalıdır(Ewans, 2000). Bir oyunun sporcu sağlığı açısından da anahtar kişisi hakemdir (Garrett, 1996).

#### **1.1.4. Hakemlik Klasman Çeşitleri**

##### **1.1.4.1. Aday Hakem ve İl Hakemi**

###### **a) Aday Hakem**

Aday Hakem Kursunu başarı ile tamamlayıp İl veya İlçe Hakem Kurulları denetiminde birbirini takip eden en fazla 2 futbol sezonu içinde saha denemelerine tabi tutulan hakemlerdir. Aday Hakemler, adaylıklarının MHK' nca kabul edildikleri tarihten itibaren en erken 6 ay sonra İl hakemliğine teklif edilebilirler. İki sezon içerisinde İl Hakemliğine teklif edilmeyenlerin adaylıkları sona erer. Belgelendirilmiş yasal mazereti olanların durumu MHK tarafından görüşülüp karara bağlanır. Aday hakemler lisanslı olarak futbol oynayabilirler ancak, lisanslı oldukları kulübün katıldığı lig grubunda görev yapamazlar.

Talimatta belirtilen hakemliğe giriş koşullarına uymak kaydı ile aday hakemler katıldığı kursu başarı ile tamamlamaları gerekmektedir. Bu hakemlerin yaş sınırı 18-30 aralığında olup, kokartları beyaz bordürlüdür.

### **b) İl Hakemi**

Futbol Hakemliği İç Tüzüğü 22. madde, d fıkrasına göre; İl Hakemleri, il düzeyinde resmi ve özel müsabakalarda görevlendirilir. İç talimatta belirtilen koşullar ve kriterlere uymak kaydı Aday Hakemler, en fazla 30 yaşında olmaları ve en az 6 ay süreyle saha denemelerini başarı ile tamamlamaları şartı ile İl Hakem Kurulunun teklifi, Merkez Hakem Kurulunun onayı ile İl hakemi olurlar.

A- Aşağıdaki koşulları taşıyanlar İl Hakemliği kadrosundan çıkarılır:

- a) Yeni futbol sezonu için yaş sınırını aşanlar,
  - b) Yeni futbol sezonu için vizesini yenilemeyenler,
  - c) Toplam 3 Fiziksel Yeterlilik Testine mazeretsiz katılmayanlar (ciddi sağlık problemleri nedeniyle Resmi Sağlık Kurumunun sağlık kurulundan en az 3 ay sportif faaliyetlere katılamaz raporu alanlar ve bu mazeretleri MHK'nca kabul edilenlere bu madde uygulanmaz). veya 3 Fiziksel Yeterlilik Testinde başarılı olamayanlar,
  - d) Toplam 3 müsabakada geçerli mazeret belirtmeden görev kabul etmeyen veya göreve gitmeyenler,
  - e) İl Hakemliği yazılı sınavında 60 puandan düşük not alanlar,
  - f) Hakemliği bırakanlar İl Hakemliği kadrosundan çıkarılır.
- Bir önceki sezon İl Hakemliği kadrosundan, yazılı sınavda başarısız oldukları veya vize yaptırmadıkları için çıkarılmış olanlar gerekli koşulları yerine getirmeleri şartı ile İl Hakemliği kadrosuna alınabilirler.

### **B- İl Hakemliği Kadrosunun Oluşumu**

- a) Bu talimatta belirtilen koşulları taşıyarak MHK tarafından İl Hakemliğine terfi ettirilenler,
- b) İl Hakemliği yazılı sınavında ve İl Hakemliği Fiziksel Yeterlilik

Testinde başarılı olup, yeni futbol sezonu için vizesini yeniletener.

c) Önceki sezon veya sezonlarda mazeretli olup, 2.maddedeki İl Hakemliği koşullarını yerine getirenler,

d) CKYH kadrosundan ve yaş sınırları nedeniyle diğer klasmanlardan düşenler İl Hakemliği kadrosunu oluştururlar.

#### **1.1.4.2. Klasman Yardımcı Hakem**

Futbol Hakemliği İç Tüzüğü 22. madde, d fıkrasına göre; Klasman Yardımcı Hakem(CKYH); Türkiye 3. Ligi, 2. Ligi B Kategorisi ve 2. Lig A Kategorisi müsabakaları ile Türkiye Kupası müsabakalarında Yardımcı Hakem ve Dördüncü Hakem olarak görev alan hakemdir.

Klasman Yardımcı Hakemlerin Klasman Hakemi olabilmeleri için, İç Tüzükte belirtilen koşullar ve kriterler:

a) En fazla 30 yaşında olmak

b) Aralıksız en az bir futbol (dondurma süresi hariç). sezonu İlinde faal olarak İl Hakemliği yapmış olmak,

c) Sınavlarda ve Fiziksel Yeterlilik Testlerinde başarılı olmak,

d) İl Hakem Kurulunca belirlenen CKYH adayları listesinde olmak kaydı ile CKYH kursunu başarı ile tamamlayanlar arasından MHK Bölge Sorumlusunun önerisi ve MHK' nın onayı ile olur. Yaş Sınırı 19-34 olup, kokart gri bordürlüdür.Kadro ise; TFF/MHK Bölgesel yapılanmasına göre her bölge için B ve C klasmanı hakem sayısının en fazla 2 katıdır. Kusurlu rakamlar tama çıkarılır. Ancak bölgesel ihtiyaçları dikkate alarak kadroyu her bölge için arttırıp eksiltmeye MHK yetkilidir.

#### **1.1.4.3. Klasman Hakemi**

##### **C Klasman Hakemi**

C Klasman Hakemi(CKH); Türkiye 3. Ligi ve Türkiye Kupası Kademe müsabakalarında orta hakem olarak, Türkiye 2.-3. Ligleri ile 2. Lig A Kategorisi ve Türkiye Kupası müsabakalarında ise, Yardımcı veya Dördüncü Hakem olarak iç tüzüğün 22 madde d fıkrasına göre görevlendirilir.

C Klasman Hakmlerinin Klasman Hakemi olabilmeleri için, İç Tüzükte belirtilen koşullar ve kriterler:

- a) En fazla 33 yaşında olmak
- b) En az bir futbol sezonu(dondurma süresi hariç) CKYH yapmış olmak,
- c) Sınavlarda ve Fiziksel Yeterlilik testlerinde başarılı olmak,
- d) CKH kursunu başarı ile tamamlayanlar arasından MHK Bölge Sorumlusunun

önerisi ve MHK' nın onayı ile olur. Yaş Sınırı 20-35 olup, kokart sarı bordürlüdür. Kadro; TFF/MHK Bölgesel yapılanmasına göre her bir bölge için 3. Lig takım sayısının en fazla 3 (üç ) katıdır. Küsurlu rakamlar tama çıkarılır. Ancak bölgesel ihtiyaçlar dikkate alınarak MHK bu kadroyu her bölge için ayrı ayrı arttırıp eksiltmeye yetkilidir. Tavsiye ve onayı MHK Bölge Sorumlusu / MHK verir.

Aşağıda belirtilen koşulları taşımayan ve kriterlere uymayan bazı C Klasman Hakemleri klasmandan düşürülür. Bu şartlar şunlardır:

A)

- 1) Yeni futbol sezonu için vizesini yenilemeyenler,
- 2) Yeni futbol sezonu için yaş sınırını aşanlar,
- 3) C Klasman Hakemliğinde toplam 8 sezon(dondurma süreleri dahil) görev yaparak bir üst klasmana çıkamayanlar,
- 4) Toplam 3 Fiziksel Yeterlilik Testine katılmayanlar ( ciddi sağlık problemleri nedeniyle, her yıl için Maliye ve Sağlık Bakanlığınca hazırlanarak yayımlanan tedavi ile ilgili Bütçe Uygulama Talimatında gösterilen Yurtdışında Tedavi Amaçlı Sağlık Kurulu Raporu vermeye yetkili Resmi Sağlık Kurumlarının sağlık kurullarından en az 3 ay sportif faaliyetlere katılamaz raporu alanlar ve bu mazeretleri MHK'nca kabul edilenlere bu madde uygulanmaz.) ve/veya başarılı olamayanlar,
- 5) Toplam 3 müsabakada geçerli mazeret belirtmeden görev kabul etmeyen veya göreve gitmeyenler,
- 6) Hakemliği bırakanlar,
- 7) Sınavlarda başarısız olanlar,

B- Kadronun geri kalan kısmı TFF/ MHK Bölgesel yapılanması kapsamında İç Tüzüğün 29. maddesinde belirtilen yöntemle göre sıralanır. Buna göre; her bölge için sezon sonu itibarı ile mevcut CKH kadrosu maksimum sayının %80' ine

giremeyen(%80' in tespitinde 0,5 ve üstü rakamlar tama çıkarılır) en düşük puan değeri olanlar CKYH, yaşları CKYH.' lik sınırlarını aşmış olanlar İl Hakemliğine indirilir.

C- Bir önceki sezon mazeretleri nedeniyle unvanlarını donduranlar ile B Klasman Hakemi(BKH) düşüp, CKH yaş sınırlarına uyanlar veya Süper Lig Yardımcı Hakem kadrosundan isteği ile çıkanlar ile bu klasmandan düşüp, CKH yaş sınırlarına uyanlar kadroya ilave edilir.

D- Kadro eksikliği, bu talimatın CKH Giriş Koşullarına uyan CKYH arasından MHK tarafından açılacak kurs sonunda başarılı olanların kurs puanı sıralamasına göre en üstten başlanarak tamamlanır.

### **B Klasman Hakemi**

B Klasman Hakemi(BKH); İç Tüzüğü'nün 22. madde, d fıkrasında belirtildiği üzere Türkiye Profesyonel İkinci Ligi B kategorisinde orta hakem, A Kategorisinde 4. hakem, atama yetkisi MHK' na ait diğer alt kategorilerdeki müsabakalarda orta hakem ve 4. hakem olarak görevlendirilirler.

İç Talimatta belirtilen kriterlere uymak şartıyla B Kalsman Hakemliğe yükselme koşulları:

- a) En çok 34 yaşında olmak,
- b) En az bir futbol sezonu (dondurma süresi hariç) CKH yapmış ve hakemlik görev sayısı yardımcı hakemlik görev sayısından fazla olmak,
- c) Sınavlarda ve Fiziksel Yeterlilik testlerinde başarılı olmak,
- d) BKH Kursunu başarı ile tamamlamak.

Yaş sınırı 21-36 olup, kokart yeşil bordürlüdür. Kadro,TFF / MHK Bölgesel yapılanmasına göre her bir bölge için 2. Lig B kategorisindeki takım sayısının en fazla 2 katıdır. 2. lig B Kategorisinde takımı olmayan veya çok az olan bölgelere MHK kararı ile en fazla 3 BKH kadrosu tahsis edilebilir. Bölgesel ihtiyaçlar dikkate alınarak MHK bu kadroları her bölge için ayrı ayrı arttırıp eksiltmeye yetkilidir. Tavsiye ve onayı MHK Bölge Sorumlusu ile MHK verir.

### **A Klasman Hakemi**

A Kalsman Hakemi(AKH); İç Tüzüğü'nün 22. madde, d fıkrasında belirtildiği üzere, Türkiye Profesyonel İkinci Ligi A kategorisi ile Türkiye Kupası Kademe

Müsabakalarında orta hakem, Türkiye Birinci Süper Liginde 4.Hakem, atama yetkisi MHK' na ait diğer alt kategorilerdeki müsabakalarda orta hakem ve 4. hakem olarak görevlendirilen hakemdir.

A Kalman Hakemliğe Yükselme Koşulları:

- a) En çok 35 yaşında olmak,
- b) En az bir futbol sezonu (dondurma süresi hariç) BKH yapmış olmak,
- c) Sınavlarda ve Fiziksel Yeterlilik Testlerinde başarılı olmak,
- d) AKH Kursunu başarı ile tamamlamak.

Yaş Sınırı 22-37 olup, kokart Lacivert bordürlüdür. Kadrosu, Türkiye 2. lig A Kategorisi takım sayısının en fazla 2 katıdır. Merkez Hakem Kurulu gerekli gördüğü hallerde kadro sayısını %10 oranında arttırmaya veya eksiltmeye yetkilidir. Onayı MHK verir.

#### **1.1.4.4. Süper Lig Yardımcı Hakemi**

Süper Lig Yardımcı Hakemi(SLYH); Süper Lig ve 2A Hakemlerine Yardımcı Hakemlik yapan hakemlerdir.

İç talimatla belirtilen kriterlere uymak şartıyla Süper Lig Yardımcı Hakemliğine Yükselme Koşulları:

- a) En çok 35 yaşında olmak,
- b) En az bir sezon (dondurma süresi hariç) CKH hakemliği yapmış olmak,
- c) Sınavlarda ve Fiziksel Yeterlilik testlerinde başarılı olmak,
- d) SLYH kursunu başarı ile tamamlamak.

Yaş Sınırı 21-42 olup, kokart turuncu bordürlüdür. Kadro sayısı SLH sayısının en çok iki katı kadardır. Onay MHK tarafından verilir.

#### **1.1.4.5. Süper Lig Hakemi (SLH)**

Süper Lig Hakemi(SLH); TFF' nun düzenlediği tüm müsabakalarda görevlendirilen hakemdir.

İç talimatta belirtilen kriterlere uymak şartıyla, Süper Lig Hakemliğine Yükselme Koşulları:

- a) En çok 36 yaşında olmak,

- b) En az bir futbol sezonu (dondurma süresi hariç) AKH yapmış olmak,
- c) Sınavlarda ve Fiziksel Yeterlilik testlerinde başarılı olmak,
- d) SLH Kursunu başarı ile tamamlamak.

Yaş Sınırı 23-45 olup, kokart kırmızı bordürlüdür. Kadro sayısı Türkiye Profesyonel Birinci Süper Ligi takım sayısının 1,5 katı kadardır. MHK bu sayıyı % 10 oranında arttırmaya yetkilidir. Onayı MHK verir.

#### **1.1.4.6. FIFA Yardımcı Hakemi,**

FIFA ve UEFA ile Türkiye Futbol Federasyonu tarafından düzenlenip Süper Lig Hakemlerinin görevlendirildiği müsabakalarda Yardımcı Hakemlik yapan Uzmanlaşmış Yardımcı Hakemdir.

SLYH olmak, FIFA'nın ve Merkez Hakem Kurulu İç Talimatının belirlediği kriterlere uymak şartıyla; FIFA Yardımcı Hakemliğe yükselme koşulları:

- a) En çok 35 yaşında olmak
- b) İyi derecede İngilizce bilmek
- c) En az 2 futbol sezon SLYH kadrosunda başarı ile görev yapmak

Yaş Sınırı 24-45 olup, kokart mavi (FIFA) bordürlüdür. FIFA yaş haddini değiştirdiğinde yeni sınırlar geçerlidir. Kadroyu FIFA belirler. Tavsiye ve onayı MHK ve TFF Yönetim Kurulu verir.

#### **1.1.4.7. FIFA Hakemi**

FIFA veya UEFA ile Türkiye Futbol Federasyonu'nun düzenlediği müsabakalarda görevlendirilen hakemlerdir.

SLH olmak, FIFA'nın ve Merkez Hakem Kurulu İç Talimatı'nın belirlediği kriterlere uymak şartıyla; FIFA Hakemliğine yükselme koşulları:

- a) En çok 38 yaşında olmak,
- b) İyi derecede İngilizce bilmek
- c) En az 2 futbol sezonu SLH kadrosunda başarıyla görev yapmak,

Yaş Sınırı 25-45 olup, kokart beyaz (FIFA) bordürlüdür. FIFA, yaş haddini değiştirdiğinde yeni sınırlar geçerlidir. Kadroyu FIFA belirler. Tavsiye ve onayda MHK ve TFF Yönetim Kurumu yetkilidir.

## 1.2. KAYGI KAVRAMI

Kaygı, insanda var olan, çevreye ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal bir reaksiyon olarak ele alındığında bunun evrensel ve normal bir insan duygusu olduğu kabul edilir.

Kaygı, kaynağı ve başlangıcı bilinçsiz olmasına rağmen, bilinçli bir şekilde hissedilen beraberinde bazı fizyolojik değişikliklerin görüldüğü bir yaşam şekli olarak tanımlanabilir, bu durumda ise; evrensel olmasına ve yaygın olmasına rağmen bu duygunun normal bir duygu olduğu kabul edilemez. Kaygı, yaşantısının hoş olmayan özelliği; kaygıyı olumsuzlaştırarak normal davranışlardan ziyade normal olmayan davranışlar kökenine yerleştirmiştir (Ragling J.S., Morgan W.P., 1987; Tuğ, B., 2001).

### 1.2.1. Kaygının Tanımı

Kaygı (anksiyete), sözcüğünün kökü eski yunanca (anxietas) olup endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Cicero, kaygı sözcüğünü kalıcı, sürekli endişe eğilimi ve yatkınlığı anlamında kullanmış; gelip geçici baskı, boğulma, endişe anlamına gelen "angor" sözcüğünden ayırmıştır (Coşkun, 1998). Kaygı, normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların birtakım korku tepkilerine yol açması halidir. Kişiyi istenmeyen durumlara adaptasyon sağlamaya ya da mücadele etmeye yönelten normal bir duygudur. Bu duygu olmadan normal bir yaşam sürmek olası değildir (Başer, 1998).

Kaygının farklı tanımları bulunsa da, araştırmacılar kaygının hoş olmayan duygusal bir deneyim olduğu konusunda uzlaşır. Kaygılı olduğunuz zamanlarda sıkıntı, panik, korku ve dehşet duyguları yaşarsınız.

Kaygı kişinin birey olarak varlığının tehdit edilmesine ya da kendi kendine ya da başka kişilerle olan ilişkilerine ait tutumların tehlikeye girmesine gösterdiği bir tepki olarak ortaya çıkabilir.

Endler ve Kocovski'te (2001). göre psikoloji literatüründe kaygı; hem bir özellik (trait), bir durum (state), bir etki, bir dürtü (drive) hem de bir motiftir. Rachman'e (1998) göre; kaygı terimi sıklıkla "korku" ile birbirinin yerine kullanılır, çünkü birbirine

yakın olumsuz anlamlar ifade ederler. Başka bir kavram "stres" de kaygıyla birbirinin yerine kullanılır ki, aslında stres kelimesi stresörden gelir o da "kaygı yaratan olay ya da davranış" olarak tanımlanabilir.

Kaygı çok yönlü duygusal bir durumdur. Bu duygu durumu, tehlike olasılığına, tehlikenin doğasına ve kişinin tehlike ile başa çıkma yetilerine ilişkin bilişsel öğeleri kapsadığı gibi kişinin beklediği tehlikeye ilişkin özel duygularını da kapsar. Ayrıca kalp atışının hızlanması, terleme, kas gerilmesi gibi fizyolojik belirtileri ve aktif kaçma veya pasif kaçınma gibi davranışları da içerir. Kaygının gelişimi, genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceki öğrenme ve deneyimlerden, içinde bulunulan ortama ilişkin durumsal ip uçlarından ve kişinin bilişinden etkilenir (Civan, 2001).

Kaygı insancıl bakış açısıyla benlik kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda bireyin kendisi hakkındaki dünyayı bilişsel sistemleriyle anlamlandırılması kaygının kaynağıdır. Ayrıca anlamsızlık duygusu ve kimliğini kaybetme, benlik kavramı ya da kişiliğin psikolojik varoluşunu tehdit eden önemli olaylar sonucunda yaşanan duygu, bireyin benlik kavramıyla gerçek arasında tutarsızlık nedeniyle benlik kavramının bütünlüğünün tehdit edildiği algısı gibi tanımlar, benlik kavramı bağlamında fenomenolojik kaygı tanımlamalarıdır (Mc Cormick, 2005).

Kaygı, bireyin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini açığa çıkaran bir uyarılmışlık durumudur.

Diğer heyecanların tanımında olduğu gibi, kaygısında tanımını yapmak zordur. Kaygı aşağıdaki heyecanların birini veya birçoğunu içerebilir: Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma.

Kaygının ele alındığı çerçeve ve kullanıldığı bağlama göre değişen bir çok anlamı bulunmaktadır. Kaygı tanımlamalarında bağlam farklılığının yarattığı değişikliklere bir başka örnek olarak, psikodinamik kuramlar temelinde psikopatoloji ve davranışsal kuramlar temelinde öğrenme psikolojisi tanımlarını sunmak mümkündür. Psikopatolojide kaygı "gerçek tehlikeyle orantısız korku olarak fobik kaygı" olarak değerlendirilebilirken; öğrenme psikolojisinde kaygı, "öğrenilmiş bir davranış olarak kaçmaya neden olan ikincil itki" olarak değerlendirilmektedir (Budak, 2003).

Dünyaya geldiğimiz anda bir öğrenme süreci içine gireriz ve bu süreç yaşamımızın sonuna dek devam eder. Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Öğrenilenler, kişinin birikimini (potansiyelini) oluştururken, öğrenilenlerin belli bir amaca yönelik kullanılması da performansı ortaya koyar. Başka bir deyişle performans, kişinin akıl, duyu ve davranış düzeyinde daha önceden kazanmış olduklarının, belli bir durum ve belli bir zaman kesitinde, eylemsel olarak ortaya konulan şeklidir. İnsanın performansının en iyi olduğu durum, onun o alanda var olan potansiyelinin tümünü eyleme dönüştürebildiği durumdur. Ancak çeşitli iç ve dış etkenler nedeniyle gerçek potansiyelin performansa dönüşmesi zaman zaman güçleşir. Bu etkenlerden biri yüksek kaygıdır(<http://www.bilkent.edu.tr>). Kaygının İnsan davranışlarında olumlu ve olumsuz etkileri vardır. Olumlu olarak daha iyi performans için güdeleyici ve hazırlayıcı; olumsuz olarak da hareketin kısıtlanması, düşük performans ve çekinme şeklinde etkileri görülmektedir (Sardoğan, 1998).

### **1.2.2. Kaygının Bileşenleri**

Endişeli-rahatsız edici düşünceler ve hisler öznelidir; bu yüzden de en kolay tanımlanan kaygı bileşenidir. Kaygının bu bileşeninde, dış bir sebeple oluşan panik duygusu ve katastrofik imgelerle ve düşüncelerle oluşan bellek ve dikkat eksiklikleri vardır. Problem çözümündeki yetersizlikten ötürü performansta bozulmaya neden olurlar (France 1997). Kaygının bilişsel bileşeninde; çarpıtılmış bilişler, olumsuz atıfsal bileşenler, olumsuz bilgi işleme süreçleri, olumsuz kendilik değerlendirmeleri, mantık dışı inançlar, işlevsel olmayan bilgi yorumları, riskli durumların aşırı değerlendirilmesi ve artmış çevresel dikkat vardır (Craig, 1995).

#### **1.2.2.1. Bedensel Tepkiler**

Kaygının bu bileşeni, kaygıyla oluşan bütün fiziksel belirtilerle bağlantılıdır. Sempatik sinir sisteminin aşırı çalışması; anormal derecede uzun ve derin solunuma ve kalp hızında artışa neden olur. Kaygıya bağlı olarak oluşan diğer fiziksel belirtiler; gerilim tipi baş ağrısı, yorgunluk ve uykusuzluktur.

### 1.2.2.2. Davranış Değişiklikleri

Kaygı, rahatsız edici olaylardan kaçmaya ve bu durumlardan kaçınmayı öğrenmeye neden olur. Hem kaçma hem de kaçınma, aynı durumla yüzleşmeyi daha güçleştirir ve güvenin kaybolmasına sebep olur. Kaçınma, rahatsız edici düşüncelerden bilişsel kaçınmayı ve görevlerden kaçınmayı kapsar; aktivitelerde ve performansta azalmaya neden olur (France, 1997).

Kaygının bileşenleri birbirleriyle etkileşim içerisindedirler. Kaygının fiziksel belirtileri kaygılı düşünceleri besler; kaygılı düşünceler de endişeli hislerde artışa neden olur. Kaygının bileşenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada; yüksek durumluk kaygısı olan katılımcılarda, düşük durumluk kaygısı olan katılımcılara göre, kaygının bileşenleri arasında daha fazla etkileşim saptanmıştır. Bu birleşme yüksek durumsal kaygıda sinyallere daha güçlü fizyolojik tepkisellikle açıklanmıştır (Calvo, 1998).

### 1.2.3. Kaygının Sınıflandırılması

#### 1.2.3.1. Durumluk Kaygı

Kaygının ayrımı 1950'li yıllarda başlamış ve durumluk-sürekli kaygı kavramları da ilk defa Spielberger tarafından ortaya atılmıştır. Durumluk kaygı sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Spielberger kaygı ile ilgili olarak sübjektiflikle karakterize otonom sinir sisteminin uyarılması veya aktivasyonla ilişkili olarak veya bunun tarafından eşlik edilmiş gerginlik ve tasa hislerinin bilinçli olarak algılanması demiştir (Konter, 1996).

Bu tip kaygı, insanın içinde bulunduğu durumu, ortamı tehdit eden tehlike yaratan biçimde algılayıp yorumlamasından kaygılanır. Elem veren, hoş olmayan, huzursuzluk, rahatsızlık, tedirginlik yaratan bir durumdur. Bu durum algılanır, anlaşılır, haberdar ve uyanık olup, bilişsel işlevler taşır. Durumluk kaygısı sporcuyla anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu için önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliği ile ilgilidir. Bu duruma göre genel olarak sporcuların yarışma sonrasında da üzgün ve korkak olduğu

gözenmektedir. Bir stres durumunda daha sakin yapıya sahip sporcularda korku işaretleri daha az bulunmaktadır (İkizler, 1997).

Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur. Fizyolojik olarak da kaygı, otonom sinir sisteminde meydana gelen bir 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 düşme olur (Öner, 1985).

Durumluk kaygı değişen ruhsal durum elementlerine bağlıdır. Mesela bir basketbol maçı esnasında bir basketbol oyuncusunun durumluk kaygı seviyesi bir andan diğerine değişiklikler gösterebilir. Kişi oyunun bir bölümünde veya benchte otururken düşük bir kaygı seviyesi gösterirken oyunun gidişatının değişimi ile yüksek bir durumluk kaygı gösterebilir (Weinberg, 1995).

### **1.2.3.2. Sürekli Kaygı**

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur sürekli kaygı. Bu tür kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa düştükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir biçimde yaşarlar (Öner, 1985).

Sürekli kaygı, bir güdü veya kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak, kişinin büyük ölçüde tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılama yatkınlığı ve bunlara objektif tehlikenin önemine göre orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki göstermesidir.

Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi kişi kaygı hislerinin bilinçli olarak farkındadır. Sürekli kaygıda karşılaşılan özel durumlarla ilişkili olarak kişinin objektif ve genel olarak davranışsal bir yatkınlığı söz konusudur (Konter, 1996).

Durumluk kaygının aksine sürekli kaygı kişiliğin bir parçasıdır. Örnek olarak iki eşit yeteneğe sahip futbol oyuncusu aynı kritik anda görevlendiriliyorlar (örn: müsabakanın son dakikasında takımının kazanmasını belirleyecek bir penaltı vuruşu) Her ikisi de kişiliklerinden ötürü bambaşka durumluk kaygı gösterirler. Yüksek - sürekli kaygı durumu bulunan oyuncu bunu durumluk kaygı durumuna olumsuz bir biçimde yansıtırken, düşük - sürekli kaygı durumu bulunan şahsın o anki durumluk kaygısı da bu durumdan olumlu bir biçimde etkilenebilecektir (Weinberg, 1995).

Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, ya birçok durumu tehdit edici olarak algırlarlar, ya tehdit edici durumlara durumluluk kaygının daha şiddetli düzeyleri ile tepki verirler, ya da her ikisini de yaşarlar. Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki kavramsal ayrımı daha iyi açıklamak için Spielberger, kaygı ve enerji arasında bir benzetme yapmaktadır. Bu benzetmeye göre, durumluk kaygı kinetik enerji gibidir ya da çeşitli şiddet düzeylerinde meydana gelen o anki tepkidir. Sürekli kaygı ise potansiyel enerjiye benzetilebilir ya da eğer uygun uyaranla karşılaşılırsa meydana gelecek bir kinetik tepki için gizli bir eğilimdir (Çağlar, 1996).

Gerçekçi kaygı, egonun herhangi bir gerçek tehdit uyarana ilişkin yaşadığı kaygıdır. Bu tür kaygı çaresizlik içeren travmatik bir durum beklentisidir, çünkü travmatik duruma ilişkin işaretler mevcuttur. Bununla birlikte gerçek bir uyarana karşı verilen, uyaranla orantısız aşırı olan ve fobik kaygı olarak da karşımıza çıkabilen kaygının birincil kaygıyla (nevrotik kaygı) ilişkisi söz konusudur (Freud, 1999).

İkincil kaygı, uyarı kaygısı terimleriyle de anılmaktadır ve egonun önlem alması için bir sinyal durumundadır (Budak, 2003).

Nevrotik kaygı, id, ego ve süperego yapılarının çatışmaları nedeniyle oluşmaktadır. Bu kaygılar idden kaynaklanan içgüdü ve çatışmalar ile süperegonun ego üzerindeki baskısı nedeniyle oluşmaktadır (Freud, 1999). Egonun çözülmesine eşlik eden bir duygu olarak Yüzer-gezer kaygı, içgüdüsel kaygı ya da birincil kaygı terimleriyle anılmaktadır (Budak, 2003).

#### 1.2.4. Kaygı Nedenleri

Sporcunun performansını etkileyen birçok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri “kaygı”dır. Kaygı, güdüsel sonuçların korku benzeri ve korkuya bağıntısı olan bir durumdur. Kaygı nedenlerinden biri de, korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anıdır. Korkunun koşullandığı durumla her karşılaşmamızda, nedenini bilemediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız (Morgan, 2000).

**a) Kaynak:** Korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir.

**b) Şiddet :** Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

**c) Süre :** Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder (Cüceloğlu, 2000).

Kişinin kaygı düzeyinin yoğunluğu stres yaratan uyarıcının kişi tarafından nasıl algılandığına bağlıdır. Ortaya çıkan durumun bireye zarar verme, bir tehdit oluşturma derecesine göre kaygıda artacaktır (Özgüven, 2000).

Baumeister ve Tice'e göre; kaygının birinci nedeni toplumsal dışlanmadır. Bu araştırmacılara göre; bütün insanların bir gruba ait olmak ve ilişki kurmak için güçlü bir gereksinim duyduğunu öne sürmüştür. Sonuç olarak toplumsal gruplardan dışlandığımızda ya da reddedildiğimizde büyük bir stres yaşarız (Burger, 2006).

Rogers'a göre; kendimizle ilgili sahip olduğumuz bilgilerle tutarlı olmayan bir bilgiyle karşılaştığımızda, kaygı yaşamaya başlarız. Eğer bu bilgi kendilik kavramımızı çok tehdit ediyorsa, kaygıyla başa çıkmak zorlaşır. İşte bu noktada Rogers'm kuramı biraz Freudcu bir hal almaya başlar. Rogers kendilik kavramlarıyla tutarsız bilgi edinen insanların, bu bilgiyi bilinç düzeylerinin altında tuttuğunu belirtir. Rogers bu sürece algı değil de biliçaltı algı adını vermiştir. Eğer bilgi çok tehdit edici değilse, bilinç düzeyinde kalır. Ancak bilgi, kendilik kavramıyla çelişirse, o zaman kaygı yaratır. Kaygıyla başa çıkmak için insanlar, bu bilginin bilince ulaşmasını engellemek amacıyla savunma mekanizmaları kullanırlar. Kendilik kavramı ve gerçeklik arasındaki uyumsuzluk çok büyüyüp de artık savunma süreçlerinin yeterli bir şekilde çalışmadığı durumlarda kişi, Rogers'm düzensizlik adını verdiği bir durum yaşar. Düzensizlik

durumunda, tutarsız bilgilere karşı koruma sistemi çöker. Ortaya çıkan sonuç aşırı kaygıdır (Burger, 2006).

### 1.2.5. Kaygının Zararları

Kaygının yararlı veya zararlı olduğunu anlayabilmek için kaygının derecesinin ve başarılması amaçlanan görevin zorluk düzeyinin bilinmesi gerekir. Kaygının şiddeti ve başarmak istenen görevin zorluk düzeyinin bilinmesi gerekir. Kaygının şiddeti ve başarmak istenen görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı ya da zararlı olduğunu belirler. Zor bir fizik problemini anlayarak çözümlene 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 (Cüceloğlu, 2000).

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. Stresle ilişkilendirilen diğer sağlık problemleri arasında kalp hastalıkları, felç, migren ağrıları, aşırı yeme ve kas ağrıları da sayılabilir (Schermerhom, 1997). 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, konsantrasyon ve karar vermede güçlük, sinirlilik, unutkanlık, hegatifik, duyarsızlık ve işten" doyum alamama gibi sonuçlar sayılabilir (Lunenburg, 2000).

Kaygı için harcadığınız enerji ve zamanın size hiçbir yararı olmadığını unutmayın. Kaygının temelinde yatan nedenleri, kaygılanmaya devam ederek hiçbir şekilde çözemeyiniz. Aksine çözümü zorlaştırırsınız. Kaygıya harcadığınız enerji ve kaygılanmanın ortaya çıkardığı nörofizyolojik koşullar, sizin dikkatinizi ve düşünme kapasitenizi olumsuz yönde etkiler (Cüceloğlu, 2000).

### 1.2.6. Kaygı ve Spor

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğine hemfikirler. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkiliyor. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması, start telaşı-düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça kaygı yoğunluğu artar (Başer, 1998).

Merak ve kaygı modern hayatın parçasıdır. Bir çok insan için, kaygı nadir cereyan eden stres ya da önemli hayati bir olay olmaktan ziyade, günlük sakinliği bozan, fiziksel ve ruhsal sağlığı etkileyen bir olaydır. Kaygı kaynağı belirli olmaması dolayısıyla meraktan ayrılır. Kaygı, belirsizlik ve yardım edilmeme duygularıyla ortaya çıkan şüpheli tehditler dolayısıyla oluşan bir korku halidir. Daha da ötesi kaygı kişinin kişiliğinin özüne öz değerlerine yönelen bir tehdit olarak görülebilir. Kaygının korku duygusu ve yüksek sinir sistemi faaliyeti olarak beliren somut ve geçici heyecan hali olarak psikolojide tanımı vardır (Spielberger, C.D., 1972).

Kaygı bir tehdit karşısında güçsüzlüğünün farkında olma yakın bir tehlikeyi yaşama duygusu, gergin ve tetikte olma hali korkusuyla karışık merak ve şüphe içinde olma halidir. Kaygının davranışlardaki belirtileri ise aşırı heyecan ve hareketlilik halinden, uyuşukluk haline dönüşme şeklindedir. Korku, sinirlilik, aşırı öfke, tikslenme, yorgunluk ve kas ağrıları gibi uyumlu sinir sistemi hareketin yüksek düzeyleri ve ruhsal şikayetler kaygının en yaygın belirtileridir (Singer, R.N., 1975).

#### 1.2.6.1. Futbol Hakemlerinin Psikolojik Özellikleri

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

Hakemlerin genelde otoriter bir kişiliğe sahip oldukları inancı oldukça yaygın olsa da hiçbir bilimsel çalışma bu fikri desteklememiştir. Hakemlikte ideal profili

belirlemek için yapılan araştırmalar da anlamlı bulunmadığından bırakılmıştır (Satman, 2001).

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

Kaygının kontrolü bir hakemin yapması gereken en önemli görevlerden birisidir. Yüksek kaygı seviyesi hem sinirliliğin hem de hatalı kararların artmasına sebebiyet verebileceğinden kaygı kontrolü çok önemli bir etmendir. Futbol hakemliği oyunun akışına göre sürekli değişen uyarılarla doludur. Bu nedenle doğru karar verebilmek için hakemin dikkatinin toplayabileceği kadar veriye yönelmiş olması gereklidir (Cel, 1994).

Futbol hakemliğinin en önemli yönü, müsabaka esnasında oluşması muhtemel olan gergin ortamlarda yukarıda bahsedilen özellikleri kullanmasıdır. Konsantrasyonu bozan uyarıları elimine etme gibi önemli özelliklere sahip bir hakem, gergin ortamlarda da soğuk kanlılığını koruyup, oyunun tüm kontrolünü elinde tutma becerisine sahip olacaktır (Ratmatpenah, 1997).

#### **1.2.6.2. Hakem ve Kaygı**

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

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

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

Pituiter bez, ACTH (Adrenocorticotropik hormon) hormonunu salgılar. Bu hormon adrenal bezleri uyarır. Adrenal bezler de, çeşitli endokrin tepkilerini harekete geçirir. Bu tepkiler, adrenalin, noradrenalin, kortizonun salınımı ve sonuç olarak uyanılmışlık düzeyinin artmasını içerir. Çeşitli hormonların uyarılmasının amacı, vücudu stres oluşturuvcu bir durum için hazırlamaktır (Çağlar, 1997).

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşirler(Başer, 1998). Fakat, durum kaygı ortamlara göre değişen geçici bir ruh halidir (Aşçı, 1995). Sporun açık mekanda yapılmasıyla "agorafobik anksiyete", kapalı mekanda yapılmasıyla "klostrofobik anksiyete" oluşur. Klostrofobik anksiyete, yükseklik, kalabalık ortamın verdiği tehlike, korku, kaygı ve endişe gibi duyguların yaşanmasına neden olmakla beraber, fobik anksiyeteyi ortaya çıkarmaktadır (Filiz, 1992).

Hakemlerdeki kaygı nedenlerini şöyle sıralayabiliriz;

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

#### **1.2.6.2.1.1. Haksızlık Yapma Kaygısı**

Kaygının kontrolü bir hakemin yapması gereken en önemli görevlerden birisidir. Örneğin, voleybolda oyuncularla ve seyircilerle yapılan kişisel bağlantılar “ kaygı kontrolünü ” çözümlemesi gereken en önemli problem yapmaktadır (Ceridono, 1986).

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

### **A) Bilginin Analizi**

Futbol hakemliği oyunun akışına göre sürekli değişen uyarılarla doludur. Hakemin dikkatini doğru karar vermek için toplayabileceği kadar veriye doğru yönelmiş olması gerekmektedir. Hakem oyun alanında neler olduğunun farkında olmalıdır. Bunun için de geniş bir dikkat gücü olmalıdır. Aynı zamanda hakem dikkatini dışarıdaki uyarılara karşı fazla tutmamalıdır ki geniş dikkatini çok küçük bir olay için de kullanabilir.

Hakem, oyunu iyi takip edebilmelidir; ama bu oyun alanındaki her hareketi takip etmeli demek değildir. Çünkü insanın sistemi belirli sınırlara sahiptir ve bunlar bir olaya tepki verme hızı ile uyarılar arasındaki seçimi etkiler. Böylece hakem, oyunun akışını görebileceği şekilde olabilecek her hareket için hazır olmalıdır. Tüm bunlar hakemlik tekniğiyle ilgili bazı pratik bilgiler şeklinde özetlenebilir. Bunlar;

**a) İlgisiz Verileri Çıkartmak:** İlgisiz bilgi performansı engeller çünkü dikkati gerekli olan bilgidan alıp performansı daha az etkili hale sokar. Bu, özellikle algılama-dikkat mekanizması için doğrudur.

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

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

sadece hakemin kendisini gerekli tüm verilere hazırlaması, hareketi algılaması ve karar vermesi anlamına geliyor.

### **B) Diğer Sebepler**

Kaygının kontrolü bir hakemin yapması gereken en önemli görevlerden birisidir. Örneğin, voleybolda oyuncularla ve seyircilerle yapılan kişisel bağlantılar “kaygı kontrolünü” çözümlemesi gereken en önemli problem yapıyor. Kişinin kendi duygusal düzeyini kontrol etmesi çok önemlidir. Çünkü yüksek kaygı seviyesi hem sınırlılığın hem de yanlış kararların artmasına neden olur. Kaygı dolu bir hakem kendi güvensizliğini oyunculara yansıtır, sinirli bir ortam oluşmasına neden olur ve takıma veya sporcuya karşı daha fazla hata yapmaya başlar (Özer, 1998).

Böyle davranan hakem, oyuncunun, seyircinin ve antrenörün haksızlık yapıldığını düşünmesine neden olur. Bu oldukça tehlikeli bir ortamdır, çünkü sadece hakemin görevinin düşmesine değil aynı zamanda sporda şiddete de neden olur. “kabul edilmeyen hakem kararlarının” taraftarların şiddetiyle bağlantılı olduğunu bulmuştur. Kişilerin olayı algılamasının ötesinde, bir hakemin değerlendirmesinin doğru olması gerekmektedir. Bu çerçevede bir hakemin kendi duygularını kontrol etmesi, kuralları uygulayarak kabul ettirmesi, gergin ve dolayısıyla tehlikeli bir ortam yaratmaması gerekmektedir (<http://www.tffhgddenizli.org>).

Kaygı hali ile eğitim ve öğrenme arasında sıkı bir ilişki vardır. Ama ne var ki bu ilişkinin niteliği henüz iyice bilinmemektedir. Genel olarak başarısızlıktan korkan, başkaları üzerinde çok iyi etki bırakmak isteyen kişiler her toplumda mevcuttur. Bu noktada kişinin kendine güvenini sağlayan etmenlerden biri olan eğitim tamlaması elbette hakemleri de olumlu etkileyecek olan bir unsur olarak dikkat çekmektedir (Sardoğan, 1998).

Her branşta hakemlik görevini sürdüren kişilerin müsabaka sırasında ve dışında (çalışma ve özel hayat) olaylara karşı gösterdikleri tepkiler farklı olmaktadır. Davranışlardaki bu farklılıkların temel sebepleri arasında, hakemlerin yaşam koşulları ve kişisel özellikleri gelmektedir. Aslında bu çerçevede hakem; gerekli fiziksel kapasiteye sahip, entelektüel, dürüst, teknik kapasiteye sahip bir sporcudur. Fakat buna

karşın hakemlik kurumu bir spor değildir. Bu yüzden hakemler kendilerini bir sporcu gibi her zaman o ana hazır etmek durumundadır. Fakat bilinmesi gerekir ki; Sporun devamlılığı oldukça bu tip sorunlar da çözülmeyi bekleyecektir (Schvvinde, 1990).

#### **1.2.6.2.2. Müsabakada Hakemi Etkileyen Faktörler**

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

#### **1.3.6.2.2.1. Sosyolojik Faktörler**

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

#### **a) Seyirci Faktörü**

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

tarafında ve her branşta mevcuttur. Örneğin; İngiltere süper ligi maçlarında ev sahibi takımların sahalarda aldıkları maç sayısı, deplasman galibiyetinin iki katıdır (Arapkirlil, 2002).

### **b) Medya Faktörü**

Günümüzde sporcu, fiziksel kapasitesinin sınırlarını zorlayan kişidir. Kazanılan başarının, pazarlanan hizmetin karşılığı olan rakamlar, bu sektöre yatırım yapmış olanları daha da kamçıl原因 bir etki oluşturmaktadır. Böyle bir oluşum içinde bulunan spor sektörü, aynı zamanda medyayı da amacı doğrultusunda kullanmaktan kaçınmamaktadır. Bugün hem sporcu, hem de seyirci, emek ve insani kimliğinden, üretimden ve kendini toplum içinde ifade etme dizgelerinden uzaklaştırıldıkça, yabancılaşmakta, kimliksizleşmekte ve kent kültürü içinde televizyon gibi sanal bir dünyada edilgen yaşam kültürüne bırakılmaktadır. Bu tüketim kültürü içinde metalaştırılan insan, medya gibi salt çıkarım düşünen yayınlarla da desteklenince yaşama seyirci kalmak zorunda kalır (Epak, 2006). Belki de profesyonel futbolda, sadece kazanma arzusu ve centilmenlik dışı davranış yerine sportmen bir davranış beklemek boşunadır. Maalesef bu iki ters davranıştan birincisi, sık sık sahalarda görülür ve televizyon vasıtasıyla geniş kitleler tarafından izlenirse, zamanla bu tür profesyonelliğe yakışmayan davranışların yediden yetmişe herkes tarafından norm olarak kabul edilmesi ihtimali söz konusu olur. Zira, futbolun en yüksek düzeyinde görülen iyi veya kötü her hareket, ilahların izinden giden daha az yetenekli oyuncular tarafından aynen taklit edilecektir (Ridden, 1980).

### **c) Statü Kaybı ve Yükselme Çabası**

Hakemleri, kaygılandırılan diğer bir element, statü kaybı veya kazanma arzusudur. Statüleri, sezon başında yapılan sınavlar ve sezon içinde yapılan maçlarda gösterilen performans belirler. Bunun yanında, elbette hakemde aranan sosyal yönler (fiziki görünüm, tahsil durumu, maddi durum, yabancı dil v.b.) statü kazanımını etkilemektedir. Hakemlikte, alt kategorilerden başlanarak yavaş yavaş yukarıya doğru çıkılmaktadır. O kadar yıldır çalışıp, didinip elde edilen veya elde etmeyi düşünülen kariyer, kaybedilmek istenmez. Hele yapılan hakemlik ise, bu kariyeri korumak, ileriye taşımak daha da zordur. Her zaman bir şanssızlık, bir kör pozisyon, düşünmeden atılan

bir adım ve bir anlık motivasyon eksikliği hakemi başladığı yerin gerisine götürür. Takımların memnuniyetsizliği, pozisyonların yorumuna açık olması ve saha içindeki art niyetler de hakemleri negatif etkileyen diğer faktörler olarak sayılabilir. Bütün bu hususlar hakemlerin daha maça çıkarken kaygılı olmasında etken sebepler olarak gösterilebilir (Aydın, 2003).

#### **1.3.6.2.2.2. Psikolojik Faktörler**

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

#### **a) Genel ve Sürekli Özellikler (Zihinsel Faktörler)**

Bireyin, içinde yaşadığı biyolojik ve toplumsal ortama uyum göstermesine ve bu uyum içinde kendi kişisel yeteneklerini geliştirerek toplumda yükselmesi ve saygınlık kazanabilmesi için gerekli bilgileri sağlayan psikolojik etkinlikler bu gruba girerler (Başer, 1998). Sporda ve hayatın diğer aşamalarında başarıya yönelik hareketlerin seyrinin sevk ve idaresinde bu özelliklerin çok önemli bir rolü vardır. Algı, dikkat, öğrenme gibi süreçlerle oluşan bu özellikler alınan bilginin işlenmesinde ilk şartı oluştururlar (İkizler, 1997).

#### **b) Durumluluk Özellikleri**

Durumsal faktörler kabaca, birbirlerine bağı üç başlık altında incelenebilir (Başer, 1998). Bu guruba giren faktörler genellikle yarışma esnasında ortaya çıkarlar. Durumluk kaygı, sürekli kaygı durumundan etkilenebilir (Satman, 2001).

#### 1.4. KONUYLA İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Yılmaz AYBEY'in Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlamış olduğu “ Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor'un Müsabaka Öncesi Ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi ” isimli tezinde; Gaziantepspor'da futbol takımında oynayan futbolcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrasında kaygı düzeylerini incelemek amacıyla 29 kişiye durumluk ve sürekli kaygı testleri uygulanmıştır. Bu çalışma, futbol federasyonunun süper lig fikstürünün 28. haftasına denk gelen Gaziantepspor – Ankaragücü maçında yapılmıştır. Araştırmaya Gaziantepspor – Ankaragücü maçı kadrosuna alınan Gaziantepspor'lu futbolcular katılmıştır. Araştırma sonucu 29'u sıradan 17'si futbolcu olmak üzere 46 kişiye durumluk ve sürekli kaygı testleri yapılmış olup; testler, müsabakadan bir gün önce, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere üç aşamada uygulanmıştır. Futbolcuların kaygı puanları arasındaki farkları belirlemek amacıyla Kruskal Wallis Testi uygulandı. Yapılan test sonucu elde edilen sonuçlara göre; kontrol grubu durumluk kaygı düzeyi  $37,03 + 6,32$ , müsabakadan 1 gün önce değişken durumluk kaygı düzeyi  $39,17 + 9,88$  müsabakadan önce durumluk kaygı düzeyi  $36,23 + 10,61$ ; müsabakadan sonra durumluk kaygı düzeyi  $28,05 + 3,91$  olarak bulunmuştur. Durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkilerde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur (  $P < 0,05$  ). Kontrol grubu sürekli kaygı düzeyi ise;  $36,37 + 6,88$ ; müsabakadan bir gün önce sürekli kaygı düzeyi  $42,82 + 7,59$  müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeyi  $41,64 + 6,31$ ; müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi  $38,05 + 7,63$  olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerde müsabaka öncesi ve sonrasında anlamlı farklar tespit edilmiştir (  $P < 0,05$  ). Sürekli kaygı düzeyleri ve durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında sürekli kaygının müsabaka öncesi ve müsabaka sonrasında durumluk kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (  $P < 0,05$  ).

Sonuç olarak futbolcularda dış etmenler (müsabakanın önemi hava ve saha şartları, taraftar baskısı, puan durumundaki yeri) kaygı düzeyini etkilediği söylenebilir.. Çalışmada, müsabaka öncesi durumluk kaygı verileri yüksek değer olarak bulunmuştur. Müsabakayı kazanmak, hedefe ulaşmış olmak, takım başarısı daha sonra durumluk kaygı düzeyinin azalmasına neden olmuştur.

Vesile YILMAZ ve Ziya KORUÇ'un 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 1 gün sonra yarışma durumluk kaygısı ve 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 makale çalışmalarına; Vakıfbank Güneş Sigorta Yıldız Bayan Voleybol Takımında yer alan toplam 14 sporcu ( $12.00 \pm 0.91$ ) katılmıştır. Sporculara yarışma öncesinde ve sonrasında Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 Çocuk Formu (CSAI-2C) uygulanmıştır. Elde edilen veriler betimsel İstatistikler ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği ile değerlendirilmiştir. Çalışmada, sporcuların, yarışma yaklaştıkça genel olarak bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiği, kendine güven puanlarının ise düştüğü gözlenmiştir. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel kaygı puanları düşerken, kendine güven puanında artma görülmüştür. Yarışmadan 5 gün ve 3 gün önce Bilişsel ve Bedensel Kaygı ile Kendine Güven arasında negatif ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Yarışmadan 1 gün önce alınan ölçümlerde Bilişsel Kaygı ile Bedensel Kaygı arasında pozitif ilişki, Bilişsel Kaygı ve Bedensel Kaygı ile Kendine Güven düzeyi arasında negatif ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Yarışmadan 2 saat önce Bilişsel Kaygı ile Bedensel Kaygı arasında pozitif ilişki, yarışmaya 20 dakika kala Bedensel Kaygı ile Kendine Güven arasında negatif ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Yarışmadan sonra soyunma odasında alınan ölçümlerde Bilişsel Kaygı ile Bedensel Kaygı arasında pozitif ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Yarışmadan 1 gün sonra alınan ölçümlerde, Bilişsel Kaygı ile Bedensel Kaygı arasında pozitif ilişki, Bilişsel Kaygı ve Kendine Güven düzeyi arasında negatif ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Çalışma sonucunda, CSAI-2C ile ölçülen durumluk kaygının yarışma öncesi ve sonrası değişimler gösterdiği gözlenmiştir.

Vesile YILMAZ ve Ziya KORUÇ (Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu) " Yarışma Performansından Önce Ve Sonra Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki " isimli çalışmalarında, spor bilimleri öğrencilerinin yarışmayı içeren motor bir görevden önce ve sonra kaygı düzeylerinde ne tür değişimler yaşadıklarını saptamamışlardır. Çalışmaya yaş ortalamaları  $22.95 \pm 1.25$  yılolan 40 öğrenci (20 erkek, 20 kız) katılmıştır. Spor bilimleri öğrencilerine yarışma öncesinde ve sonrasında Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (CSAI-2) ve yarışma sonrasında Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) uygulanmıştır. Çalışmada performansı belirlemek için iki çeşit ölçümü kullanılmıştır. (1) performans süresince yapılan hata sayısı ve (2) motor görevin ne kadar sürede tamamladığı. Elde edilen veriler betimsel istatistikler, Pearson

Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği ve Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) ile değerlendirilmiştir. Yarışma öncesi Bilişsel Kaygı ve yarışma sonrası Bilişsel Kaygıları arasında  $\{r(40).= 0,932; p<0.05\}$  pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yarışma öncesi ve yarışma sonrası Bedensel Kaygıları arasında ise  $\{r(40).= 0,885; p<0.05\}$  pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yarışma öncesi ve sonrası Kendine güven düzeyleri arasında ise  $\{r(40).= 0,866; p<0.05\}$  pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yarışma sonrası görevlerde, sadece düşük zamanlı grup ile Bilişsel Kaygı arasında  $\{r(20).= 0,586; p<0.05\}$  pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yarışma öncesi görevlerde, yüksek hata grubu ile Bilişsel Kaygı puanları arasında  $\{r(23).= -0,423; p<0.05\}$  negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düşük zamanlı grup ile Bilişsel Kaygı arasında  $\{r(20).= 0,496; p<0.05\}$  pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yarışma sonrası durumluk kaygı  $\{F(1,38).=1.074; p>0.05\}$  hariç tüm kaygı boyutlarda (yarışma öncesi bilişsel kaygı, yarışma öncesi bedensel kaygı, yarışma öncesi kendine güven, yarışma sonrası bilişsel kaygı, yarışma sonrası bedensel kaygı, yarışma sonrası kendine güven ve yarışma sonrası sürekli kaygı). puanları arasında erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir ( $p<0.05$ ). Sonuçta CSAI-2 ile ölçülen durumluk kaygının yarışma görevi öncesi ve sonrası değişimleri gösterdiği ve yarışma kaygısı bileşenlerinde de değişim olduğu gözlenmiştir.

Sertan KAĞAN'ın Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yapmış olduğu “ Çeşitli Spor Dallarında Yarışma Öncesi Ve Yarışma Sonrası Kaygının Psikolojik Ve Fizyolojik Değişimlerinin Karşılaştırılması ” isimli çalışmasında, yarışma kaygısının fizyolojik göstergelerinden olan kalp atım hızının yerine daha uygun bir fizyolojik ölçüt belirlemiştir. Araştırmaya Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan toplam 38 sporcu katılmıştır. Araştırmada STAI, CSAI-2 kaygı testleri ile ProComp+ Biofeedback aracı kullanılmıştır. Araştırmada sporculara yarışma öncesi ve yarışma sonrası STAI, CSAI-2 testleri ile ProComp biofeedback aleti uygulanmıştır. Veriler Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA ve Çok Boyutlu Doğrusal Regresyon Analizi ile hesaplanmıştır. Araştırmada yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan KAH, EMG, deri iletisi, EEG değerleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan solunum değerleri ( $F(1,37).= 0.164; p>.05$ ) ve deri iletisi ( $F(1,37).= 4.66; p: 0.03$ ) arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur. Sporcuların yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan Durumluk Kaygı ve Kendine Güven puanları arasında anlamlı bir

fark bulunmazken, Bilişsel Kaygı ( $F_{(1,37)} = 5.405$ ;  $p < .05$ ), Bedensel kaygı ( $F_{(1,37)} = 5.845$ ;  $p < .05$ ). ve Sürekli Kaygı Puanları ( $F_{(1,37)} = 5.267$ ;  $p < .05$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Araştırmada yarışma öncesi elde edilen fizyolojik değişkenlerin Durumluk, Sürekli Bilişsel, Bedensel kaygı ve Kendine Güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları bulunurken yarışma sonrası elde edilen fizyolojik değişkenlerin Durumluk, Sürekli Kaygı puanlarının ve Kendine Güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları saptanmıştır. Yarışma sonrası elde edilen fizyolojik değişkenlerin yarışma sonrası bilişsel kaygı puanlarının ( $R: 0.623$ ;  $F_{(1,37)} = 4.056$ ;  $p = 0.006$ ) ve Bedensel Kaygı ( $R: 0.578$ ;  $F_{(1,37)} = 3.214$ ;  $p = 0.018$ ) puanlarının önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Asaf ÖZKARA, Vesile YILMAZ ve Ziya KORUÇ'un, " Futbol Antrenörlerinin Motivasyonel Boyutları Ve Kaygı Düzeylerinin Spor Yaşantıları Süresince Gösterdikleri Stres Belirtileri İle Karşılaştırılması " isimli makalelerinde, futbol antrenörlerinin motivasyonel boyutları ve kaygı düzeylerinin spor yaşantıları süresince gösterdikleri stres belirtileri ile ilişkisini ortaya koymuşlardır. Çalışmaya yaş ortalamaları  $39.81 \pm 8.31$  yılolan 1065 antrenör katılmıştır. Antrenörlere, "Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri" (eSAI-2), "Sparda Motivasyon Ölçeği" (SMS) ve futbol antrenörleri için hazırlanan bir anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler betimsel istatistikler, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği ve Çok Yönlü Varyans Analizi Anova kullanılarak değerlendirilmiştir. Antrenörlerin Dışsal Motivasyon  $\{F(6,1057) = 4.107$ ;  $p < 0,001\}$  ve Motivasyonsuzluk  $\{F(6, 1058) = 3.841$ ;  $p < 0.05\}$  boyutları öğrenim düzeyine göre önemli düzeyde farklılık göstermiştir. Antrenörlerin Dışsal Motivasyon  $\{F(6,1057) = 4.192$ ;  $p < 0.001\}$  ve Motivasyonsuzluk  $\{F(6, 1058) = 3.561$ ;  $p < 0.05\}$  boyutları çalıştırdıkları takımların düzeyine göre önemli düzeyde farklılık göstermiştir. Elde edilen sonuçlar, antrenörlerin öğrenim düzeyi düştükçe Dışsal Motivasyon ve Motivasyonsuzluk düzeylerinin de buna paralel olarak artacağını ortaya koymaktadır. Antrenörlerin Bedensel Kaygı düzeyi ve antrenörlük dönemi sakatlıkları arasında  $\{r(1048) = .463$ ;  $p < 0.05\}$  pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Antrenörlerin Bedensel Kaygı düzeyi ve antrenörlük dönemi hastalıkları arasında  $\{r(1023) = .167$ ;  $p < 0.05\}$  ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Antrenörlerin Bilişsel Kaygı düzeyleri ve antrenörlük dönemi sakatlıkları arasında  $\{r(1048) = .235$ ;  $p < 0.05\}$  pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Antrenörlerin %65.6' sı mide rahatsızlığı geçirdiklerini belirtmişlerdir. Antrenörlerin % 57.7' si ise

(N: 615) spor yaşantıları boyunca stres belirtisi gösterdiklerini söylemişlerdir.

F. Zişan KAZAK “ Cinsiyet ve Hedef Yöneliminin Yarışma Kaygısı Üzerindeki Etkisi ” isimli makalesinde, sporcuların hedef yöneliminin ve cinsiyet değişkenlerinin yarışma kaygıları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmaya farklı spor dallarında yer alan 111 bayan ve 126 erkek toplam 237 sporcu (X yaş= 21.8 1 ± 2.5 l) katılmıştır. Sporcuların hedef yönelimleri “ Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği ” ile; yarışma kaygıları ise “ Müsabaka Durumluk Kaygı Envanteri ” kullanılarak belirlenmiştir. Hedef yöneliminin ve cinsiyet değişkenlerinin yarışma kaygıları üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan 2 x 2 x 2 (cinsiyet, düşük-yüksek ego yönelim, düşük-yüksek görev yönelim) MANÜV A testi sonucunda, cinsiyet, ego yönelim ve görev yönelim etkileşiminin bulunmadığı belirlenmiştir. Bunun yanında, cinsiyetin temel etkisini olduğu gözlenmiştir. Yarışma kaygı düzeyleri açısından bayan ve erkek sporcular arasında istatistiksel fark olduğu bulunmuştur.

K.A. ERMAN, A. ŞAHAN ve S. CAN’ın “ Sporcu Bayan ve Erkeklerde Sürekli Kaygı Düzeyinin Karşılaştırılması ” isimli makale çalışmalarında; Sporcu bayan ve erkeklerde Sürekli Kaygı Düzeyinin (SKD) karşılaştırmıştır. Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekkulu’nda öğrenim gören değişik spor branşlarında spor yapmış ya da yapmakta olan 17-27 (21,77±2,OB yıl) yaşları arasında değişen 50 bayan, 50 erkek toplam 100 üniversite öğrencisi bu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan tüm deneklere Spilberg’in Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Anket sonuçlarına göre SKD Bayanlar: 41,56±7,87; Erkekler: 39,86±9,05 puan bulunmuştur. Bu bulgulara göre bayanlar ve erkekler arasında anlamlı farka rastlanmamıştır (p>0, 05). Sonuç olarak cinsiyet farklılığının Sürekli Kaygı Düzeyini etkileyen bir parametre olmadığı söylenebilir.

Bilal ÇOBAN’ın “ Genç ve Büyük Bayan Milli Hentbolcularda Bir Haftalık Kamplın Kaygı Üzerine Etkisi ” isimli makale çalışmasında, genç ve büyük bayan milli hentbolcularda bir haftalık kampın kaygı üzerine etkisi araştırılmıştır. Araştırma, Antalya’da yapılan milli takım kampında, yaş ortalamaları 24±5,35 olan 17 büyük bayan ve yaş ortalamaları 17,44±0,98 olan 18 genç bayan toplam 35 bayan hentbolcüye uygulanmıştır. Araştırmada, kaygıyı ölçmek amacıyla Competitive State Anxiety

Inventory (CSAI-2) ve State Trait Anxiety Inventory(STAI) kaygı envanterleri kullanılmıştır. Veriler kampın ilk günü ve son günü olmak üzere iki aşamada toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizi için betimleyici istatistik yöntemler, Mann-Whitney U ve Wilcoxon testi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı 0,05 olarak kabul edilmiştir. Çalışmada elde edilen veriler Windows için SPSS programında analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda, genç ve büyük bayanların ön ve son test sonucunda sadece bilişsel kaygıda istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ( $p<0.05$ ). Genç bayan hentbolcuların ön test ve son testleri sonucunda durumluk ve bilişsel kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ( $p<0.05$ ). Büyük bayan hentbolcuların ön test ve son testleri sonucunda durumluk ve kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ( $p<0.05$ ). Elde edilen istatistiksel analizler sonucunda sadece durumluk kaygı da fark çıkmasının sebebi, testin kampın son günü yapılan müsabaka öncesi alınmış olmasından kaynaklanmış olabilir.

Cem SATMAN'ın “ Futbol Hakemlerinin Kararları Üzerinde Seyirci Sesinin Etkisinin İncelenmesi ” isimli çalışmasında, futbol hakemlerinin kararlarında etkili olabilecek kalabalık seyirci topluluğunun sesinin, hakemlik deneyiminin ve hakemlik seviyesi değişkenlerinin incelenmesidir. Bu genel amaçla, Ankara bölgesinde bulunan 149 hakeme ulaşılmıştır. Hakemler, bu araştırma için araştırmacı tarafından özel olarak hazırlanan deneysel ortama alınmışlardır. Deneysel ortamda hakemlerin verecekleri kararları incelemek için, Türkiye Süper Ligi ile Avrupa'daki farklı ülkelerin profesyonel futbol liglerinde 2000-2004 yılları arasında oynanan maçlardan 18 pozisyon seçilmiştir. Gerçek futbol maçlarından seçilen bu pozisyonlar hakemlere sesli ve sessiz olmak üzere iki farklı koşulda sunulmuştur. Araştırma grubunda yer alan 149 hakemin 59'u profesyonel liglerde, 90'ı amatör liglerde görev yapmaktadır. Hakemler deneyimlerine göre iki kategoriye ayrılmışlardır. Hakemlik geçmişleri 1-4 yıl arasında olanlar “deneyimsiz hakem” olarak, hakemlik geçmişleri 5 yıl ve üzerinde olanlar ise “deneyimli hakem” olarak kategorilendirilmiştir. Hakemler klasmanlarına göre de “profesyonel” ve “amatör” olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadırlar. Araştırma grubundaki hakemlerin yaklaşık yarısı ( $n=74$ ), sunulan pozisyonları maçtaki seyircilerin seslerinin de duyulabildiği “ sesli koşulda ”, diğer yarısı ise ( $n=75$ ). seyirci sesinin duyulmadığı (sesin araştırmacı tarafından kasıtlı olarak kesildiği) “sessiz koşul”da izlemiştir. Bu yapılan araştırmada, hakemlerin sesli ve sessiz ortamlarda verdikleri

kararlar arasında genel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna varılmıştır. Ancak çapraz tablolar incelendiğinde, .05 düzeyinde anlamlı olmayan farklılıklara rastlanmıştır. Genel olarak, deneyimli ve deneyimsiz olarak sınıflandırılan hakemlerin verdikleri kararlar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Ancak çapraz tablolar incelendiğinde Deneyimsiz hakemlerin 12 pozisyonda “ihlal yok” kararını verip oyunu devam ettirme bakımından deneyimlilere göre daha fazla oranda yer aldıkları görülmüştür. Hakemlerin müsabaka yönettikleri liglere göre sınıflandırılıp yapılan analizde ise, profesyonel liglerde görev yapan hakemlerin, amatör liglerde görev yapan hakemlere göre kart göstermeye daha eğilimli oldukları bulgusuna erişilmiştir. Ayrıca amatör liglerde görev yapan hakemler, yüzdeler olarak anlamlı farklılık olmasa da pozisyonların genelinde ‘İhlal yok’ veya ‘ihlal var kart gerekmez’ seçeneğini daha fazla seçme eğilimindedirler. Amatör liglerde görev yapan hakemlerin büyük kısmı aynı zamanda deneyimsiz hakemler kategorisinde de yer aldıklarından, bu bulgu deneyimlideneysiz hakemlerin kararlarından elde edilen sonuçları desteklemektedir. Hakemlerin pozisyonları sesli ve sessiz izlemelerine göre sınıflandırıldığı analizdeki çapraz tablolarda ise, pozisyonları sesli olarak izleyen hakemlerin pozisyonlarda, pozisyonları sessiz olarak izleyen hakemlere göre daha fazla kart gösterdikleri görülmüştür. Pozisyonları sesli ve sessiz izleyen hakemlerin oyunu durdurma eğilimine bakıldığında, sesli ortamda pozisyonları izleyen hakemlerin sessiz ortamda izleyenlere göre oyunu durdurmaya daha çok eğilimli oldukları görülmüştür. Bu sonuç da daha önce belirtilen sesli ortamda maçı izleyen hakemlerin daha katı cezalandırma eğiliminde olduklarını desteklemektedir.

Bu bulgular, deneyimli veya profesyonel liglerde görev yapan hakemlerin oyunda gerginlik arttığında oyunu durdurup ortamı sakinleştirme eğiliminde olduklarının göstergesi olarak kabul edilebileceği gibi, deneyimsiz ya da amatör ligde görev yapan hakemlerin oyunu durdurmaktan çekindiklerinin bir göstergesi olarak da kabul edilebilir. Bu görüşten yola çıkılarak deneyimli hakemlerin deneyimle beraber oyunun durması gerektiğine kanaat getirme eğilimlerinin daha güçlü olduğu görüşü ortaya atılabilir.

Ziya KORUÇ, Figen ALTAY ve Vesile YILMAZ’ın “ Ritmik Cimnastik Bayan Milli Takımının Yarışma Öncesi Ve Yarışma Sonrası Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ” isimli çalışmalarında, Ritmik Cimnastik Bayan Milli Takımında yer alan sporcuların yarışmadan 2 gün, 2 saat, 1 saat, 20 dakika önce ile yarışmadan 2 saat

ve 1 gün sonra yarışma kaygısı ve bileşenlerinde (bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven düzeylerinde) ne tür değişimler yaşadıklarının ve ölçeğin ne kadar duyarlı olduğunu saptamışlardır. Çalışmaya yaş ortalamaları  $11.57 \pm 0.90$  yılolan 7 sporcu katılmıştır. Sporculara yarışma öncesinde ve sonrasında Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri Çocuk Formu-2 (CSAI-2C). uygulanmıştır. Elde edilen veriler betimsel istatistikler ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği ile değerlendirilmiştir. Sporcuların, yarışma yaklaştıkça bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiği, kendine güven puanlarının ise düştüğü gözlenmiştir. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel kaygı puanları düşerken, kendine güven puanında artma görülmüştür. Yarışma günü yaklaştığında, Bedensel Kaygı ile Kendine Güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Bunun tersine, yarışma gününden sonra kaygı bileşenleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0.05$ ). Sporcularda Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin var olduğu, ama bu ilişkilerin yarışma öncesi ve yarışma sonrası durumluk kaygı düzeylerine göre değişiklik gösterebildiği gözlenmektedir. Sonuçta CSAI-2C ile ölçülen durumluk kaygının yarışma öncesi ve sonrası değişimleri gösterdiği ve kaygı bileşenlerinde değişim olduğunu göstermiştir.

Bilal ÇOBAN, “ 12-14 Yaş Grubu Çocuklarda Biofeedback İle Zihinsel Antrenmanın Durumluk Ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi ” isimli diğer bir çalışmasında 12-14 yaş grubu çocuklarda biofeedback ile zihinsel antrenmanın durumluk ve sürekli kaygı üzerine etkisini araştırmaktır. Araştırma kapsamına alınan gruplar kontrol grubu ve deney grubu olarak ayrılmıştır. Kontrol grubu yaş ortalamaları  $x: 12,88 \pm 0,330$  olan 26 kişiden oluşurken, deney grubu yaş ortalamaları  $x: 12,75 \pm 0,89$  olan 28 kişiden oluşmuştur. Araştırmada, kaygıyı ölçmek amacıyla State Trait Anxiety Inventory (STAI) kaygı envanteri, biofeedback antrenmanlarında ise Procomp Infinity Biofeedback Aleti kullanılmıştır. grup içi ön test son test arasındaki farkı saptamak için non-parametrik testlerden Wilcoxon testi, gruplar arasında farka bakmak içinde Mann-Whitney U testi, kullanılmıştır. Çalışmada verilerin analizi için SPSS 11,5 kullanılmıştır. Deney grubunun ön test ve son test sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak fark elde edilirken ( $p < 0,05$ ), durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak herhangi bir farka rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ). Kontrol grubu ön test son test kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Elde edilen istatistiksel analizler sonucunda biofeedback ile yapılan zihinsel

antrenmanı istatistiksel olarak sadece sürekli kaygıyı etkilemektedir.

Mustafa Kayhan ERBAŞ'ın Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırladığı “ Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri Ve Performans İlişkisi ” isimli yüksek lisans tezinde 2004 – 2005 yılı Türkiye Erkekler Basketbol Liginde yer alan takımlardaki üst düzey basketbolcülerin durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi ve bu düzeylerin antrenman yaşı, biyolojik yaş, oyunda kalma süresi, oyuncuların oynadıkları pozisyonlar ve yerli/yabancı statülerine göre gruplara ayrılarak karşılaştırmış ve değerlendirmiştir. Araştırma, 5 (beş) takım ve 61 (atmış bir) sporcudan oluşmaktadır. Sporcuların kaygı düzeylerini belirlemek için Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmış, bazı kişisel bilgilerinin tespiti için anket uygulanmıştır. Uygulanan envanter ve anket, yabancı oyuncular için İngilizce olarak hazırlanmıştır. Karşılaştırmalar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tüm istatistikler % 95 geçerlilikle yapılmıştır. Biyolojik yaşa göre; yaşlar en büyükten küçüğe doğru sıralanmış, denekler iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Antrenman yaşına göre; yaşlar en büyükten küçüğe doğru sıralanmış, denekler iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Oyunda kalma sürelerine göre; en fazla oyunda kalan sporcudan en aza doğru sıralama yapılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Oyuncuların yerli/yabancı statülerine göre; oyuncular yerli ve yabancı olarak iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Oyuncuların oynadıkları pozisyonlara göre (guard, pivot, forvet. kaygı düzeyleri, tek yönlü varyans analizi kullanılarak karşılaştırılmış, verilerin normal dağılımdan geldiği ve homojen olduğu, analiz sonucunda gruplar arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Daha sonra takımlarının kaygı düzeyleri sezon sonu puan durumlarına göre değerlendirilmiş ve kaygı düzeyleri ile lig sıralamaları arasında paralellik olduğu görülmüştür.

Emel Develi'nin “ Konya'da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi ” isimli çalışmasında Konya'da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının değerlendirilmesi ve öğrenim durumları, aylık gelirleri, hizmet içi

eğitim kurslarına katılıp katılmamaları, takdir teŖekkür veya madalya alıp almama durumları, sahip oldukları çocuk sayıları, yaŖları, cinsiyetleri, öğretmenlik yılları, en son bitirdikleri okul veya aldığı akademik dereceleri ve haftalık ders yüklerine göre sürekli kaygı durumları açısından anlamlı bir fark bulunup bulunmadığının incelenmesi amaçlanmıŖtır. alıŖmada N.Öner ve Le Compte tarafından Türkçeye uyarlanmıŖ ve güvenilirlik ve geçerlilik alıŖması yine aynı kiŖiler tarafından yapılmıŖ olan Speilberger'in sürekli kaygı envanteri kullanılmıŖtır. 20 sorudan olusan ölçeğe özel kiŖisel sorular da yerleŖtirilmiŖtir. Konya ilinde ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılan bu alıŖmaya 80 erkek 80 bayan öğretmen (toplam 160 kiŖi) katılmıŖtır. İgili değerlendirmeler elde edilen veriler iŖıđında, puanlama, bağımsız t –testi, Anova tek yönlü varyans analizi, f-testi, pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ile istatiksel olarak deđerlendirilmiŖtir. Beden eğitimi öğretmenlerinin, beden eğitimi derslerinde daha verimli olabilmesi ve beden eğitimi derslerinin tam anlamıyla amacına ulaŖabilmesi için birinci özellik olarak ders saatinin artırılması, okullardaki spor tesisinin çoğalması gerektiğini ortaya koymaktadırlar. AraŖtırma sonuçları değerlendirildiğinde; kullanılan parametreler ile öğretmenlerin sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı sonucuna varılmıŖtır.

Deniz ÇOBAN'ın yaptığı araŖtırmaya göre; Türkiye Profesyonel Futbol Ligleri'nde görev yapan klasman hakemlerinin sürekli kaygı durumları incelenmiŖtir. Bu alıŖmada sürekli kaygı durumlarının hakemlik seviyelerine, hakemlik yıllarına, yaŖlarına, görev yaptıkları klasmana, mesleklerine, tahsil durumlarına ve aylık kazançlarına göre sürekli kaygı durumları açısından aralarında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığı araŖtırıldı. Yapılan değerlendirme sonucunda sürekli kaygı düzeyleri ile hakem klasmanları arasında ve hakemlerin yaŖları arasında önemli farklılıklar olduğu tespit edildi. Bununla birlikte istatistiki açıdan önem arz etmemekle birlikte kaygı düzeyleri ile hakemlerin gelir grupları arasındaki değerlendirmenin çok az bir farkla önemli olmaktan yoksun kaldığı, gelir durumu iyileŖtike sürekli kaygı puanlarının düŖtüđu belirlendi. Hakemlerin sürekli kaygı seviyeleri ile hakemlik yıllarının anlamlı bir fark teŖkil etmediği, ayrıca meslek grupları ve tahsil durumlarının da istatistik açıdan önemli olmadığı sonucuna varılmıŖ olsa da belirgin farklılıklar bulunmuŖtur. Türkiye Futbol Federasyonu, Milli Hakem Kurulu'nun yapmıŖ olduğu klasman belirlemelerinde kullanmıŖ olduğu kriterler içerisinde yer alan yaŖı küçük ve tahsili yüksek olanlara daha fazla puan verilmesi uygulamasının ne kadar doğru bir uygulama olduğu tespit

edilmiştir. Mevcut uygulamalar içerisinde yer alan ve bir sezon boyunca ancak sezon başında ve toplamda 4-5 saat süren psikolojik destek programlarının ne kadar önemli olduğu belirlenmiştir. En üst seviyede hakemlik yapan Süper Lig Hakem'leri ve Süper Lig Yedek Hakem'lerinin sürekli kaygı seviyelerini düşürücü psikolojik destek programlarının bir sezonu kapsayacak şekilde hazırlanması ve hakemlik mesleklerini en iyi şekilde icra etmeleri sağlanmalıdır. Yaşça ilerlemiş olan hakemlerin de psikolojik destek programlarına tabi tutulması gerektiği ya da hakem kadrolarının gençleştirilmesinin çözüm yolu olacağı açıkça ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre başarıyı artıracığı düşüncesiyle çalışmada öneri olarak klasman hakemlerin tahsil durumu ve gelir seviyesi yüksek olan kişilerden seçilmesi ya da mevcut kadronun tahsil ve gelir durumunu yükselten tedbirler alınması belirtilmiştir. Ayrıca bu konuda daha geniş bir çalışma yapılması gerektiğinde ilk amaç hakemlerin sürekli kaygı seviyelerinin durumluk kaygıya ne kadar tesir ettiğinin araştırılması gerektiği diğer bir öneri olarak verilmiştir.

Asaf ÖZKARA, Vesile YILMAZ ve Ziya KORUÇ'un antrenörler üzerinde yaptığı " Futbol Antrenörlerinin Motivasyonel Boyutları Ve Kaygı Düzeylerinin Spor Yaşantıları Süresince Gösterdikleri Stres Belirtileri İle Karşılaştırılması " konulu araştırmasında elde ettiği sonuçlara göre; antrenörlük mesleğinin stresli bir yaşantıyı içerdiği ve antrenörlerin eğitim düzeyleri ile dışsal motivasyonları ve motivasyonsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki olduğu kanısına varmışlardır.

Vesile YILMAZ ve Ziya KORUÇ'un yapmış olduğu diğer bir çalışmada; yarışma performansından önce ve sonra kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş olup, bu çalışmanın sonucunda kaygının yarışma öncesi ve sonrası değişimler gösterdiği ve yarışma kaygısı bileşenlerinde de değişim olduğunu tespit etmişlerdir.

İlkay AYDIN ın 2003 yılında " Hakemlerin Maç Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Ve Bazı Değişkenlerin Durumluluk Kaygılarına Etkileri " adlı araştırmasında şu sonuçları elde etmiştir.

Sporla psikolojik yaklaşımlar sadece oyuncular için değil antrenörler ve hakemler için de geçerlidir. Spor olgusu içerisinde psikoloji, maç öncesi ve maç sonrasını kapsamaktadır. Maç öncesi psikolojik durumun bir etmeni olan kaygı branşlar arasında farklılık göstermemiştir. Hakemlerin ölçülen üç branşta maç öncesi kaygı durumları

birbirlerine yakın çıkmıştır. Bu sonuç hakemlikte, branştan ziyade kişiliğin önemli olduğunu yansıtmaktadır. Tüm hakemlerin yaşlan ele alındığında kaygının yaşla bağlantılı olmadığı anlaşılmakta, fakat hakemlikte, klasman yükseldikçe veya hakemlik yaşı arttıkça kaygının düştüğü görülmektedir. Maçın önemi, hakemlikte kaygıyı arttıran bir diğer faktördür. Kaygı düzeyi; bayanlarda, erkeklere oranla daha yüksek çıkmaktadır. Bu durum bayanların erkeklere oranla psikolojik yönden daha duygusal olmaları ile açıklanabilir. Türkiye normlarında 17-71 yaş arası durumluk kaygı ortalaması;  $34 \pm 8.6'$  olarak gerçekleşmektedir. Bu ortalamaya göre hakemlerin kaygı ortalamalarının Türkiye standardının altında olması Türk sporu açısından sevindiricidir.

**İKİNCİ BÖLÜM**  
**MATERYAL VE YÖNTEM**

## 2.1. YÖNTEM

### 2.1.1. Çalışma Evreni

Çalışma evrenini, Türkiye’de görev yapan tüm futbol hakemleri, örneklemini ise; Kütahya İlinde görev yapan hakemler oluşturmaktadır. Çalışmaya tümü dahil edilen 73 kişiden oluşan hakem grubunun, genel özellikleri, klasmanları, yaş ve öğrenim durumları itibari ile geneli temsil edecek şekilde evreni örnekleyecek niteliktedir.

### 2.1.2. Araştırma Grubu

Kütahya İlinde görev yapan 22’si Aday Hakem, 44’ü İl Hakemi, 2’si C Klasman Yardımcı Hakem, 3’ü C Klasman Hakem, 1’i B Kalsman Hakem ve 1’i Süper Lig Hakemi olmak üzere toplam 73 hakemin tümü araştırma grubuna dahil edilmiş olup, anket hekemlere müsabaka öncesi ve sonrasında uygulanmıştır.

**Tablo 2.1. Ankete Katılanların Klasmanlarına Göre Dağılımları**

| Klasman                  | Frekans | %     | Geçerli % | Kümülatif % |
|--------------------------|---------|-------|-----------|-------------|
| Aday Hakem               | 22      | 30,1  | 30,1      | 30,1        |
| İl Hakemi                | 44      | 60,3  | 60,3      | 90,4        |
| C Klasman Yardımcı Hakem | 2       | 2,7   | 2,7       | 93,2        |
| C Klasman Hakem          | 3       | 4,1   | 4,1       | 97,3        |
| B Klasman Hakem          | 1       | 1,4   | 1,4       | 98,6        |
| Süper Lig Hakemi         | 1       | 1,4   | 1,4       | 100,0       |
| Toplam                   | 73      | 100,0 | 100,0     |             |

### 2.1.3. Genel Protokol

Kütahya ilinde görev yapan 73 hakem üzerinde Durumluluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği’ni uygulayabilmek için, Türkiye Futbol Federasyonu, Merkez Hakem Kurulu, Kütahya İl Hakem Kurulu Başkanlığı’ndan yazılı olarak müracaat edilmiş ve izin alınmıştır. Verilen izin doğrultusunda, Kütahya İli içerisinde yapılan müsabakalarda

görevli hakemler üzerinde Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (Ek-1) maç öncesinde ve sonrasında hakemlere uygulanmıştır. Araştırmada tüm hakemlere ulaşılmıştır.

#### **2.1.4. Verilerin Toplanması ve Uygulanan Teknikler**

##### **2.1.4.1. Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri**

Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirmiş oldukları Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger'in İki Faktörlü Kaygı Kuramından kaynaklanmıştır (Spielberger, 1966). Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz-değerlendirme -(self-evaluation) anketidir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı araştıma amacı için geliştirilmiş olan bu ölçeğin, sonraki denemelerde lise öğrencilerine, psikiyatrik bozuklukları ve fiziki hastalıkları olan bireylere de uygun olduğu görülmüştür. On yıllık denemeler psikologları envanterin tüm gençlere ve yetişkinlere uygulanabileceği sonucuna götürmüştür.

Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam kırk maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk Kaygı Ölçeği ilk 20 sorudan oluşup, bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini; içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği ise; bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini sağlayacak 20 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca, ölçeğin dışında demografik özellikleri belirleyici 5 soru da katılımcılara sorulmuştur. Ölçek, müsabaka öncesinde ve sonrasında olmak üzere aynı hakeme 2 kez uygulanmıştır.

Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamiyle gibi sıklardan' birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar ise sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir.

Durumluk Kaygı Ölçeği kaygının, korkunun, şiddet seviyesindeki değişimleri saptamak için, aynı bireylere değişik zamanlarda, benzer ya da farklı yönergelerle

(talimatlarla) uygulanabilir. Yönerge amaca göre, örneğin "elinizdeki ölçeğin sorularını şu anda nasıl hissettiğinize göre cevaplandırın" ya da " sınav, sırasında (tedavi sırasında) kendinizi nasıl hissettiyseniz; o andaki duygularınıza göre cevaplandırın" şeklinde değiştirilebilir.

Durumluk Kaygı Ölçeği, çevresel ya da deneysel baskı durumlarında, bireylerin kaygı seviyelerindeki değişimleri izlemede yararlı olur. Durumluk kaygı puanlarının, baskının şiddetine göre değiştiği görülmüştür.

Sürekli Kaygı Ölçeği, herhangi bir araştırmaya katılacak bireylerin durumluk kaygıya olan yatkınlık derecelerine göre seçilmelerinde ve klinik uygulamalarda yararlı olabilmektedir. Psikiyatri kliniklerine tedavi için gelen hastaların, üniversite danışma ve okul rehberlik merkezlerine başvuruda bulunan öğrencilerin kaygıya yatkınlıklarını değerlendirmede kullanılabilir.

Bu çalışmada sürekli kaygı ölçeği baz alınarak, hakemlerin müsabaka öncesi ve sonrası kaygıları değerlendirilirken, kaygı düzeyinin sürekli ve kalıcı etkilerinin incelenmesi amaçlanmış olup, durumluk kaygı ile ilgili de çıkarımlar yapabilmeyi mümkün olacağı nitelikte sorular seçmeye dikkat edilmiştir.

#### **2.1.4.2. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Uygulanması**

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçekleri öz-değerlendirme yöntemi ve kâğıt-kalem tekniğiyle cevaplandırıldığından, bu ölçekler bireysel olarak uygulanabilir. Ölçeklerin cevaplandırılması sırasında bir zaman kısıtlaması yoktur. Ancak, yirmi dakikada ölçek cevaplandırılabilir. Üniversite mezunları için bu süre onbeş dakikaya inerken eğitim düzeyi düşük olanlar ya da duygusal bozukluğu olanlar için süre bir miktar uzayabilir. Yapılan araştırmada, beklenen ikinci kez uygulanan anketin süresinin kısa olmasıdır, fakat sürelerin ortalama olarak eşit olması, ilk yapılan anketin müsabaka öncesi daha acele verilen cevaplardan oluştuğu fikrini verebilir.

Araştırmanın hedef alındığı ve gerçekleştirildiği, Türkiye Liginde görev yapan futbol hakemlerini içeren araştırma grubu; bu grubun alt ve üst sınırlılıkları ile, araştırmanın evrenselliği ve tümevarım olasılıklarını içeren çalışma evreni; elde edilen verilerin toplanmasında uygulanan yöntem ve veri toplama teknikleri; anket

çalışmasının uygulanması için gerekli olan izin ve protokollerin bulunduğu genel protokol; verilerin çözümü ve uygulanan istatistiki analizlerin açıklandığı veriler ve toplanması; ve anketin bilimsel niteliğinin bir göstergesi olan anket geçerliliği ve güvenilirliği konuları yöntem bileşenleri olarak nitelendirilebilir. Takip eden bölümlerde bu bileşenler ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'ndeki sorular Sürekli ve Durumluluk Kaygıyı ölçecek şekilde iki bölüm halinde düzenlenmiştir. Araştırmamızda bu envanterin ilk bölümünde yer alan 20 sorudan oluşan Durumluk Kaygı Ölçeği kullanılarak hakemlerin müsabaka öncesi ve sonrasındaki Durumluk Kaygı düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.

**a) Sürekli Kaygı Ölçeği:** Kaygı yatkınlığının yanı sıra kalıcı bireysel farklılıkları ölçmeyi amaçlar. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Çocuğun genellikle nasıl hissettiğini oluş sıklığına göre değerlendirir. “Evde sınırlarım bozular” ya da “Ellerim titrer” gibi ifadeler, “hemen hemen hiç”, “bazen” ve “sık sık” seçeneklerinden biriyle yanıtlanır. Ölçekten alınacak puanlar 20-60 arasındadır, puanların artışı sürekli kaygıdaki artışı ifade etmektedir.

**b) Durumluk Kaygı Ölçeği:** Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası hakemlerin durumluk kaygı seviyelerini ölçmek için Durumluk Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği, test koşullarında ortaya çıkabilecek, heyecanlara / tedirginliklere duyarlı bir ölçek olduğundan uygulamalarda sürekli kaygı ölçeğinden önce verilmesi önerilmektedir.

Hakemlerin o anda kendilerini nasıl hissettiklerini değerlendirmeleri için, “Kendimi çok öfkeli hissediyorum, öfkeli hissediyorum, öfkeli hissetmiyorum” gibi ifadelerden en uygununu işaretlemeleri istenir. Toplam madde sayısı 20'dir. Alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 60'tır.

Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamıyla gibi şıklarından oluşur.

**Tablo 2.2. Durumluk Kaygı Envanteri İfadeleri ve Puanlaması**

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

Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar Tablo 2.38'deki 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20'nci maddelerdir. Puanlamada değişmeyen değerlerin işleme katılması, tersine dönmüş ifadelerle verilen cevapları kendiliğinden düzeltmiş olur. Örneğin, tersine dönmüş ifadelerde 4 ağırlık değerini taşıyan bir seçenek işaretlenince, bu cevabın gerçek ağırlık değeri  $5-4=1$  olur. Tersine çevrilmiş ifadeler bu şekilde 5'den çıkarılarak hesaplanır ve tüm ifadeler toplanarak kaygı puanları hesaplanır. Elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade eder.

Anket 1983 yılında, Necla Öner ve Ayhan LeCompte tarafından Türkçe'ye çevrilerek, Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı olarak basılmıştır.

### 2.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve İstatistikî İşlemler

Hakemlerin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeylerini araştırmak için hazırlanan anket puanlanarak bilgisayara girişi yapılmıştır. Elde edilen

verilerin istatistiksel çözümlenmeleri bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada, araştırma grubunu oluşturan hakemlerin demografik özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Çalışmada veriler SPSS 15.0 istatistik paket programına kaydedilerek analiz edilmiştir.

### **Mann-Whitney U Testi**

Bu test bağımsız örnekler için uygulanan t-testlerinin parametrik olmayan alternatifidir. T- testinde olduğu gibi, iki grubun ortalamalarının karşılaştırılması yerine, Mann-Whitney U testi grupların meydanlarını karşılaştırır. Sürekli değişkenlerin, iki grup içerisinde, değerlerini sıralı hale dönüştürür. Böylece, iki grup arasındaki sıralamanın farklı olup olmadığını değerlendirir. Değerler sıra haline dönüştürüldüğü için değerlerin asıl dağılımları önemli değildir (Kalaycı, 2006).

### **Kruskal Wallis Testi**

Kruskal Wallis testi gruplar arası tek yönlü varyans analizinin parametrik olmayan alternatifidir. Bu analiz sürekli değişkenler için üç ya da daha fazla grup için karşılaştırma yapmayı sağlar. Değerler sıralı hale çevrilir ve her grup için sıralı ortalamalar karşılaştırılır. Bu bir gruplar arası analizdir.

### **2.1.6. Anketin Geçerliliği ve Güvenilirliği**

Anket geçerliliği ve güvenilirliği düşük olmasına rağmen kolay, ucuz oluşu ve çok sayıda kişiden kısa sürede bir çok konuda görüş olma olanağının bulunuşu nedeniyle en çok kullanılan tekniklerden biridir. Anket çeşitli alanlarda olduğu gibi rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde geniş bir biçimde kullanılmaktadır. Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde anket yardımıyla öğrencilerin kimliği, ev ve aile yaşamı, sağlık durumu, eğitsel ve mesleki planları, okul içi ve okul dışı etkinlikleri, çalışma alışkanlıkları v.b. konularda bilgi alınabilir ve öğrencilerin belli konularda tavır ve kanıları öğrenilebilir.

Bir anketin amacına uygun olarak kullanışlı ve güvenilir bir biçimde hazırlanması kuşkusuz, bu konuda bilgili ve tecrübeli olmayı gerektirir. Anket

geliştirilirken çeşitli kaynaklardan yararlanmak ve özellikle uzman kanısına başvurmak ve diğer yetkililerin görüşünü almak uygun olur.

Yapılan ankette kontrol grubu olarak seçilen otuz kişi üzerinde aynı anket bir hafta ara ile tekrar uygulanarak, verilen cevaplara göre aynı kişinin aynı sorulara cevap verme frekans analizi yapılarak, anketin geçerlilik ve güvenilirliği gösterilmiştir.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI-I, STAI-II), Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilmiş olup 14 yaş üzerinelere uygulanabilen bir testtir. Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır (25,26). Durumluk kaygı ölçeği, bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini, sürekli kaygı ölçeği ise bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak kendini nasıl hissettiğini belirler. Kendi kendine doldurulabilecek bir testtir. Durumluk kaygı ve süregiden kaygıyı ölçmeye yönelik 20 sorudan oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği, ani değişiklik gösteren heyecansal reaksiyonları değerlendirmede oldukça duyarlı bir araçtır. Envanterin ikinci bölümünde yer alan yine 20 maddeden oluşan Sürekli Kaygı Ölçeği, kişinin genelde, yaşama eğilimi gösterdiği kaygının sürekliliğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Skorlar 20 (düşük anksiyete) ile 80 (yüksek anksiyete) arasındadır. 36 ve altı puan kaygının olmadığını, 37- 42 hafif kaygıyı, 43 ve üstü puan ise yüksek kaygıyı gösterir. Genel olarak, durumluk ve sürekli kaygı puanlarının yüksek olması, anksiyete düzeyinin yüksek olduğunu göstermekte olup, puanları 60'ın üstünde olan bireylerin profesyonel yardıma gereksinimleri olduğu belirtilmektedir.

Spielberger (1973) tarafından geliştirilen bu ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını Özusta, (1995) gerçekleştirmiştir. 9-12 yaş grubu çocuklarında durumluk ve sürekli kaygı düzeyini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ilköğretimin 3, 4, 5 ve 6. sınıflarına devam eden toplam 724 çocukla yapılmıştır. Bireysel ya da grup olarak uygulanabilmektedir.

**ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**  
**BULGULAR**

### 3.1. Katılımcıların Genel Özellikleri

#### 3.1.1. Cinsiyet

Ülkemizde ve genel olarak dünya genelinde yaşanan sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel durumlar nedeni ile, ayrıca futbolun daha çok ata-erkil bir yapıya hitap etmesi nedeni ile, örnek grubundan seçilen 73 hakemin tamamı erkektir.

Son günlerde bayanların futbol sporuna ilgi göstermeleri, bu konularda gelecek dönem araştırmalarının demografik özelliklerini değiştirebilir.

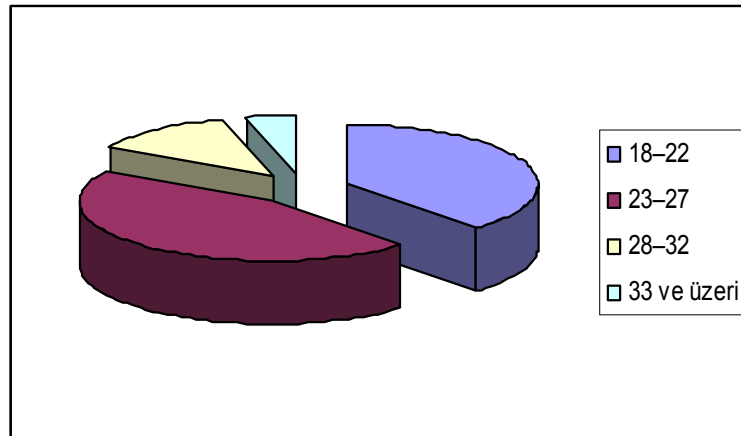
#### 3.1.2. Yaş

Ankete katılan hakemlerin %38,4'ü 18–22 yaş grubunda, %45,2'si 23–27 yaş grubunda, %12,3'ü 28–32 yaş grubunda ve %4,1'i 33 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Tablo 2.1 de Ankete katılanların yaşlarına göre dağılımları verilmiş olup, Şekil 2.1. de bu dağılım demografik olarak gösterilmiştir.

**Tablo 3.1. Ankete Katılanların Yaşlarına Göre Dağılımları**

| Yaş         | Frekans | %     | Geçerli % | Kümülatif % |
|-------------|---------|-------|-----------|-------------|
| 18–22       | 28      | 38,4  | 38,4      | 38,4        |
| 23–27       | 33      | 45,2  | 45,2      | 83,6        |
| 28–32       | 9       | 12,3  | 12,3      | 95,9        |
| 33 ve üzeri | 3       | 4,1   | 4,1       | 100,0       |
| Toplam      | 73      | 100,0 | 100,0     |             |

**Şekil 3.1. Ankete Katılanların Yaşlarına Göre Dağılımları**



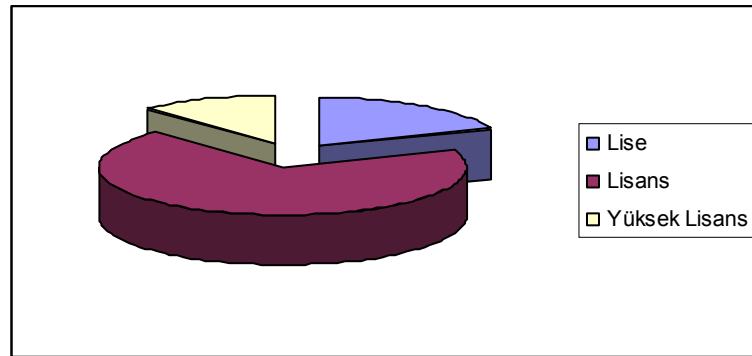
### 3.1.3.Öğrenim Düzeyi

Katılımcıların % 19.2'si lise, % 68.5'i lisans ve % 12.3'ü yüksek lisans mezunudur. Tablo 3.2'de bu durum istatistiksel olarak frekans dağılımları ile verilmiş olup, Şekil 3.1'de demografik olarak gösterilmiştir.

**Tablo 3.2. Ankete Katılanların Öğrenim Düzeyine Göre Dağılımları**

| Öğrenim düzeyi | Frekans | %     | Geçerli % | Kümülatif % |
|----------------|---------|-------|-----------|-------------|
| Lise           | 14      | 19.2  | 19.2      | 19.2        |
| Lisans         | 50      | 68.5  | 68.5      | 87.7        |
| Yüksek Lisans  | 9       | 12.3  | 12.3      | 100.0       |
| Toplam         | 73      | 100.0 | 100.0     |             |

**Şekil 3.2. Ankete Katılanların Öğrenim Düzeyine Göre Dağılımları**

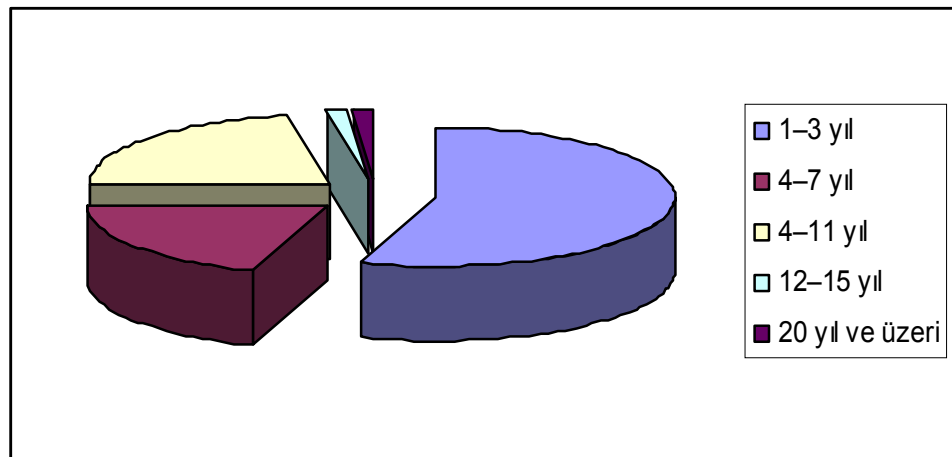


### 3.1.4. Hakemlik Süresi

Katılımcıların % 53.4'ü 1-3 yıl arası, % 19.2'si 4-7 yıl arası, % 21.9'u 8-11 yıl arası, %1,4'ü 12-15 yıl arası ve %1,4'ü 20 yıl ve üzerinde hakemlik deneyimine sahiptir(Tablo-3.3).

**Tablo 3.3. Ankete Katılanların Hakemlik Sürelerine Göre Dağılımları**

| Hakemlik Süresi | Frekans | %     | Geçerli % | Kümülatif % |
|-----------------|---------|-------|-----------|-------------|
| 1-3 yıl         | 39      | 53.4  | 54.9      | 54.9        |
| 4-7 yıl         | 14      | 19.2  | 19.7      | 74.6        |
| 8-11 yıl        | 16      | 21.9  | 22.5      | 97.2        |
| 12-15 yıl       | 1       | 1.4   | 1.4       | 98.6        |
| 20 yıl ve üzeri | 1       | 1.4   | 1.4       | 100.0       |
| Toplam          | 71      | 97.3  | 100.0     |             |
| Yanıtız         | 2       | 2.7   |           |             |
| Toplam          | 73      | 100.0 |           |             |

**Şekil 3.3. Ankete Katılanların Hakemlik Sürelerine Göre Dağılımları**

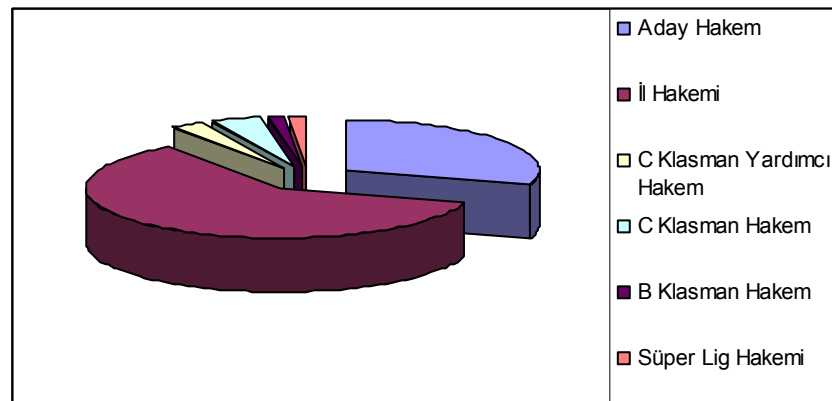
### 3.1.5. Hakemlik Klasman Düzeyi

Ankete katılan hakemlerin % 30.1 aday hakem, % 60.3'ü il hakemidir. Katılımcıların geri kalanı ise “C Klasman Yardımcı Hakem”, “ C Klasman Hakem ”, “ B Klasman Hakem ” ve “ Süper Lig Hakemi ” olarak dağılmaktadır. Bu veriler aşağıda Tablo olarak gösterilmiş ve demografik olarak incelenmiştir.

**Tablo 3.4. Ankete Katılanların Klasmanlarına Göre Dağılımları**

| Klasman                  | Frekans | %     | Geçerli % | Kümülatif % |
|--------------------------|---------|-------|-----------|-------------|
| Aday Hakem               | 22      | 30.1  | 30.1      | 30.1        |
| İl Hakemi                | 44      | 60.3  | 60.3      | 90.4        |
| C Klasman Yardımcı Hakem | 2       | 2.7   | 2.7       | 93.2        |
| C Klasman Hakem          | 3       | 4.1   | 4.1       | 97.3        |
| B Klasman Hakem          | 1       | 1.4   | 1.4       | 98.6        |
| Süper Lig Hakemi         | 1       | 1.4   | 1.4       | 100.0       |
| Toplam                   | 73      | 100.0 | 100.0     |             |

Ankete katılan hakemlerin % 30.1 aday hakem, % 60.3'ü il hakemidir. Katılımcıların geri kalanı ise “ C Klasman Yardımcı Hakem ”, “ C Klasman Hakem ”, “ B Klasman Hakem ” ve “ Süper Lig Hakemi ” olarak dağılmaktadır.

**Şekil 3.4. Ankete Katılanların Klasmanlarına Göre Dağılımları**

### 3.2. Hipotez-1 : Hakemlerin Yaş Düzeylerine Bağlı Olarak Kaygı Puanları Arasında Fark

Bu bölümde, araştırmada öne sürülen ve incelenen alt problemler ile ilgili istatistiki analizler yapılmıştır. Yapılan analizde önce ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak istatistiki açıdan bir fark olup olmadığına bakılmış, şayet fark var ise bu farkın ortaya konması için Tukey testi yapılmıştır. Her alt problem için müsabaka öncesi durum, müsabaka sonrası durum ve müsabaka önce ve sonrası kaygı durumları incelenerek arada farkın olup olmadığı incelenmiştir.

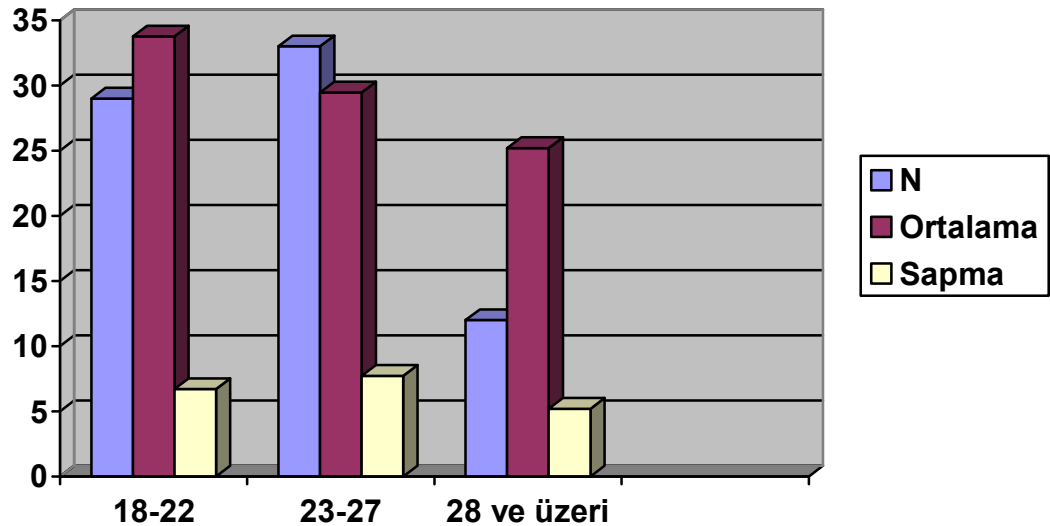
### 3.2.1. Müsabaka Öncesinde Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark

Müسابaka öncesinde yaşa bağlı olarak hakemlerin kaygı puanları arasında bir fark olup olmadığının belirlenmesi için  $\alpha=0,05$  anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonuçları yaşa bağlı olarak kaygı puanları arasında önemli bir fark olmadığını göstermiştir. Futbol hakemlerinin yaş değişkenlerine bağlı olarak yapılmış olan analizin sonuçları aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3.5. Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Envanteri Yaş Grubu Karşılaştırması**

|     |             | Müسابaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanı |       |                    |
|-----|-------------|--------------------------------------|-------|--------------------|
|     |             | N                                    | Mean  | Standart Deviasyon |
| Yaş | 18-22       | 29                                   | 33.76 | 6.71               |
|     | 23-27       | 33                                   | 29.45 | 7.73               |
|     | 28 ve üzeri | 12                                   | 25.19 | 5.20               |

Paired Sample t-test ile eşleştirilmiş üç yaş grubu arasındaki farkları test ettiğimizde,  $p=0,01 < 0,05$  olduğundan üç grup arasında müسابaka öncesi durumluk kaygı durumlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu nedenle hakemlerin yaş seviyelerinin müسابaka öncesi kaygı üzerinde bir etkisi yoktur.



**Grafik.1. Müsabaka Öncesi Yaş Seviyelerine Göre Durumluk Kaygı Düzeyi**

Grafik incelendiğinde, müsabaka öncesi hakemlerin kaygı düzeyleri arasında yaş değişkenine bağlı olarak kayda değer bir farklılık görülmemektedir. Dolayısı ile müsabaka öncesi hakemlerin kaygı düzeyleri arasında yaş faktörünün etkisi yoktur.

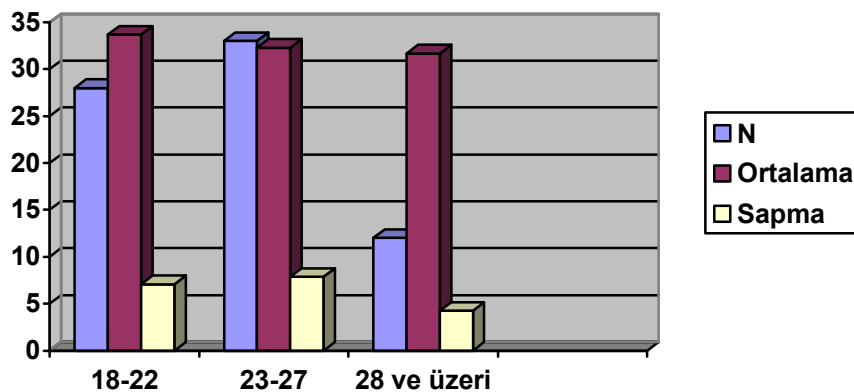
### 3.2.2. Müsabaka Sonrasında Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark

Müsabaka sonrası durumun hakemin yaşı ile ilgili değişimi ise aşağıda verilmiştir. Aşağıdaki tabloda da görüleceği üzere, müsabaka sonrası futbol hakemleri üzerinde kaygının çok az bir değişim gösterdiğini, bu değişimin istatistiki olarak bir anlam kazanmadığını söyleyebiliriz. Burada grupların kaygı düzeyleri arasında kayda değer bir fark olmamakla birlikte, 18-22 yaş grubundaki hakemlerde kaygı puanı biraz daha fazladır.

**Tablo 3.6. Müsabaka Sonrası Durumluk Kaygı Envanteri Yaş Grubu Karşılaştırması**

|     |             | Müsabaka Sonrası Durumluk Kaygı Puanı |          |                    |
|-----|-------------|---------------------------------------|----------|--------------------|
|     |             | N                                     | Ortalama | Standard Deviasyon |
| Yaş | 18-22       | 28                                    | 33.68    | 7.08               |
|     | 23-27       | 33                                    | 32.30    | 7.87               |
|     | 28 ve üzeri | 12                                    | 31.67    | 4.26               |

Paired Sample t-test ile eşleştirilmiş üç yaş grubu arasındaki farkları test ettiğimizde,  $p=0,01 < 0,05$  olduğundan üç grup arasında müsabaka sonrası durumluk kaygı durumlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Dolayısı ile hakemin yaşının müsabaka sonrası hakemlerde kaygı üzerinde bir etkisi yoktur.



**Grafik.2. Müsabaka Sonrası Yaş Seviyelerine Göre Durumluk Kaygı Düzeyi**

Şekilde de grafiksel olarak özetlendiği üzere, müsabaka sonrası gerek ortalamalarda, gerekse sapmalarda kayda değer bir farklılık yoktur.

### 3.2.3. Müsabaka Öncesi ve Sonrası Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark

Yaş kırılımında genel olarak yaş arttıkça kaygı seviyesinin düştüğünü görüyoruz. Bu düşüş müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarında daha belirgin ortaya çıkıyor. Müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygılar incelendiğinde 18-22 yaş grubunda kaygı seviyesi aynı kalırken, diğer yaş grubundaki hakemlerde az da olsa müsabaka sonrasında kaygı artışı mevcuttur.

**Tablo 3.7. Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Envanteri Yaş Grubu Karşılaştırması**

|     |             | Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanı |       |                    | Müsabaka Sonrası Durumluk Kaygı Puanı |          |                    |
|-----|-------------|--------------------------------------|-------|--------------------|---------------------------------------|----------|--------------------|
|     |             | N                                    | Mean  | Standart Deviasyon | N                                     | Ortalama | Standard Deviasyon |
| Yaş | 18-22       | 29                                   | 33.76 | 6.71               | 28                                    | 33.68    | 7.08               |
|     | 23-27       | 33                                   | 29.45 | 7.73               | 33                                    | 32.30    | 7.87               |
|     | 28 ve üzeri | 12                                   | 25.19 | 5.20               | 12                                    | 31.67    | 4.26               |

Paired Sample t-test ile eşleştirilmiş üç yaş grubu arasındaki farkları test ettiğimizde,  $p=0,01 < 0,05$  olduğundan üç grup arasında müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı durumlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Dolayısı ile hakemin yaşının müsabaka öncesi ve sonrasında hakemlerde kaygı üzerinde bir etkisi yoktur.

### 3.3. Hipotez-2 : Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Kaygı Puanları Arasındaki Fark

Futbol hakemlerinde kaygı puanlarına etkisi incelenen faktörlerden birisi olan hakemin klasmanı konsepti, müsabaka öncesi durum için oldukça ilginç sonuçlar vermiştir. Aşağıdaki tablodan da görüleceği üzere, klasman değerinin artmasının kaygı puanını düşürmesi beklenirken, klasman değişikliği ile kaygı puanları arasında kayda değer bir fark ortaya çıkmamakla birlikte, İl hakemlerinde bu puanın diğerlerine nazaran

düşük çıkması ilginçtir.

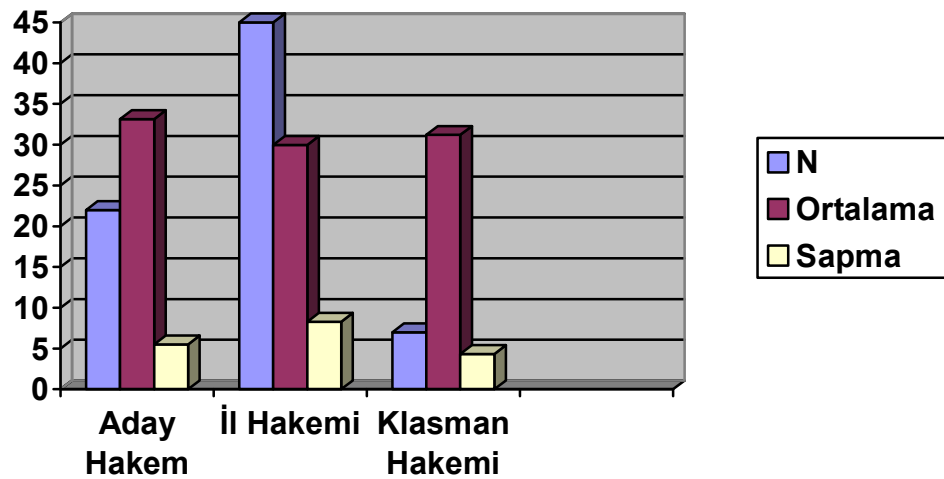
### 3.3.1. Müsabaka Öncesinde Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark

Müسابaka öncesinde hakemlik türünün kaygı düzeyine etkisi kayda değer bir farklılık ortaya koymamakla birlikte, genel trende göre 33,14 ile en yüksek kaygıya sahip olangrup aday hakem grubu, 31,22 ortalama ile il hakemi grubu ikinci sırada ve 29,98 ortalama ile klasman hakemleri grubu üçüncü sırada yer almaktadır.

**Tablo 3.8. Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Envanteri Hakemlik Türü Karşılaştırması**

|         |                   | Müسابaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanı |          |                |
|---------|-------------------|--------------------------------------|----------|----------------|
|         |                   | N                                    | Ortalama | Standart Sapma |
| Klasman | Aday Hakem        | 22                                   | 33.14    | 5.51           |
|         | İl Hakemi         | 45                                   | 29.98    | 8.29           |
|         | Klasman Hakemleri | 7                                    | 31.22    | 4.33           |

Paired Sample t-test ile eşleştirilmiş üç klasman grubu arasındaki farkları test ettiğimizde,  $p=0,01<0,05$  olduğundan üç grup arasında müsabaka öncesi durumluk kaygı durumlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Dolayısı ile hakemin klasmanının müsabaka öncesi hakemlerde kaygı üzerinde bir etkisi yoktur.



**Grafik-3 Müsabaka Öncesi Hakemlik Türüne Göre Durumluk Kaygı Düzeyi**

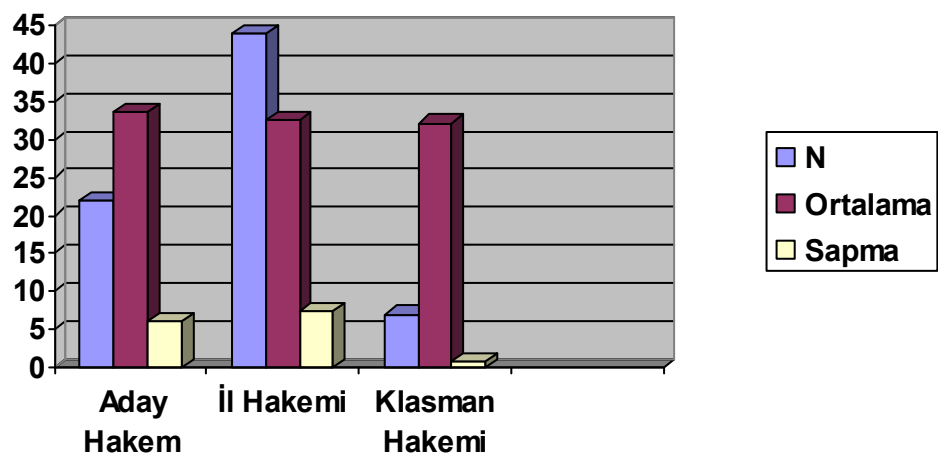
### 3.3.2. Müsabaka Sonrasında Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark

Müسابaka sonrası durumluk kaygı puanları arasındaki fark, müsabaka öncesi duruma göre daha az belirlidir. Burada Klasman hakemleri ile il hakemleri arasındaki fark oldukça azalmış bir yapıdadır. Bu durum kaygı düzeyleri arasındaki farkın daha kompleks bir faktör grubuna bağlı olabileceğine işaret edebilir.

**Tablo 3.9. Müsabaka Sonrası Durumluk Kaygı Envanteri Hakemlik Türü Karşılaştırması**

|         |                   | Müسابaka Sonrası Durumluk Kaygı Puanı |          |                |
|---------|-------------------|---------------------------------------|----------|----------------|
|         |                   | N                                     | Ortalama | Standart Sapma |
| Klasman | Aday Hakem        | 22                                    | 33.59    | 6.14           |
|         | İl Hakemi         | 44                                    | 32.55    | 7.39           |
|         | Klasman Hakemleri | 7                                     | 32.22    | 0.79           |

Paired Sample t-test ile eşleştirilmiş üç klasman grubu arasındaki farkları test ettiğimizde,  $p=0,01 < 0,05$  olduğundan üç grup arasında müsabaka sonrası durumluk kaygı durumlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Dolayısı ile hakemin yaşının müsabaka sonrası hakemlerde kaygı üzerinde bir etkisi yoktur.



**Grafik-4 Müsabaka Sonrası Hakemlik Türüne Göre Durumluk Kaygı Düzeyi**

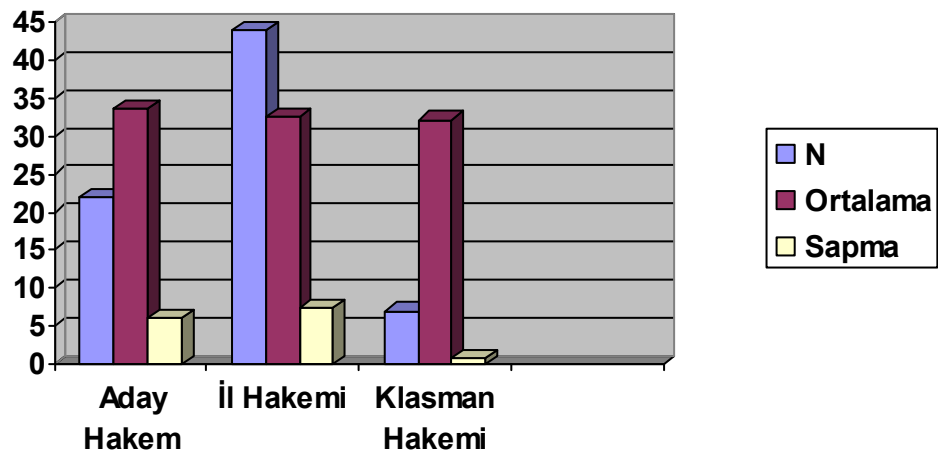
### 3.3.3. Müsabaka Öncesi ve Sonrası Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark

Futbol hakemlerinde klasmanın kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası değerleri incelendiğinde, aday hakemlerde bir değişiklik söz konusu değilken, İl hakemleri ve klasman hakemlerde durumluk kaygı puanlarında bir artış söz konusudur. İstatistiki olarak oldukça küçük farklılıklar arz etse de, bu iki alt örnek grubunun kaygı düzeyleri arasındaki fark aday hakemlere göre daha fazladır.

**Tablo 3.10. Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Envanteri Hakemlik Türü Karşılaştırması**

|         |                   | Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanı |          |                | Müsabaka Sonrası Durumluk Kaygı Puanı |          |                |
|---------|-------------------|--------------------------------------|----------|----------------|---------------------------------------|----------|----------------|
|         |                   | N                                    | Ortalama | Standart Sapma | N                                     | Ortalama | Standart Sapma |
| Klasman | Aday Hakem        | 22                                   | 33.14    | 5.51           | 22                                    | 33.59    | 6.14           |
|         | İl Hakemi         | 45                                   | 29.98    | 8.29           | 44                                    | 32.55    | 7.39           |
|         | Klasman Hakemleri | 7                                    | 31.22    | 4.33           | 7                                     | 32.22    | 0.79           |

Paired Sample t-test ile eşleştirilmiş üç klasman grubu arasındaki farkları test ettiğimizde,  $p=0,01 < 0,05$  olduğundan üç grup arasında müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı durumlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Dolayısı ile hakemin klasmanının müsabaka öncesine sonrası hakemlerde kaygı üzerinde bir etkisi yoktur.



**Grafik-5 Müsabaka Öncesi ve Sonrası Hakemlik Türüne Göre Durumluk Kaygı Düzeyi**

**DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**  
**TARTIŞAMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

## **4.1. Tartışma**

Yapılan bu çalışma ile, Kütahya ilinde görev yapan 73 hakem üzerinde anket uygulanarak, futbol hakemleri üzerindeki kaygı faktörlerinin incelenmesi sırasında, hakemlik türü ve hakemlerin yaşlarının bu konuda etkin faktörler olabileceği düşünülerek bu faktörler üzerine ağırlık verilmiştir.

### **4.1.1. Katılımcıların Genel Özellikleri**

Bu bölümde, tezin ana konusunu oluşturan ve üzerinde bir dizi istatistiksel analiz yapılan hipotezler ile ilgili bir dizi yorum getirilmiştir.

#### **4.1.1.1. Cinsiyet**

Katılımcıların cinsiyetleri, bir önceki başlıkta da belirtilen nedenlerle sadece erkeklerden oluşmaktadır. Bu nedenle yapılan çalışmada cinsiyet ile ilgili her hangi bir demografik gösterim yada istatistiki incelemeye gidilmemiştir.

#### **4.1.1.2. Yaş**

Katılımcıların yaşları incelendiğinde 18-22 yaş arası 28 hakem, 23-27 yaş arası 33 hakemin ağırlıkta olması, gerek ülkemizin spor kesiminin özelliklerini gerekse Kütahya ilinde profesyonel sporcuların yaş ortalamalarını tam yansıtmaktadır.

#### **4.1.1.3. Öğrenim Düzeyi**

Çalışmada ankete katılan hakem grubunun öğrenim düzeyleri incelendiğinde, 50 hakemin lisans öğrenimine sahip olması, hakemlik mesleğinin ülkemizde eğitilmiş ve bilinçli kişilerce yapıldığını göstermektedir. 14 adet lise mezunu hakemin de, araştırma süresinde lisans eğitimi almayı planladıkları yine çalışmanın dışında ortaya çıkan yan sonuçlardan olup, ülkemizde bu mesleğe karşı olan bilincin üst düzeyde olduğu görülmektedir.

Eğitim ve öğrenim bireyin bilgilenmesine, dolayısı ile kendisi ve çevre ile barışık ve bütünleşik olmasına yardımcı olan unsurlardır. Anket sonuçlarının

analizinden çıkan istatistiksel sonucun koşula bağlılık ilkesi çerçevesinden incelenmesiyle, öğrenim düzeyinin kaygı düzeyi üzerinde negatif etkiye sahip olduğu genellemesi yapılabilir.

#### **4.1.1.4. Hakemlik Süresi**

Hakemlik süreleri incelendiğinde katılımcıların %53,4 ünün 1 yıllık bir deneyime sahip olmaları da yine ülkemizde deneyim sahibi hakemlerin daha çok marmara bölgesinde yoğunlaşması ve deneyim sahibi hakemlerin bir üst klasmana geçerek daha çok üst liglerde görev yapması nedeni ile ortaya çıkmıştır. Hakemlik süresi ile hakemlik yaşının paralellik arz etmesi bu hipotezimizi destekler niteliktedir.

#### **4.1.1.5. Hakemlik Klasman Düzeyi**

Hakemlik klasman düzeyleri incelendiğinde, yaş ve tecrübe değişkenleri ile paralel sonuçlar ortaya çıkmış olup, katılımcılardan 44 kişi il hakemi klasmanındadır.

### **4.1.2. Hipotez-1: Hakemlerin Yaş Düzeylerine Bağlı Olarak Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeyleri üzerinde yaşın süresinin etkisi incelenirken, temel olarak tecrübe ve yaş kriterleri baz alınmıştır. Fakat yukarıda bahsettiğimiz sebepler ışığında, yani problemin çok boyutluluğu nedeni ile, Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeyleri üzerinde hakemlik süresinin etkisinin olmadığı görülmüştür.

#### **4.1.2.1. Müsabaka Öncesinde Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

Bulgular bölümünde de değinildiği üzere, müsabaka öncesi hakemlerin kaygı düzeyleri arasında yaş değişkenine bağlı olarak kayda değer bir farklılık görülmemektedir. Dolayısı ile müsabaka öncesi hakemlerin kaygı düzeyleri arasında yaş faktörünün etkisi yoktur.

Normal olarak, yaş ve kaygı düzeyi arasında bir dizi ilişkilendirme yapılabilir.

Bir taraftan artan yaşın kaygı düzeyini tecrübe artışı nedeni ile azaltabileceği varsayımı yapılabilirken, diğer taraftan ilerleyen yaşın heyecan ve kaygıya yol açabileceği düşünülebilir. Genellenecek olunursa yaş ile kaygı düzeyi arasındaki ilişki, daha çok yaşanan olayın örnek durumu ile ilintilidir denilebilir.

Müsabaka öncesi hakemlerin durumluk kaygı seviyelerinde farklılık olmadığı gözlenmiştir. Müsabaka öncesi hakemlerin durumluk kaygı seviyesi ortalama 32,40 iken müsabaka sonrasında 32,71'e yükselmektedir. İki grup arasındaki bu farklılık, paired samples t-test  $p=0,01<0,05$  olduğundan anlamsızdır, dolayısı ile müsabaka öncesi hakemlerin kaygı düzeyleri arasında yaşa bağlı olarak kayda değer bir farklılık yoktur.

#### **4.1.2.2. Müsabaka Sonrasında Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

Normal olarak, yaş ve kaygı düzeyi arasında bir dizi ilişkilendirme yapılabilir. Bir taraftan artan yaşın kaygı düzeyini tecrübe artışı nedeni ile azaltabileceği varsayımı yapılabilirken, diğer taraftan ilerleyen yaşın heyecan ve kaygıya yol açabileceği düşünülebilir. Genellenecek olunursa yaş ile kaygı düzeyi arasındaki ilişki, daha çok yaşanan olayın örnek durumu ile ilintilidir denilebilir.

Müsabaka sonrası hakemlerin durumluk kaygı seviyelerinde farklılık olmadığı gözlenmiştir. Müsabaka öncesi hakemlerin durumluk kaygı seviyesi ortalama 31,60 iken müsabaka sonrasında 33,44'e yükselmektedir. İki grup arasındaki bu farklılık, paired samples t-test  $p=0,01<0,05$  olduğundan anlamsızdır, dolayısı ile müsabaka sonrası hakemlerin kaygı düzeyleri arasında yaşa bağlı olarak kayda değer bir farklılık yoktur.

#### **4.1.2.3. Müsabaka Öncesi ve Sonrası Yaşa Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeyleri üzerinde hakemin yaşının etkisinin, aslında yüzeysel olarak bakıldığında olması gerekirken, yapılan analiz sonuçları göstermiştir ki, aslında hakemin yaşının, Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeyleri üzerinde etkili

olmadığı görülmüştür. Burada daha çok, tecrübe ve sakinlik gibi bazı parametrelerin daha detaylı olarak içerildiği bir dizi analiz yapılabilir.

Müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygılar incelendiğinde 18-22 yaş grubunda kaygı seviyesi aynı kalırken, diğer yaş grubundaki hakemlerde az da olsa müsabaka sonrasında kaygı artışı mevcuttur.

Müsabaka öncesi ve sonrasında hakemlerin durumluk kaygı seviyelerinde farklılık olmadığı gözlenmiştir. Müsabaka öncesi hakemlerin durumluk kaygı seviyesi ortalama 30,60 iken müsabaka sonrasında 33,31'e yükselmektedir. İki grup arasındaki bu farklılık, paired samples t-test  $p=0,01<0,05$  olduğundan anlamsızdır, dolayısı ile müsabaka öncesi ve sonrasında hakemlerin kaygı düzeyleri arasında yaşa bağlı olarak kayda değer bir farklılık yoktur.

#### **4.1.3. Hipotez-2: Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

Hakemlik türünün futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeyleri üzerinde etkisi incelenirken akla gelen ilk değişkenler ve varsayımlar, klasmanın yaş ve tecrübe ile ilgisi üzerine odaklanmaktadır. Daha üst klasmana sahip hakem daha tecrübeli ve daha yaşlı olacak, bu durum ise kaygı artışı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olacaktır. Fakat yapılan istatistiki analizler göstermiştir ki, klasman ve dolayısı ile demin bahsettiğimiz değişkenler futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeyleri üzerinde etkili bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

##### **4.1.3.1. Müsabaka Öncesinde Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

Müsabaka öncesinde hakemlik türünün kaygı düzeyine etkisi kayda değer bir farklılık ortaya koymamakla birlikte, genel trende göre 33,14 ile en yüksek kaygıya sahip olangrup aday hakem grubu, 31,22 ortalama ile il hakemi grubu ikinci sırada ve 29,98 ortalama ile klasman hakemleri grubu üçüncü sırada yer almaktadır.

Literatür kısmında değinildiği üzere klasman geçişleri belli bir tecrübe ve bazı sınavlardan başarılı olma şartlarını gerektirdiğinden, klasmanın bir üst sınıfa geçişinin kaygı düzeyini azaltması beklenirken, yapılan analiz sonucunda, futbol hakemlerinin

müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeyleri üzerinde klasmanın etkisiz bulunması ilginçtir.

Müsabaka öncesi hakemlerin durumluk kaygı seviyelerinde farklılık gözlenmemiştir. Müsabaka öncesi hakemlerin durumluk kaygı seviyesi ortalama 31,26 iken müsabaka sonrasında 31,76'ya yükselmektedir. İki grup arasındaki bu farklılık, paired samples t-test  $p=0,01<0,05$  olduğundan anlamsızdır, dolayısı ile müsabaka öncesi hakemlerin kaygı düzeyleri arasında hakemlik türüne bağlı olarak kayda değer bir farklılık yoktur.

#### **4.1.3.2. Müsabaka Sonrasında Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

Müsabaka sonrası durumluk kaygı puanları arasındaki fark, müsabaka öncesi duruma göre daha az belirlidir. Burada Klasman hakemleri ile il hakemleri arasındaki fark oldukça azalmış bir yapıdadır. Bu durum kaygı düzeyleri arasındaki farkın daha kompleks bir faktör grubuna bağlı olabileceğine işaret edebilir.

Müsabaka sonrası hakemlerin durumluk kaygı seviyelerinde farklılık gözlenmemiştir. Müsabaka öncesi hakemlerin durumluk kaygı seviyesi ortalama 39,13 iken müsabaka sonrasında 30,49'a düşmektedir. İki grup arasındaki bu farklılık, paired samples t-test  $p=0,01<0,05$  olduğundan anlamsızdır, dolayısı ile müsabaka sonrası hakemlerin kaygı düzeyleri arasında hakemlik türüne bağlı olarak kayda değer bir farklılık yoktur.

#### **4.1.3.3. Müsabaka Öncesi ve Sonrası Hakemlik Türüne Bağlı Olarak Hakemlerin Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

Tecrübe ve kaygı düzeyi arasında negatif bir korelasyon vardır. Tecrübenin artması ve kaygıya etken olan etmenin tekrarlanma sıklığının artışı, yaşanan veya yaşanabilecek kaygı düzeyini azaltacak yönde bir etkiye sahip olmaktadır. araştırmada ortaya çıkan bunun tersi olgunun ise, aslında durumun farklı bileşenler içerebilme olasılığından kaynaklandığı söylenebilir.

Müsabaka öncesi ve sonrasında hakemlerin durumluk kaygı seviyelerinde farklılık gözlenmemiştir. Müsabaka öncesi hakemlerin durumluk kaygı seviyesi ortalama 34,26 iken müsabaka sonrasında 35,16'ya yükselmektedir. İki grup arasındaki bu farklılık, paired samples t-test  $p=0,01<0,05$  olduğundan anlamsızdır, dolayısı ile müsabaka öncesi ve sonrasında hakemlerin kaygı düzeyleri arasında hakemlik türüne bağlı olarak kayda değer bir farklılık yoktur.

## 4.2. Sonuç Ve Öneriler

### 4.2.1.Sonuç

Ankete katılan hakemlerin yaş grubu incelendiğinde; %38,4'ü 18–22 yaş grubunda, %45,2'si 23–27 yaş grubunda, %12,3'ü 28–32 yaş grubunda ve %4,1'i 33 ve üzeri yaş grubundadır.

Ankete katılan hakemlerin kıdem süreleri incelendiğinde; Katılımcıların %53,4'ü 1–3 yıl arası, %19,2'si 4–7 yıl arası, %21,9'u 8–11 yıl arası, %1,4'ü 12–15 yıl arası ve %1,4'ü 20 yıl ve üzerinde hakemlik deneyimine sahip olduğu görülmektedir..

Ankete katılan hakemlerin dağılımı incelendiğinde %30,1 aday hakem, %60,3'ü il hakemidir. Katılımcıların geri kalanı ise “C Klasman Yardımcı Hakem”, “C Klasman Hakem”, “B Klasman Hakem” ve “Süper Lig Hakemi” olarak dağılmaktadır.

Yapılan araştırmada müsabakadan sonra hakemler kendilerini daha az dinlenmiş hissetmektedir.

Müsabaka öncesi durum ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur

Müsabaka öncesi durum ölçeği puanlarının hakemlik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bunun bu farklılığın hakemlik süresi 1–3 yıl ile 8–11 yıl arasında olduğu görülmüştür. Hakemlerin ortalamalar incelendiğinde 8–11 yıl hakemlik süresi olanların ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Buradan daha deneyimli olanların anket sorularına daha yüksek puanlar verdiği söylenebilir.

Örnekleme oluşturan hakemlerin Müsabaka öncesi durum ölçeği puanlarının Klasman değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmış, bunun

sonucunda grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur

Araştırmanın örneklemini oluşturan hakemlerin müsabaka öncesi durum ölçeği puanlarının öğrenim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmış ve grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur

Araştırmanın örneklemini oluşturan hakemlerin müsabaka sonrası durum ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve sonucunda grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur

Bu araştırmanın örneklemini oluşturan hakemlerin müsabaka sonrası durum ölçeği puanlarının hakemlik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmış ve sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur

Hakemlerin müsabaka sonrası durum ölçeği puanlarının klasman değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmış ve sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur

Yaş arttıkça kaygı seviyesinin düşmektedir. Müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygılar incelendiğinde 18-22 yaş grubunda kaygı seviyesi aynı kalırken, diğer yaş grubundaki hakemlerde müsabaka sonrasında belirgin bir kaygı artışı olmuştur.

Müsabaka öncesi kaygı seviyeleri hakemlik süresi arttıkça düşmektedir. Bununla birlikte 8-11 yıl deneyim olan hakemlerin kaygı seviyeleri müsabaka sonrası, müsabaka öncesine göre anlamlı derecede artmıştır.

Müsabaka öncesi aday hakem ve C Klasman hakemlerinde kaygı seviyelerinin yüksek, diğer klasmanlarda görece düşük olduğu gözlenmiştir. C Klasman Hakemlerinin müsabaka sonrası kaygı seviyesi anlamlı derecede artarak

ortalama 39 ile karşılaşılan en yüksek seviyedir. Burada ayrıca genelin aksine C Klasman Yardımcı hakemlerinde müsabaka sonrasında kaygının azaldığı görülmektedir.

Öğrenim düzeyi arttıkça genel olarak kaygının düştüğü, müsabaka sonrası kaygının ise müsabaka öncesine göre her grupta arttığı gözlenmiştir.

Bu araştırmanın örneklemini oluşturan hakemlerin Müsabaka sonrası durum ölçeği puanlarının öğrenim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve sonucunda grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur

“Şu anda sakinim” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar karşılaştırıldığında; cevaplarda çok büyük bir farklılaşma olmamakla birlikte sakinlik düzeyi düşmüştür.

“Kendimi emniyette hissediyorum” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar karşılaştırıldığında; müsabaka öncesi 32 kişi tamamen cevabı verirken, müsabaka sonrası tamamen diyen kişi sayısı 20’ye düşmüştür.

“Şu anda sınırlarım gergin” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar yukarıda karşılaştırıldığında; müsabaka sonrası hakemlerin sınırlarının biraz daha arttığı görülmektedir.

“Pişmanlık duygusu içindeyim” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar karşılaştırıldığında; hakemlerin pişmanlık düzeyi müsabaka öncesi ve sonrası pek değişme göstermemiştir.

“Şu anda huzur içindeyim” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar karşılaştırıldığında; müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası hakemlerin huzur içinde olma durumları çok büyük bir değişiklik görülmemektedir.

“Şu anda hiç keyfim yok” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar karşılaştırıldığında müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası bir farklılık görülmemektedir.

“Başıma geleceklerden endişe ediyorum” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar incelendiğinde hakemlerin endişe düzeyleri arasında değişiklik yoktur.

Kendimi dinlenmiş hissediyorum” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar yukarıda karşılaştırıldığında; müsabaka öncesi 27 kişi kendini tamamen dinlemiş hissederken, müsabaka sonrası bu sayı 7’ye düşmüştür.

“Şu anda kaygılıyım” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar karşılaştırıldığında; Hakemlerin kaygı düzeyi müsabaka öncesi ve sonrası durumda değişmemektedir.

“Kendimi rahat hissediyorum” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar incelendiğinde hakemlerin kendilerini rahat hissetme düzeyleri değişiklik göstermemektedir.

“Kendime güvenim var” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar karşılaştırıldığında; müsabaka öncesi ve sonrası hakemlerin güven düzeyinde bir değişiklik görülmemektedir.

“Şu anda asabım bozuk” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar incelendiğinde hakemlerin müsabaka öncesi ve sonrası asabı bozukluğu düzeyi aynıdır.

“Çok sinirliyim” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar incelendiğinde; hakemlerin sinir düzeylerinde de pek değişme görülmemiştir.

“Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar yukarıda verilmiştir. Hakemlerin sinirlerinin gerginliği müsabaka öncesi ve sonrası değişmemektedir.

“Kendimi rahatlamış hissediyorum” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar yukarıda verilmiştir. Hakemlerin rahatlama düzeyleri değişim göstermemektedir.

“Şu anda halimden memnunum” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar yukarıda verilmiştir. Hakemlerin müsabaka sonrası kendilerinden emin olma durumları biraz artmıştır.

“Şu anda endişeliyim” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar yukarıda verilmiştir. Hakemlerin müsabaka öncesi ve sonrası endişe düzeyleri çok değişmemektedir.

“Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar yukarıda verilmiştir. Hakemlerin şaşkınlık düzeyi de pek değişmemiştir.

“Şu anda sevinçliyim” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar yukarıda verilmiştir. Müsabaka öncesi ve sonrası hakemlerin sevinç düzeyinde bir değişiklik yoktur.

“Şu anda keyfim yerinde” ifadesi için müsabaka öncesi ve sonrası sonuçlar yukarıda verilmiştir. Müsabaka öncesi ve sonrası hakemlerin keyif düzeyinde bir değişiklik yoktur.

Müsabaka öncesi ve sonrası hakemlerin durumluk kaygı seviyelerinde farklılık olduğu gözlenmiştir. Müsabaka öncesi hakemlerin durumluk kaygı seviyesi ortalama 30,60 iken müsabaka sonrasında 32,71'e yükselmektedir. İki grup arasındaki bu farklılık, paired samples t-test  $p=0,01 < 0,05$  olduğundan anlamlıdır.

Yaş arttıkça kaygı seviyesinin düşmektedir. Müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygılar incelendiğinde 18-22 yaş grubunda kaygı seviyesi aynı kalırken, diğer yaş grubundaki hakemlerde müsabaka sonrasında belirgin bir kaygı artışı olmuştur.

Müsabaka öncesi kaygı seviyeleri hakemlik süresi arttıkça düşmektedir. Bununla birlikte 8-11 yıl deneyim olan hakemlerin kaygı seviyeleri müsabaka sonrası, müsabaka öncesine göre anlamlı derecede artmıştır.

Müsabaka öncesi aday hakem ve C Klasman hakemlerinde kaygı seviyelerinin yüksek, diğer klasmanlarda görece düşük olduğu gözlenmiştir. C Klasman

Hakemlerinin müsabaka sonrası kaygı seviyesi anlamlı derecede artarak ortalama 39 ile karşılaşılan en yüksek seviyedir. Burada ayrıca genelin aksine C Klasman Yardımcı hakemlerinde müsabaka sonrasında kaygının azaldığı görülmektedir.

Öğrenim düzeyi arttıkça genel olarak kaygının düştüğü, müsabaka sonrası kaygının ise müsabaka öncesine göre her grupta arttığı gözlenmiştir.

#### **4.1.2. Öneriler**

Yapılan çalışmada, futbol hakemlerini sürekli kaygı düzeyleri üzerinde yaş ve hakemlik çeşidinin etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu nedenle ilerki çalışmalarda yada bu alanda olası yapılacak iyileştirme çalışmalarında bu konulardan ziyade diğer faktörlerin incelenmesi hem zaman açısından, hem de etkinlik açısından daha verimli sonuçlar verebilir.

Araştırmada dikkati çeken ve ön plana çıkan diğer bir unsur ise, eğitim ve yaş kriterlerinin incelenmesinden ortaya çıkan, genç ve eğitimli hakemlere sahip olduğumuz durumudur. Bu çerçeveden bakıldığında, futbol hakemleri üzerinde yapılması planlanacak olan olası iyileştirme, sürekli kalite yükseltme çalışmaları bu çerçevede odaklanabilir. Eğitimli ve genç bir nüfusa sahip olan ülkemizde, dinamik bir hakem kadrosunun eğitim çalışmalarında da bu değerler üzerinden gidilmesinde bilimsel açıdan fayda olabilir.

Araştırmada ortaya çıkan diğer bir konu da hakemlerin dağılımıdır. Demografik olarak incelendiğinde, ülkemizde genellikle klasman artışı ile birlikte hakemlerin batıya kayması sonucu ortaya çıkmıştır. Bu açıdan ilerki dönem çalışmalarında bu hususun dikkate alınmasında da yarar vardır.

**DİZİN****A**

Aday Hakem ...5, 6-8, 12, 61-62, 71-72, 78

Analiz .....30, 39-40, 41, 43, 47, 72, 75

**D**

Duruluk.....52, 54, 58, 72

**E**

Envanter.....47-48, 54, 66, 70, 77

**F**

Futbol.....2, 3, 5, 11, 14, 15, 72-73, 77-78

**K**

Kaygı.....11, 18-19, 43, 48, 51, 72, 74

Klasman.....11, 13-14-15, 43, 49, 50, 61, 71, 77

**M**

Müsabaka.....11, 14-17, 21 28, 47, 62-65

**S**

Süper lig.....16-17, 33, 36, 44, 78

**Ö**

Öğrenim.....48, 56, 62, 73, 78

**Y**

Yaş.....5, 11, 17, 20, 78, 80

Yöntem.....53, 57, 62, 65, 75

## EKLER

### EK-1 ANKET FORMU

#### ANKET FORMU

Bu anket : " **Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrası Kaygı Düzeylerinin Tespiti** " konulu yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Çalışmalarımıza katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

**Zekeriya BAKINTAŞ**  
Dumlupınar Üniversitesi  
Yüksek Lisans Öğrencisi

- Cinsiyet : ( ) Erkek ( ) Bayan
- Yaş : ( ) 18 - 22 ( ) 23 - 27 ( ) 28 - 32 ( ) 33 ve üzeri
- Hakemlik Süresi : ( ) 1 - 3 yıl ( ) 4 - 7 yıl ( ) 8 - 11 yıl ( ) 12 - 15 yıl  
( ) 16 - 19 yıl ( ) 20 yıl ve üzeri
- Klasman : ( ) Aday Hakem ( ) İl Hakemi ( ) C Klasman Yardımcı Hakem  
( ) C Klasman Hakemi ( ) B Klasman H. ( ) A Klasman Hakemi  
( ) Süper Lig Yardımcı Hakem ( ) Süper Lig Hakemi
- Öğrenim Düzeyi : ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Y. Lisans ( ) Doktora

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun , sonrada o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak sureti ile belirtin. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

|  | MEVCUT DURUM |       |     |           |
|--|--------------|-------|-----|-----------|
|  | HİÇ          | BİRAZ | ÇOK | TAMAMIYLA |
|  | 1            | 2     | 3   | 4         |
| Şu anda sakinim                                | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Kendimi emniyette hissediyorum                 | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Şu anda sinirlerim gergin                      | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Pişmanlık duygusu içindeyim                    | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Şu anda huzur içindeyim                        | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Şu anda hiç keyfim yok                         | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Başıma geleceklere endişe ediyorum             | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Kendimi dinlenmiş hissediyorum                 | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Şu anda kaygılıyım                             | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Kendimi rahat hissediyorum                     | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Kendime güvenim var                            | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Şu anda asabım bozuk                           | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Çok sinirliyim                                 | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum  | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Kendimi rahatlamış hissediyorum                | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Şu anda halimdem memnunum                      | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Şu anda endişeliyim                            | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Şu anda sevinçliyim                            | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |
| Şu anda keyfim yerinde                         | ( )          | ( )   | ( ) | ( )       |

Müسابaka öncesi durum

## EK-2. Müsabaka Öncesi Kaygı Durumu Envanteri

| SIRA | STAI Form TX-I (Durumluk Kaygı Ölçeği) |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | DOGRUDAN İFADELER | TENSİNE ÖZGÜLEMLİ İFADELER | DOKÜMANTASYON PUNANI |
|------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|----------------------------|----------------------|
|      | 1                                      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |                   |                            |                      |
| 1    | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 39                         | 21                   |
| 2    | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 11                | 37                         | 24                   |
| 3    | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 37                         | 24                   |
| 4    | 3                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 34                         | 26                   |
| 5    | 4                                      | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 33                         | 29                   |
| 6    | 4                                      | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 11                | 37                         | 24                   |
| 7    | 4                                      | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 38                         | 23                   |
| 8    | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 11                | 35                         | 26                   |
| 9    | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 39                         | 21                   |
| 10   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 38                         | 22                   |
| 11   | 4                                      | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 37                         | 25                   |
| 12   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 2  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 11                | 34                         | 27                   |
| 13   | 4                                      | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 4  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 3  | 4  | 13                | 35                         | 28                   |
| 14   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 36                         | 25                   |
| 15   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 3  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 36                         | 25                   |
| 16   | 3                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 14                | 37                         | 27                   |
| 17   | 3                                      | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 38                         | 24                   |
| 18   | 3                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 34                         | 26                   |
| 19   | 4                                      | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 33                         | 29                   |
| 20   | 4                                      | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 11                | 37                         | 24                   |
| 21   | 4                                      | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 38                         | 23                   |
| 22   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 11                | 35                         | 26                   |
| 23   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 39                         | 21                   |
| 24   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 38                         | 22                   |
| 25   | 4                                      | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 37                         | 25                   |
| 26   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 2  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 11                | 34                         | 27                   |
| 27   | 4                                      | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 4  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 3  | 4  | 13                | 35                         | 28                   |
| 28   | 3                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 34                         | 26                   |
| 29   | 4                                      | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 33                         | 29                   |
| 30   | 4                                      | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 11                | 37                         | 24                   |
| 31   | 4                                      | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 38                         | 23                   |
| 32   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 11                | 35                         | 26                   |
| 33   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 39                         | 21                   |
| 34   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 38                         | 22                   |
| 35   | 4                                      | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 37                         | 25                   |
| 36   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 2  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 11                | 34                         | 27                   |
| 37   | 4                                      | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 4  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 3  | 4  | 13                | 35                         | 28                   |
| 38   | 3                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 34                         | 26                   |
| 39   | 4                                      | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 33                         | 29                   |
| 40   | 4                                      | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 11                | 37                         | 24                   |
| 41   | 4                                      | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 38                         | 23                   |
| 42   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 11                | 35                         | 26                   |
| 43   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 39                         | 21                   |
| 44   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 38                         | 22                   |
| 45   | 4                                      | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 37                         | 25                   |
| 46   | 4                                      | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 2  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 11                | 34                         | 27                   |
| 47   | 4                                      | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 4  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 3  | 4  | 13                | 35                         | 28                   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 48 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4  | 10 | 34 | 26 |
| 49 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 12 | 33 | 29 |    |
| 50 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3  | 11 | 37 | 24 |
| 51 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4  | 11 | 38 | 23 |
| 52 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4  | 11 | 35 | 26 |
| 53 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4  | 10 | 39 | 21 |
| 54 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4  | 10 | 38 | 22 |
| 55 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4  | 12 | 37 | 25 |
| 56 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4  | 11 | 34 | 27 |
| 57 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4  | 13 | 35 | 28 |
| 58 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4  | 11 | 34 | 27 |
| 59 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4  | 13 | 35 | 28 |
| 60 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4  | 10 | 34 | 26 |
| 61 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4  | 11 | 34 | 27 |
| 62 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4  | 13 | 35 | 28 |
| 63 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4  | 11 | 34 | 27 |
| 64 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4  | 13 | 35 | 28 |
| 65 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4  | 10 | 34 | 26 |
| 66 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 12 | 33 | 29 |    |
| 67 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4  | 10 | 34 | 26 |
| 68 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4  | 11 | 34 | 27 |
| 69 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4  | 13 | 35 | 28 |
| 70 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4  | 11 | 34 | 27 |
| 71 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4  | 13 | 35 | 28 |
| 72 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4  | 10 | 34 | 26 |
| 73 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 12 | 33 | 29 |    |

## EK-3. Müsabaka Sonrası Kaygı Durumu Envanteri

| SIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | DOGRUDAN İFADELER | TERSİNE CEVİRLİMİŞ İFADELER | DURUMLUK KAYGI PUANI |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1    | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 38                          | 22                   |
| 2    | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 11                | 37                          | 24                   |
| 3    | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 36                          | 25                   |
| 4    | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 33                          | 27                   |
| 5    | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 31                          | 31                   |
| 6    | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 11                | 35                          | 26                   |
| 7    | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 37                          | 24                   |
| 8    | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 11                | 34                          | 27                   |
| 9    | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 39                          | 21                   |
| 10   | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 38                          | 22                   |
| 11   | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 37                          | 25                   |
| 12   | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 2  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 11                | 33                          | 28                   |
| 13   | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 4  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 3  | 4  | 13                | 34                          | 29                   |
| 14   | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 36                          | 25                   |
| 15   | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 3  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 35                          | 26                   |
| 16   | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 14                | 37                          | 27                   |
| 17   | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 38                          | 24                   |
| 18   | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 34                          | 26                   |
| 19   | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 33                          | 29                   |
| 20   | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 11                | 37                          | 24                   |
| 21   | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 38                          | 23                   |
| 22   | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 11                | 34                          | 27                   |
| 23   | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 38                          | 22                   |
| 24   | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 37                          | 23                   |
| 25   | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 37                          | 25                   |
| 26   | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 2  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 11                | 34                          | 27                   |
| 27   | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 4  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 3  | 4  | 13                | 36                          | 27                   |
| 28   | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 35                          | 25                   |
| 29   | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 34                          | 28                   |
| 30   | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 11                | 38                          | 23                   |
| 31   | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 38                          | 23                   |
| 32   | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 11                | 35                          | 26                   |
| 33   | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 39                          | 21                   |
| 34   | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 38                          | 22                   |
| 35   | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 37                          | 25                   |
| 36   | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 2  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 11                | 34                          | 27                   |
| 37   | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4  | 4  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 3  | 4  | 13                | 36                          | 27                   |
| 38   | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 35                          | 25                   |
| 39   | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 33                          | 29                   |
| 40   | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 11                | 38                          | 23                   |
| 41   | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 11                | 38                          | 23                   |
| 42   | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 11                | 35                          | 26                   |
| 43   | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 39                          | 21                   |
| 44   | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 10                | 38                          | 22                   |
| 45   | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 12                | 37                          | 25                   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 46 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 11 | 34 | 27 |
| 47 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 13 | 35 | 28 |
| 48 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 10 | 34 | 26 |
| 49 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 12 | 33 | 29 |
| 50 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 11 | 37 | 24 |
| 51 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 11 | 38 | 23 |
| 52 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 11 | 35 | 26 |
| 53 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 10 | 39 | 21 |
| 54 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 10 | 38 | 22 |
| 55 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 12 | 37 | 25 |
| 56 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 11 | 34 | 27 |
| 57 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 13 | 35 | 28 |
| 58 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 11 | 34 | 27 |
| 59 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 13 | 35 | 28 |
| 60 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 10 | 34 | 26 |
| 61 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 11 | 34 | 27 |
| 62 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 13 | 35 | 28 |
| 63 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 11 | 34 | 27 |
| 64 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 13 | 35 | 28 |
| 65 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 10 | 34 | 26 |
| 66 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 12 | 33 | 29 |
| 67 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 10 | 34 | 26 |
| 68 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 11 | 34 | 27 |
| 69 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 13 | 35 | 28 |
| 70 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 11 | 34 | 27 |
| 71 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 13 | 35 | 28 |
| 72 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 10 | 34 | 26 |
| 73 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 12 | 33 | 29 |

**Ek-4. Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Kaygı Puanının Ölçülmesinde Kullanılan Kaygı  
Envanter Örneği**

| SIRA | STAI Form TX-I (Durumluk Kaygı Ölçeği) |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        | 0                 | 50                         |                      |    |
|------|--|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------|----------------------|----------------|---|---------------------------------|---------------------------|---------------------|--|---------------------|------------------------|-------------------|----------------------------|----------------------|----|
|      | 1                                      | 2                              | 3                         | 4                           | 5                       | 6                      | 7                                    | 8                              | 9                  | 10                         | 11                  | 12                   | 13             | 14  | 15                              | 16                        | 17                  | 18   | 19                  | 20                     |                   |                            |                      |    |
|      | Şu anda sakinim                        | Kendimi emniyette hissediyorum | Şu anda sinirlerim gergin | Pişmanlık duygusu içindeyim | Şu anda huzur içindeyim | şu anda hiç keyfim yok | Başıma geleceklerden endişe ediyorum | Kendimi dinlenmiş hissediyorum | Şu anda kaygılıyım | Kendimi rahat hissediyorum | Kendime güvenim var | Şu anda asabım bozuk | Çok sinirliyim | Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum | Kendimi rahatlamış hissediyorum | Şu anda halimden memnunum | Şu anda endişeliyim | Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum | Şu anda sevinçliyim | Şu anda keyfim yerinde | DOGRUDAN İFADELER | TERSİNE CEVRİLMİŞ İFADELER | DURUMLUK KAYGI PUANI |    |
| 1    |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        | 0                 | 0                          | 50                   |    |
| 2    |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 3    |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 4    |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 5    |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 6    |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 7    |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 8    |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 9    |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 10   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 11   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 12   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 13   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 14   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 15   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 16   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 17   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 18   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 19   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 20   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 21   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 22   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 23   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 24   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 25   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 26   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 27   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 28   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 29   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 30   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 31   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 32   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 33   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |
| 34   |  |                                |                           |                             |                         |                        |                                      |                                |                    |                            |                     |                      |                |   |                                 |                           |                     |  |                     |                        |                   | 0                          | 0                    | 50 |



## EK-5. İstatistik Sonuçları

### Tek Yönlü İstatistik Sonuçları

|          | N  | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------|----|--------|----------------|-----------------|
| YAŞ      | 73 | 1,7260 | ,69242         | ,08104          |
| H.SÜRESİ | 73 | 1,6986 | 1,02313        | ,11975          |
| KLASMAN  | 73 | 1,9178 | 1,06397        | ,12453          |
| ÖĞRENİM  | 73 | 1,9041 | ,55689         | ,06518          |

### One-Sample Test

|          | Test Value<br>= 0 |    |                     |                    |   |        |
|----------|-------------------|----|---------------------|--------------------|---|--------|
|          | t                 | df | Sig. (2-<br>tailed) | Mean<br>Difference | 95%<br>Confidence<br>Interval of<br>the<br>Difference |        |
|          |                   |    |                     |                    | Lower   | Upper  |
| YAŞ      | 21,298            | 72 | ,000                | 1,7260             | 1,5645  | 1,8876 |
| H.SÜRESİ | 14,185            | 72 | ,000                | 1,6986             | 1,4599  | 1,9373 |
| KLASMAN  | 15,401            | 72 | ,000                | 1,9178             | 1,6696  | 2,1661 |
| ÖĞRENİM  | 29,214            | 72 | ,000                | 1,9041             | 1,7742  | 2,0340 |

### T-Testi Sonuçları

#### Paired Samples Statistics

|        |          | Mean   | N  | Std. Deviation | Std. Error<br>Mean |
|--------|----------|--------|----|----------------|--------------------|
| Pair 1 | YAŞ      | 1,7260 | 73 | ,69242         | ,08104             |
|        | K.DÜZEYİ | 1,0000 | 73 | ,00000         | ,00000             |
| Pair 2 | H.SÜRESİ | 1,6986 | 73 | 1,02313        | ,11975             |
|        | K.DÜZEYİ | 1,0000 | 73 | ,00000         | ,00000             |
| Pair 3 | KLASMAN  | 1,9178 | 73 | 1,06397        | ,12453             |
|        | K.DÜZEYİ | 1,0000 | 73 | ,00000         | ,00000             |
| Pair 4 | ÖĞRENİM  | 1,9041 | 73 | ,55689         | ,06518             |
|        | K.DÜZEYİ | 1,0000 | 73 | ,00000         | ,00000             |

**Korelasyon Analizi Sonuçları**

|        |                     | N  | Correlation | Sig. |
|--------|---------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | YAŞ & K.DÜZEYİ      | 73 | ,           | ,    |
| Pair 2 | H.SÜRESİ & K.DÜZEYİ | 73 | ,           | ,    |
| Pair 3 | KLASMAN & K.DÜZEYİ  | 73 | ,           | ,    |
| Pair 4 | ÖĞRENİM & K.DÜZEYİ  | 73 | ,           | ,    |

**Paired Sample Testi Sonuçları**

|        |                     | Paired Differences |                |                 |   |        | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|---------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|--------|----|-----------------|
|        |                     | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |        |    |                 |
|        |                     |                    |                |                 | Lower                                     | Upper  |        |    |                 |
| Pair 1 | YAŞ - K.DÜZEYİ      | ,7260              | ,69242         | ,08104          | ,5645                                     | ,8876  | 8,959  | 72 | ,000            |
| Pair 2 | H.SÜRESİ - K.DÜZEYİ | ,6986              | 1,02313        | ,11975          | ,4599                                     | ,9373  | 5,834  | 72 | ,000            |
| Pair 3 | KLASMAN - K.DÜZEYİ  | ,9178              | 1,06397        | ,12453          | ,6696                                     | 1,1661 | 7,370  | 72 | ,000            |
| Pair 4 | ÖĞRENİM - K.DÜZEYİ  | ,9041              | ,55689         | ,06518          | ,7742                                     | 1,0340 | 13,871 | 72 | ,000            |

**Grup İstatistikleri**

|          | K.DÜZEYİ | N  | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------|----------|----|--------|----------------|-----------------|
| KLASMAN  | 1,00     | 73 | 1,9178 | 1,06397        | ,12453          |
|          | 2,00     | 0  | ,      | ,              | ,               |
| H.SÜRESİ | 1,00     | 73 | 1,6986 | 1,02313        | ,11975          |
|          | 2,00     | 0  | ,      | ,              | ,               |
| ÖĞRENİM  | 1,00     | 73 | 1,9041 | ,55689         | ,06518          |
|          | 2,00     | 0  | ,      | ,              | ,               |
| YAŞ      | 1,00     | 73 | 1,7260 | ,69242         | ,08104          |
|          | 2,00     | 0  | ,      | ,              | ,               |

a t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

**Ankete Katılanların Müsabakadan Önce Durum Tutum Ölçeğine Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri**

| Sorular  | N  | Ortalama | Standart Hata | Medyan |
|--|----|----------|---------------|--------|
| Şu anda sakinim                                | 72 | 3.2500   | 0.83497       | 3.0000 |
| Kendimi emniyette hissediyorum                 | 73 | 3.2877   | 0.75424       | 3.0000 |
| Şu anda sinirlerim gergin                      | 73 | 1.2603   | 0.50076       | 1.0000 |
| Pişmanlık duygusu içindeyim                    | 72 | 1.1944   | 0.64216       | 1.0000 |
| Şu anda huzur içindeyim                        | 73 | 3.2603   | 0.76426       | 3.0000 |
| Şu anda hiç keyfim yok                         | 72 | 1.4583   | 0.78610       | 1.0000 |
| Başıma geleceklerden endişe ediyorum           | 73 | 1.3151   | 0.64284       | 1.0000 |
| Kendimi dinlenmiş hissediyorum                 | 72 | 3.0556   | 0.91757       | 3.0000 |
| Şu anda kaygılıyım                             | 73 | 1.3014   | 0.49117       | 1.0000 |
| Kendimi rahat hissediyorum                     | 72 | 3.1944   | 0.81602       | 3.0000 |
| Kendime güvenim var                            | 72 | 3.5694   | 0.62408       | 4.0000 |
| Şu anda asabım bozuk                           | 73 | 1.1507   | 0.51831       | 1.0000 |
| Çok sinirliyim                                 | 71 | 1.1690   | 0.58520       | 1.0000 |
| Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum  | 73 | 1.1507   | 0.54445       | 1.0000 |
| Kendimi rahatlamış hissediyorum                | 73 | 2.8630   | 0.75120       | 3.0000 |
| Şu anda halimden memnunum                      | 70 | 3.2000   | 0.79126       | 3.0000 |
| Şu anda endişeliyim                            | 71 | 1.2958   | 0.64130       | 1.0000 |
| Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum | 73 | 1.1507   | 0.54445       | 1.0000 |
| Şu anda sevinçliyim                            | 73 | 2.7534   | 0.82967       | 3.0000 |
| Şu anda keyfim yerinde                         | 73 | 3.1370   | 0.71327       | 3.0000 |

**Ankete Katılanların Müsabakadan Sonra Durum Tutum Ölçeğine Verdikleri Cevapların Tanımlayıcı İstatistikleri**

| Sorular  | N  | Ortalama | Standart Hata | Medyan |
|--|----|----------|---------------|--------|
| Şu anda sakinim                                | 73 | 2.8630   | 0.87106       | 3.0000 |
| Kendimi emniyette hissediyorum                 | 73 | 3.0548   | 0.76177       | 3.0000 |
| Şu anda sinirlerim gergin                      | 73 | 1.6027   | 0.79477       | 1.0000 |
| Pişmanlık duygusu içindeyim                    | 73 | 1.1918   | 0.59296       | 1.0000 |
| Şu anda huzur içindeyim                        | 73 | 3.0685   | 0.80500       | 3.0000 |
| Şu anda hiç keyfim yok                         | 70 | 1.3429   | 0.67857       | 1.0000 |
| Başıma geleceklerden endişe ediyorum           | 72 | 1.1944   | 0.43245       | 1.0000 |
| Kendimi dinlenmiş hissediyorum                 | 71 | 2.3380   | 0.86096       | 2.0000 |
| Şu anda kaygılıyım                             | 72 | 1.3889   | 0.64032       | 1.0000 |
| Kendimi rahat hissediyorum                     | 72 | 3.0556   | 0.78523       | 3.0000 |
| Kendime güvenim var                            | 70 | 3.5429   | 0.62983       | 4.0000 |
| Şu anda asabım bozuk                           | 73 | 1.3425   | 0.62847       | 1.0000 |
| Çok sinirliyim                                 | 73 | 1.2740   | 0.67207       | 1.0000 |
| Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum  | 73 | 1.3836   | 0.71938       | 1.0000 |
| Kendimi rahatlamış hissediyorum                | 71 | 2.9437   | 0.77252       | 3.0000 |
| Şu anda halimden memnunum                      | 73 | 3.2055   | 0.70630       | 3.0000 |
| Şu anda endişeliyim                            | 73 | 1.3562   | 0.67433       | 1.0000 |
| Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum | 73 | 1.1507   | 0.49078       | 1.0000 |
| Şu anda sevinçliyim                            | 72 | 2.8611   | 0.75630       | 3.0000 |
| Şu anda keyfim yerinde                         | 73 | 3.2466   | 0.72228       | 3.0000 |

**Müسابaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Envanteri İstatistikleri**

|                                       | N  | Mean  | Std. Deviation |
|---------------------------------------|----|-------|----------------|
| Müسابaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanı  | 73 | 30.60 | 7.24           |
| Müسابaka Sonrası Durumluk Kaygı Puanı | 73 | 32.71 | 7.07           |

### Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Puanı İçin Paired Samples Test Sonuçları

| İkili Örnek Korelasyonları   | N  | Korelasyon | Sig. |
|--|----|------------|------|
| Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Puanı & Müsabaka Sonrası Durumluk Kaygı Puanı | 73 | 0.53       | 0.00 |

| Çift Difransiyeller |            |                      |                                  |           | t        | df         | Sig. (2-Yönlü).      |
|---------------------|------------|----------------------|----------------------------------|-----------|----------|------------|----------------------|
| Ortalama            | Std. sapma | Std. Hata Ortalaması | 95% Aralığın Güvenilirlik Değeri |           | Ortalama | Std. Sapma | Std. Hata Ortalaması |
| Alt Değer           | Üst Değer  | Alt Değer            | Üst Değer                        | Alt Değer |          |            |                      |
| -2.11               | 6.94       | 0.81                 | -3.73                            | -0.49     | -2.60    | 72         | 0.01                 |

## KAYNAKÇA

AKÇIL, A. **Taşra Bölgesi Voleybol Hakemlerinin Sorunları**, Voleybol Bilim Ve Teknoloji Dergisi, 1995,4, 3.

ARTUN, T.Ü. ve diğerleri, **Türk Futbol Tarihi** (Ed. E.Arıpınar). C.I-II, İstanbul, 1992.

ASLAN, D. **İyi Bir Hakem Nasıl Olmalıdır?** Voleybol Bilim Ve Teknoloji Dergisi.1994. 2, 35

AŞÇI, F.H. Gökmen,H. **Bayan Hentbolcular de Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi Ve Atletik Yeterlilik İlişkisi** , Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1995. 6(2).,s:39-44.

ATABEYOĞLU, C. **"Spor" Tanzimattan Cumhuriyete Türkiye Ansiklopedisi"** (Yönetmen F.Aral), C.6, İstanbul, 1985.

AYDEMİR, Ö., Köroglu E. **Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler**, Ankara: Hekimler Yayın Birliği. 2006

AYDIN, İlkay. **Hakemlerin Maç Öncesi Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Durumluluk Kaygılarına Etkileri**, Ondokuz Mayıs Üni.Samsun,2003,s:5

BABA, N. **Beynelmilel Futbol Kaideleri ve Kaideler Hakkında Sorgular—Cevaplar**, Ankara, 1939.

BABACAN,D. **"Türkiye'de Futbol hakemliği"**, Bağırhan Yayınları,1991,s:14

BAŞER, E. **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, Ankara, Bağırhan Yayınevi, 3.Baskı, 1998..s:261-263,304

BUDAK S. **"Psikoloji Sözlüğü"** 2.basım.Bilim ve Sanat Yayınları. Ankara 2003

CALVO, MG. Miguel- Tobal JJ **The Anxiety Responce: Concordance Among**

**Components, Motivation and Emotion.** 1998). s:22 (3). : 211- 228.

**CİVAN,A. Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya 2001.**

**COŞKUN, M. Samsun İl Merkezinde Yaşayan Yaşlıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Bazı Sosyo-Ekonomik Etmenleri, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Tıp Uzmanlık Tezi. Samsun. 1998.**

**CRAIG, KD. Dobson KS Anxiety and Depression in Adults and Children, U.S.A.:**  
Sage Publications.1995

**CÜCELOĞLU, D. İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2000, s.292-293**

**ÇAĞLAR, E. Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi, İstanbul Üniversitesi,Bilim Uzmanlığı Tezi. 1996**

**ÇAĞLAR, E. Koruç, Z, Müsabaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi. H.Ü Spor Bilimleri Dergisi., .1997. 8 (3)., s:19-29**

**DOĞAN, S. Okul psikolojik danışmanı (rehber öğretmen). eğitimini yeniden yapılandırmanın gereği ve bir model önerisi. 2000 yılında Türk millî eğitim, örgülü ve yönetimi içinde. Ankara: Öğretmen Hüseyin Hüsnü Tekişik Eğitim Araştırma Geleştirme Vakfı Yayınları. 2001,s.338-351**

**DEREBOY, Ç. Kaynak H ÖSS' ye Yönelik Sınav Kaygısının Grupta Sistematik Duyarsızlaştırma Yöntemi ile Tedavi Süreci, XI. Ulusal Psikoloji Kongresi, 19-22 Eylül 2000, İzmir, Bildiriler, 2000,s: 23.**

**DURNA, E. Türkiye'de Futbol ve Hakem, Yıldızlar Matbaacılık, İstanbul,1997**

- EKİCİ, S. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders Dışı Etkinlikleri Üzerine Bir Araştırma, Ankara, Gazi BES Bilimleri 1. Kongresi Bildirileri, Sim Matbaacılık, 2.Cüt, 2000,s:30-31
- EPAK, Gelişen Futbol Ve Hakem, Futbol Eğitim Dergisi, T.F.F. Yayını, Tayf Basımevi, 1999. 12(1).s:26
- FİLİZ, K. Sporcuların Müsabaka Öncesi Anksiyete Düzeylerinin Tespiti, Atatürk Üniversitesi BESYO BES Bilimleri Dergisi, .1992. s:34
- FİFA Sirküleri, Üye Federasyonlara Yönelik Sirküler, TFF, Ankara 2003
- FRANCE, R. Robson M Cognitive Behavioural Therapy in Primary Care, London: Jessica Kingsley Publishers 1997.
- FREUD, S. Ketlemeler, Belirtiler ve kaygı, Psikopatoloj üzerine kitabı içinde Budak S(editör). 1999 s:237 Ankara öteki psikoloji.2.basım.1959
- FUTBOL FEDERASYONU BAŞKANLIĞI, Futbolda Hakemin, Yöneticinin ve Sporunun El Kitabı, Ankara, 1975.
- GARAN, S. "Türkiye'de Hakemlik" Futbol Ansiklopedisi, (Deri.San, Ünsi.Var.), s.140-141.
- GÜRSAKAL Necmi, Bilgisayar Uygulamalı İstatistik II, Alfa Yayınevi, İstanbul, 2002,s.158
- HİÇYILMAZ, E., Evvel Zaman İçinde Türkiye'de Futbolun Öyküsü, İstanbul, 1980.
- İKİZLER, C. Karagözoğlu, C. Sporda Başarının Psikolojisi, İstanbul Alfa Basım Yayınevi, 3.Baskı, 1997.s:43-48, 68, 74
- KALAYCI, Şeref. SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Ankara ,Asil Yayınevi, 2006,s. 99

- KIZILET, A. Profesyonel Futbol Kulüplerinde Genç Takımların Yeniden Teşkilatlanması (Yayınlanmamış Doktora Tezi)., İstanbul, 1991.
- KONTER,E. Spor Psikolojisi Alanında Yapılan Kişilik Araştırmalarına Eleştirel Bir Yaklaşım. Hacettepe Üni. Spor Bilimleri Dergisi. 1996. 8, s:41
- KONTER, E. Sporda Stres ve Performans, Saray , İzmir, 1999 s:28
- KÜLAHOĞLI, Ş. Okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik programının geliştirilmesi. Ankara: Pegem A Yayıncılık. 2001.
- LUNENBURG, F. C. & Ornstein, A. C. Educational administration: Concepts and practices. Belmont, CA: Wadsworth 2000.
- MC CORMICK,B,P,Funderburk, J.A, Youngkhill I., and Hale-Fought,M. Activity Charactesistic and Emotional Experience: Predicting Boredom and Anxiety in the Daily Life of Community Mental Health Clients. Journal of Leisure Research.37(2). p:236
- MORGAN, T.C. (çev. Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları). , Psikolojiye Giriş, Hacettepe Üni. Psikolji Bölümü Yayınları, Ankara, 2000, s.227-228
- ÖNER, N. Le Compte A Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Matbaası jstanbul. 1985
- ÖZCAN, K. Yöneticilerde karar verme ile ilgili kaygı ilişkileri, Marmara Üniversitesi Fen bilimleri enstitüsüTeknoloji eğitimi ana bilim dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul 1999.
- ÖZGÜVEN İ.E. Psikolojik Testler, Pdrem Yayınları, Ankara, 2000, s.338-341
- ÖZOK, S., TANIK, K. Beden Terbiyesi Mevzuatı ve Futbolda Yönetmelikler, İzmir, 1963.

- ÖZER, Taner. Türk Futbol Hakemlerinin Müsabaka Süresince Hareket Analizleri, Yüksek Lisans tezi, Sakarya Üni. Sakarya, 1998, s:26
- RATMATPENAH, M. A. Critical Look at the Quality of Our Soccer Officials , Central Methodist college. 1997 (MO)..
- RIDDEN, K. Hakemlerin ve Futbolun Sorunları, Futbol Dünyasından Bizlere Dergisi, 1980. 27(4)., s:14-15
- SARDOĞAN, M.E. Florida İnsan İlişkileri Becerileri Eğitimi Modelinin Grup Üyelerinin Kaygı, Yalnızlık; Atılganlık, Kendini açma ve Empati beceri Düzeylerine etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Doktora Tezi. Samsun 1998.
- SATMAN, C. Ankara ilindeki Futbol Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi, Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu, Ankara. 2001.
- SATMAN, C, Ögülmüş, S., Müniroğlu, S. Ankara İlindeki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Seviyelerine Göre Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi, 2. Uluslar Arası Spor Psikolojisi Sempozyumu Özet Kitabı, İzmir. 2001.
- SCHERMERHOM, J., Hunt, J., Osborn, R. Organizational behavior (6th ed).. John Wiley & Sons. 1997. s:13
- SCHWİNTE, The Referee and The World of Football, Sports Illustrated, Los Angeles, 1990 , 44-48
- ŞAHİN, NH. Savasır I. Bilissel- Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 1997
- ŞİMŞEK, M. Futbolun Prensleri, Nadir Yayınevi, İstanbul 1999 s:58

TEZCAN, F. "Hakemliğin Tarihçesi" Futbol Ansiklopedisi (Deri. H.San, T.Ünsi, S.Var)., İstanbul, 1963.

TOKAT, M. Siz Hala Hatamı Yapıyorsunuz? Hakemin Sesi Dergisi, 2001,s.2,15

ÜÇİŞİK, H. F. Sporda Sorunlar ve Çözüm Önerileri, İstanbul, Özener Matbaası, I.cilt. 1999.

YENAL, U. Spor Öğretme El Kitapları - Futbol-, Ankara, 1943.

YEŞİLYAPRAK, B. Eğitimde rehberlik hizmetleri (yenilenmiş 6. baskı).. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2003

WEİNERBERG, SR, Gould D Foundations of Sport And Exercise Psychology, Sunsan, 1995. s:93-94.

VAUTROT,M. Fort he Good of the Game, California, USA

ZOROĞLU, S. "Arkadaşının ağzından...Sulhi Garan "Oal, Ö. (Yazan ve Derleyen)., En Büyük Kim!, İstanbul, 1992.

[http://www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b\\_sinavkaygi.html](http://www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b_sinavkaygi.html)

<http://www.tffhgd.org.tr/hakemolma.asp> 2008

<http://www.tffhgdnenizli.org/dosyalar/sunum/HakemPsikolojisi.pdf>