

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**İSTANBUL'DA GÖREV YAPAN FUTBOL
HAKEMLERİNİN MÜSABAKA ÖNCESİ VE
MÜSABAKA SONRASI KAYGI DÜZEYLERİNİN
ANALİZİ**

Yüksek Lisans Tezi

Emre BEYAZTAŞ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet KUTLU

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

İSTANBUL'DA GÖREV YAPAN FUTBOL
HAKEMLERİNİN MÜSABAKA ÖNCESİ VE
MÜSABAKA SONRASI KAYGI DÜZEYLERİNİN
ANALİZİ

Yüksek Lisans Tezi

Emre BEYAZTAŞ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet KUTLU

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

Tezin Adı: İstanbul'da Görev Yapan Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeylerinin Analizi

Öğrencinin Adı Soyadı: Emre BEYAZTAŞ
Tez Teslim Tarihi:

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fehim COŞAN
Enstitü Müdürü
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mehmet KUTLU

Üye
-
Dr. Öğr. Üyesi Haluk SAÇAKLI

Üye
-
Doç. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Emre BEYAZTAŞ

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“İstanbul’da Görev Yapan Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi Ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeylerinin Analizi” adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Emre BEYAZTAŞ

İmza

Danışman

Prof. Dr. Mehmet KUTLU

İmza

Enstitü Yetkilisi

İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca, bu tezin seçimi, yürütülmesi ve ortaya çıkarılması aşamasında bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım değerli danışman hocam Prof. Dr. Mehmet KUTLU'ya teşekkür ederim.

Tez savunma jürimde yer alan Doç. Dr. Mehmet YORULMAZLAR ve Dr. Öğretim Üyesi Haluk SAÇAKLI'ya teşekkür ederim.

Yabancı kaynak kullanımı, çeviriler ve dil bilgisi konularında yardımlarını esirgemeyen değerli iş arkadaşlarım Yabancı Diller Bölüm Başkanı Saadet DENİZ ve Araş. Gör. Ali TOPRAK'a çok teşekkür ederim. Anketlerin hazırlanması, çoğaltılması ve uygulanmasında desteklerinin esirgemeyen sevgili futbol hakem arkadaşlarıma ayrıca teşekkür ederim.

Bu güne kadar hep yanımda olan ve beni sabırla destekleyen annem, babam ve sevgili eşime sonsuz teşekkürler.

ÖZET

İSTANBUL'DA GÖREV YAPAN FUTBOL HAKEMLERİNİN MÜSABAKA ÖNCESİ VE MÜSABAKA SONRASI KAYGI DÜZEYLERİNİN ANALİZİ

Emre Beyaztaş

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Kutlu

Mayıs 2019, 62 Sayfa

Bu çalışmada İstanbul ilinde bulunan faal futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Kaygı düzeyi envanteri İstanbul ilinde faal olan gönüllü 82 erkek ve 14 kadın olmak üzere toplam 96 futbol hakemine uygulanmıştır. Hakemler farklı klasmanlarda görev yapmaktadırlar. Hakemlere araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Öner ve LeCompte (1985) tarafından Türkçeye uyarlanan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmış, katılımcıların o anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiği belirlenmiştir. Elde edilen veriler SPSS 13.0 istatistik programında değerlendirilmiştir. Bilimsel istatistiklerin yanında, kadın ve erkek gruplarının karşılaştırılmasında Bağımsız T Testi, klasman gruplarının karşılaştırılması için ANOVA testi kullanılmıştır. Farklılık bulunan değişkenlerin ikili karşılaştırılmasında ise Tukey ve Bonferroni Post Hoc testleri ile yapılmıştır.

Çalışmamıza katılan hakemlerin kıdemlerine göre boy, vücut ağırlığı, ve yaş ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir($p<0.05$). Yine futbol hakemlerinin kıdemlerine göre toplam sürekli kaygı düzeyleri ve maç sonrası kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0.05$). Hakemlerin toplam sürekli kaygı düzeyleri, almış oldukları puanlara göre, düşük kaygı (20-25 puan), orta kaygı (26-30 puan) ve yüksek kaygı (31 +) biçiminde üç kategoride belirlenmiştir. Klasmanlar karşılaştırıldığında aday hakemlerinin toplam sürekli kaygı düzeyleri diğer klasmanlardaki hakemlere oranla 27,46 ile en yüksek iken, il hakemleri 26,11 ile orta, bölgesel hakemlerin 25,0 ile düşük ve ulusal hakemlerin toplam kaygı düzeyleri ise 22,75 ile en düşük olduğu tespit edilmiştir. Hakemlerin kendi beyanları ve literatüre göre aday hakemlerin toplam sürekli kaygı düzeyleri diğer klasmanlardaki hakemlere göre daha yüksek olmasında; hakemliğe yeni başlamaları, tecrübe eksikliği, kendine güvenin yetersiz olması, kural bilgisi eksikliği, çevreden etkilenme, üstlerinden etkilenme, seyirciden etkilenme, hata yapma korkusu vb. nedenlerden dolayı toplam sürekli kaygı düzeylerinin diğer klasmanlardaki hakemlere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik durumun bir etmeni olan kaygı, müsabaka öncesi kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında, aralarında fark olmadığı tespit edilirken($p>0.05$); kıdemlerine göre toplam sürekli kaygı düzeyleri ve maç sonrası kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında aday grubu ile il ve ulusal grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir($p<0.05$). Bu sonuç hakemlikte, klasmanın yanı sıra kişiliğin de önemli olduğunu ve psikolojik unsurların farklı durumlarda, farklı etmenlerden etkilendiğini yansıtmaktadır.

Çalışmamıza katılan kadın hakemler ile erkek hakemler arasında toplam süreklilik, maç öncesi durum ve maç sonrası durumlarına ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir($p>0,05$). Toplam süreklilik kaygı kadın hakemlerde (27,86) iken erkek hakemlerde (25,34) olduğu, kadınlarda maç öncesi durum (56,28), erkeklerde (53,32) olduğu ve maç sonrası durum kadınlarda (55,5), erkeklerde (53,07)'dir. Toplam süreklilik, maç öncesi durum ve maç sonrası durum değişkenlerinin hakemler için cinsiyetten bağımsız olduğu görülmüştür. Bundan hareketle klasman ve tecrübeye bağlı olarak kaygı düzeyleri daha düşük olduğu ve cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiş.

Sonuç olarak, aşırı stres, baskıcı yönetim, hata yapma korkusu, gelecekte ne olacağını bilememe hakemlerde yetersizlik duygusu meydana getirmektedir. Hakemlerin iyi olanı başarabilmeleri için psikolojik kaygı unsurlarını iyi tanımaları ve yönetmeleri gerekmekte, konsantrasyon ve motivasyonlarının son derece yüksek olması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Hakem, Hakemlik, Futbol



ABSTRACT

ANALYSIS OF THE LEVELS OF ANXIETY BEFORE AND AFTER THE COMPETITION OF FOOTBALL REFEREES WORKING IN ISTANBUL

Emre Beyaztaş

Coaching Education Department
Department of Motion and Training Science

Thesis consultant: Prof. Dr. Mehmet Kutlu

May 2019, 62 Pages

In this study, it was aimed to determine the state and trait anxiety levels of active football referees in Istanbul before and after the competition. A total of 96 football referees, consisting of 82 men and 14 women participated in the study. The referees officiate in different classifications. The personal data form created by researchers and the State-Trait Anxiety Inventory developed by Spielberger and his friends; Situational anxiety inventory, adapted to Turkish by Öner and LeCompte (1985), has been applied, and it has been determined how the participants feel at that time and under certain circumstances. The obtained data were processed in SPSS 13.0 statistics software. Independent t test in comparison of male and woman groups, and ANOVA test was used to compare the classification groups. In order to find the source of the variables, Tukey and Bonferroni Post Hoc tests were used for pairwise comparisons

As a result, there were statistically significant differences in the height, body weight and age averages of the referees based on their seniority ($p<0.05$). Likewise, when the total trait anxiety levels of the referees before and after the games were compared based on their seniority, statistically significant differences were found ($p<0.05$). The total trait anxiety level of the referees was put into three categories as low anxiety (20-25 points),

moderate anxiety (26-30 points) and high anxiety (31+), according to the scores they received. As a result of the comparison with the classifications, the total trait anxiety level of the candidate referees was highest by 27,46 when compared to the referees in other classifications, and the provincial referees' were moderate by 26,11, the regional referees' were low by 25,0 and the national referees' was lowest by 22,75. Candidates ' total continuous anxiety levels are higher than the referees in other categories; they start refereeing, lack of experience, lack of self-confidence, lack of rules, being influenced by the environment, being influenced by the spectators, fear of making mistakes, etc. for reasons, total continuous anxiety levels are thought to be higher than the referees in other classifications.

A significant difference was found between the candidate Group and the provincial and national groups($p<0.05$) when the anxiety, which is a factor of psychological condition, was compared with the pre-competition anxiety levels, and there was no difference between them($p>0.05$). This result reflects that in refereeing, personality as well as classification are important, and psychological elements are influenced by different situations, different factors.

In this study, there was no statistically significant difference between women's referees and men's referees in the mean scores of total continuity, pre-match status and post-match status. ($p>0.05$) total continuity anxiety was found to be in women's referees (27,86) whereas in men's referees (25,34), in women's before-match situation (56,28), in men's (53,32) and in women's after-match situation (55,5), in men's (53,077). Total continuity, pre-match status and post-match status variables are independent of gender for referees. It was found that anxiety levels were lower depending on classification and experience, and there was no significant difference between the sexes.

As a result, excessive stress, oppressive management, fear of making mistakes, inability to know what is going to happen in the future creates a sense of inadequacy in referees. Referees need to know and manage the elements of psychological anxiety well in order to achieve what is good, and it can be suggested that their concentration and motivation are extremely high.

Keywords: Anxiety, Referee, Refereeing, Football

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	ix
İÇİNDEKİLER	xi
TABLOLAR	xiv
ŞEKİLLER	xv
KISALTMALAR	xvi
SEMBOLLER	xvii
1. GİRİŞ	1
1.1 PROBLEM CÜMLESİ.....	4
1.2 ALT PROBLEMLER.....	4
1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.4 HİPOTEZLER.....	5
1.5 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	6
1.6 SINIRLILIKLAR.....	6
1.7 VARSAYIMLAR.....	6
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1 FUTBOL TANIMI VE TARİHÇESİ.....	7
2.1.1 Dünyada Futbol.....	7
2.1.2 Türkiye’de Futbolun Kısa Tarihçesi.....	8
2.2 FUTBOL OYUN KURALLARI	8
2.2.1 Hakemler	9
2.2.2 Yardımcı Hakemler	11
2.3 SPOR PSİKOLOJİSİ	12
2.3.1 Türkiye’de Spor Psikolojisi.....	13
2.4 KAYGI VE SPOR.....	14

2.4.1 Tanımı ve Unsurları.....	14
2.4.2 Kaygılı Olma.....	16
2.4.3 Kaygı ve Gerilim	16
2.4.3.1 Kaygıyı azaltma	17
2.4.3.2 Yarışma öncesinde.....	18
2.4.3.3 Yarışma sırasında.....	19
2.4.3.4 Travmatik bir anıyla yüzleşildiğinde.....	19
2.4.4. Sporda Kaygı, Korku ve Stres	20
2.4.4.1 Uyarılmışlık.....	20
2.4.4.1.1 Uyarılmışlığın önemi	21
2.4.4.2 Kaygı.....	22
2.4.4.3 Korku.....	25
2.4.4.4 Stres	25
2.4.5 Kaygı, Öğrenme ve Spor	28
2.4.6 Bireysel Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi.....	29
2.4.6.1 Bireysel kaygının tanınması ve farkına varılması	29
2.4.7 Kaygı Çeşitleri.....	30
2.4.7.1 Durumluk kaygı (state anxiety).....	30
2.4.7.2 Sürekli kaygı (trait anxiety).....	30
2.4.7.2.1 Durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişki.....	31
2.4.7.3 Dalgalanan kaygı (free floating anxiety)	31
2.4.7.4 Olumlu-olumsuz kaygı	32
2.4.7.5 Özellikli durum kaygısı.....	32
2.4.8 Kaygı Bozuklukları.....	32
2.5 DUYGULARIN PERFORMANSA ETKİSİ	33
2.6 EGZERSİZİN KAYGI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ.....	34
2.6.1 Kaygı Yararlı Olabilir mi?.....	34
2.7 SPORCUYA DUYGUSAL YARDIM	35
2.8 MOTİVASYON NEDİR?.....	36
2.8.1 Yeterli Motivasyon Nedir?	37
2.8.2 Yetersiz Motivasyon Nedir?	37
2.9 SPORDA HEDEF BELİRLEMENİN ÖNEMİ NEDİR?	37

2.10 BAŞARININ PSİKOLOJİK ÖNKOŞULLARI NELERDİR?	38
2.11 SPORCULARIN YARIŞMA VE YARIŞMA ÖNCESİ KARŞILAŞABİLECEKLERİ PROBLEMLERLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI.....	39
2.12 KARŞILAŞMA ÖNCESİ PSİKOLOJİK HAZIRLIK.....	40
2.12.1 Konsantrasyon kontrolü (karşılaşma öncesi ve sırasında)	41
2.12.2 Olumlu kalma	41
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	43
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	43
3.2 ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	43
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	43
3.4 DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ	43
3.5 SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ	44
3.6 İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRMELER.....	44
4. BULGULAR	45
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	51
KAYNAKÇA	58
EKLER.....	63
Ek A.1. Durumluluk Kaygı Ölçeği	63
Ek A.2. Süreklilik Kaygı Ölçeği.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	65

TABLÖLAR

Tablo 4.1. Çalışmaya Katılan Hakemlerin Boy, Kilo ve Yaşlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler	45
Tablo 4.2. Çalışmaya Katılan Hakemlerin Cinsiyet Dağılımları	45
Tablo 4.3. Cinsiyete Göre Hakemlerin Endişe Puanlarının Karşılaştırılması.....	45
Tablo 4.4. Klasmanlarına Göre Hakemlerin Boy, Vücut Ağırlığı ve Yaş Karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.5. Klasmanlarına Göre Hakemlerin Boy, Vücut Ağırlığı, Yaş Ortalamasının İkili Karşılaştırılması	47
Tablo 4.6. Klasmanlarına Göre Hakemlerin Durum ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin Çoklu Araştırılması.....	48
Tablo 4.7. Klasmanlarına Göre Hakemlerin Durum ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin İkili Araştırılması.....	49

ŞEKİLLER

Şekil 4.1. Kadın ve Erkek Hakemlerin 3 Ayrı Durumda Endişe Puanlarının Gösterimi	46
Şekil 4.2. Klasman Gruplarının Boy, Kilo ve Yaş Grafiği	48
Şekil 4.3. Klasman Gruplarının Farklı Durumlardaki Endişe Grafiği	50



KISALTMALAR

DKÖ	: Durumluluk Kaygı Ölçeği
FİFA	: Uluslararası Futbol Federasyonu Birliği
İHGK	: İl Hakem ve Gözlemciler Kurulu
KD	: Klasman Dışı
SKÖ	: Süreklilik Kaygı Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
TFFMHK	: Türkiye Futbol Federasyonu Merkez Hakem Kurulu
UEFA	: Avrupa Futbol Federasyonu
UL	: Tırmanıcıların uzanma limitlerine uzanmaya çalıştıkları nokta öncesi
UL-1	: Tırmanıcıların uzanma limitinin 1 kademe altında
UL-1	: Tırmanıcıların uzanma limitinin 2 kademe altında

SEMBOLLER

Anlamlılık Değeri	:	P
Aritmetik Ortalama Değeri	:	X
Örneklem Sayısı	:	N
Standart Sapma	:	SD
Yüzde	:	%



1. GİRİŞ

Spor; fiziksel, bilişsel, zihinsel, ve sosyal gelişimi amaçlayan, oyun veya yarışmaya dayalı olan, kurallı veya kuralsız, takım ya da ferdi olarak yapılan faaliyetlerin bütününe denebilir. Spor, toplumları barıştıran, birleştiren, ilişkilerin devamını sağlayan önemli bir unsur olarak işler görür. Sporun içerisindeki yerini giderek genişleten futbol ise toplumların ve kitlelerin ilgisini çekmeyi başarmış ve buna devam etmektedir (Balyan 2006). Futbol, kitleleri peşinden sürükleyen Türkiye’de ve dünyada en fazla seyirciye sahip kabul görmüş bir spor dalı haline gelmiştir. Bu sebeplerle hakemlerin verdiği karar maçın sonucunu etkilediği için büyük önem arz etmektedir (Harley 1999). Günümüz futbol maçları yüksek tempo ile oynanmakta ve futbolcular daha hızlı hareket ederek saha içerisinde geniş alana yayılmaları gerekmektedir. Maçlar bu denli tempolu geçerken, maçı yöneten hakemlerin de zamanında ve doğru kararlar vererek sahada geniş alanları hâkimiyetleri altına almaları gerekmektedir (Asami vd. 1995). Hakemler futbol oyununun altın üçgenlerinden en önemli köşesini oluşturmaktadır. Hakem; seyirci, futbolcu ve rakip takım arasında köprü görevini yaparken, diğer yandan oyunun önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde değerlendirerek yönetmek durumundadır. Bir futbol maçının fair play ilkeleri içerisinde güzel, bol gollü ve heyecan verici geçmesinde veya sıkıcı, düzensiz, olaylı durumların yaşanmasında hakemin rolü son derece önemlidir.

Hakemlik; eğitim, tecrübe, anlık değerlendirme, uygulama, yeterlilik, bilgi, kişilik, ve konsantrasyon gerektirir. Hakem; sosyal yaşantısı, dürüst kişiliği ile toplum sosyolojisinden ve insan psikolojisinden anlayan, insanların toplumsal ve bireysel davranışlarını anlamlandırabilen maç içinde ve maç dışında davranışlarıyla örnek olması gereken kişidir. Hakemlik özel olarak seçilmiş insanların topluluğu olma yolundadır (Orta 2002).

Bu sebeplerle futbol hakemliği zihinsel ve psikolojik yönleri olan bir fiziksel aktivitedir. Spor dünyasının giderek daha da profesyonelleşmesi ile daha yüksek performans elde etme isteği futbol hakemlerinin psikolojik, fiziksel ve kural bilgisi konusunda çok daha üst seviyelerde olunması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Cei 1994).

Spor ve futbol dünyası bu denli gelişirken hakemlerin saha içerisinde hakimiyet kurabilmesi ve olabilecek olayların üstesinden gelinebilmesi için, gelişen ve değişen bu dünyaya ayak uydurması açısından ruhsal ve fiziksel olarak çok daha iyi olmaları gerekmektedir. Bütün bu gelişme ve değişim içerisinde hakemlere düşen görev, kuşkusuz bu hız ve tempoyu daha da artırmaktır.

Aşırı stres, baskıcı yönetim, hata yapma korkusu, gelecekte ne olacağını bilememe hakemlerde yetersizlik duygusu meydana getirmektedir. Hakemlerin iyi olanı başarabilmeleri için motivasyonlarının son derece yüksek olması gerekmektedir. Motivasyon hakemlerin en güçlü yanlarından biridir. Motivasyonunun yeterli seviyede olması, hakemlerin gerek psikolojik ve gerekse de fizyolojik açıdan müsabakaya hazır olmaları bakımından son derece önemli bir husustur. Eğer hakemlerde yeterli seviyede motivasyon yoksa, start tembelliği ile karşı karşıya kalınır. Burada hakem, kendisinde var olan performansı ortaya koymada isteksiz davranır. Sebepsiz bir şekilde yorgunluk ile birlikte keyifsizlik hisseder. Aşırı motivasyon ise start telaşına neden olmaktadır. Burada hakemin kendini aşırı derecede gergin hissetmesi ve telaşlanması durumu söz konusudur ve davranışlarını kontrol edemez (Açıkada ve Ergen 1990).

Kaygı, motivasyonu olumsuz yönde etkileyerek hakemin kendisini aşırı gergin hissetmesine ve yanlış karar almasına neden olabilir. Kaygı seviyesini kontrol etmek, motivasyonu, performansı pozitif manada etkileyebilmek için son derece önemlidir (Başaran 1990).

En sade ifadesiyle Konsantrasyon, dikkatin tek bir noktada toplanması veya odaklanmasıdır. Oyuna ait kuralların idrak edilmesi ve bu kuralların oyun içerisinde doğru bir şekilde uygulanması için konsantrasyon son derece önemlidir. Eğer hakemler oyun esnasında dikkatlerini ve konsantrasyonlarını başka bir şeye verirlerse, görevlerinde başarılı olma şansları çok düşük olacaktır. Burada onlardan beklenen performansları yerine getiremezler (Başaran 1990).

Hakemin vermiş olduğu kararlar yalnızca saha içerisinde gösterilmiş olan performansın özelliğine bağlı değildir. Aynı zamanda seyirci, oyuncu, antrenör üçlüsünün baskısı da hakemin kararları üzerinde etkilidir. Bu faktörler, hakemlerin bağımsız ve sağlıklı bir şekilde değerlendirme yapmasının önünde engel teşkil eder. Bir futbol müsabakasında hakemin yaklaşık olarak vermiş olduğu ortalama 120 karar mevcuttur. Bununla birlikte

hakem, bu kararları verirken antrenör, seyirci ve oyuncuların da tepkileriyle karşılaşmaktadırlar. Bu durum neticesinde de hakemin maç sırasında en doğru kararları verebilmesinin yolunun onun zihinsel, fiziksel ve psikolojik olarak kendini devamlı bir şekilde geliştirmesinden geçmekte olduğunu söyleyebiliriz (Cei 1994).

Ülkemizde hakemler gerek futbolun içi olsun ve gerekse de dışı olsun çok fazla gündeme gelmektedirler. Bu doğrultuda hakemlerin yaptıkları görevin ne kadar hassas olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu kadar hassas görevleri üstlenecek ve gerektiğinde görevi icra edecek insanların yetiştirilmeleri ve eğitilmeleri daha da bir ciddiyeti gerektirmektedir. Her gelişmenin ardında mutlak eğitim faktörü yatmakta ve bu faktörün doğru olması önem arz etmektedir. Hakem eğitimi de bu bağlamda önemli bir yere sahiptir.

Bugün spor fenomenini oluşturan unsurlar üç ana başlıkta ayırt edilebilir: seyirciler, atletler ve cetveller. Burada belirtilen faktörlerin her biri şüphesiz çok önemlidir. Sporcular ile birlikte sahada mücadele eden ve bu müsabakaların kaderini taşıyan hakemler sporun temel unsurlarıdır. (Pepe vd. 1992).

Performans, bünyesinde birçok sayıda ana-alt parçaları bulunduran ve başarıyı değişik şekillerde etkileyen bir faktördür (Bompa 2003). Müsabaka esnasında meydana gelen problemlerin uygun bir şekilde ve süreçler içerisinde çözümlenmesi, olumlu performans açısından önemlidir (Taylan 1990).

Böyle bir hareketliliğin neticesi olarak, spor organizasyonlarını yönetme etkinlikleri de ciddi bir önem kazanmıştır. Hakemlikte kuralların herkese aynı ölçüde, tarafsız ve adil olarak uygulanması önem arz etmektedir. Oyuna ait kuralların eksiksiz bir şekilde yarışmalara yansması ve sporun toplum açısından sevilir bir pozisyona gelmesi insan faktörünün ön plana çıkması çerçevesinden değerlendirildiğinde oldukça önemli bir husustur (Gökdemir ve Karaküçük 1996).

Bu döngü içerisinde hakemler elbette hatalarıyla da göz önüne gelen kişilerdir. Zira maç yönetme olgusunun insan faktörüne bağlı olması hatayı da beraberinde getirecektir. Özellikle çağımızda sporun büyük bir endüstri halini alması hakemin de birey olarak üzerindeki yük ve sorumluluğu artırmaktadır. İnsan olarak hakemlerin tutum ve davranışlarında farklılıklar görülebilir. Çünkü her birey biyolojik manada tek ve eşsizdir. Dolayısıyla benzer durumlarda farklı nedenlerle farklı bir davranış sergilenebilmektedir. Esasen kararlardaki çeşitlilik; bireyin farklı algısı, seçiciliği, karakter yapısı, ahlaki

yapısı, bilgi hafıza düzeni, sosyal görüşü ve kuralları yorumlamadaki farklılığından kaynaklanır. Burada önemli olan, söz konusu çeşitliliğin iyi niyet çerçevesinde kalması ve mümkün olduğunca az sayıda olmasıdır. Karar verme süreci, psikolojik bir süreçtir. Bu sürecin odağında olan kişi, öncelikle karşı karşıya kalınan duruma tepki vermek amacıyla düşünür, değerlendirir ve iradesiyle harekete geçer (Özcan 1999). Rekabet puanı ve skoru üzerinde büyük bir etkisi olduğu düşünülen hakimlerin fizyolojik ve psikolojik durumlarının etkisi büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple yargıçların korku, kaygı ve stresleri, yarışmada en doğru kararlar alınarak kontrol edilir. Bununla birlikte, yüksek düzeyde bir endişe, hakimler için yanlış kararların sayısında artışa yol açabilir (Satman vd. 2001).

Öte yandan, modern dünyanın tüm alanlarında teknolojinin gelişmesi spor oyunları için kuralların geliştirilmesine yol açmıştır. Son yıllarda, VAR-AVAR uygulamalarının kullanımı futbol endüstrisinin gelişimine büyük katkı sağlamıştır. Böylece her gün her spor oynanır ve daha hızlı oynaması için yenilikler teklif edilir ve değişiklikler yarışmaya katılır. Bütün bunlar, oyunun kurallarını uygulayan biri olarak, hakem için ek görevler koyar ve artan baskıyla çalışmayı zorlaştırır (Tasmektepligil vd.2004).

Türkiye’de son zamanlarda hakemlere tepkilerin artması gibi durumların kaygı düzeylerini arttırdığı düşüncesini ortaya koymaktadır. Buradan hareketle hakemlerin maç süresi boyunca zor olan kararları alabilmesinde kaygı seviyelerinin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu çalışmada, İstanbul ilindeki faal futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerini ve buna etki eden faktörlerin araştırılması amaçlanmıştır.

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Bu araştırma kapsamında, “İstanbul’da görev yapan faal futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyleri bazı parametrelere göre aralarında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusunun cevabı aranmaktadır.

1.2 ALT PROBLEMLER

1. Hakemlerin boy, kilo ve yaşları arasında anlamlı bir fark var mı?
2. Cinsiyete göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası hakemlerin endişe puanları arasında anlamlı bir fark var mı?

3. Klasmanlarına göre hakemlerin boy, vücut ağırlığı ve yaş puanları arasında anlamlı bir fark var mı?
4. Klasmanlarına göre hakemlerin boy, vücut ağırlığı ve yaş ortalamasının ikili puanları arasında anlamlı bir fark var mı?
5. Klasmanlarına göre hakemlerin durum ve süreklilik kaygı düzeylerinin çoklu puanları arasında anlamlı bir fark var mı?
6. Klasmanlarına göre hakemlerin durum ve süreklilik kaygı düzeylerinin ikili puanları arasında anlamlı bir fark var mı?

1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI

Çalışmamızdaki amaç; İstanbul’da görev yapan futbol hakemlerinin klasmanlarına ve cinsiyetlerine göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılmasına yönelik bir durum tespiti araştırması yapmaktır. Bu bağlamda hakemlerin özgüven bilinçlerinin artırılması sağlanarak arzu edilen performansa ulaşabilmelerine, psikolojik kaygı unsurlarını iyi tanımları ve yönetmelerine yardımcı olacaktır.

1.4 HİPOTEZLER

1. Hakemlerin boy, kilo ve yaşları arasında fark vardır.
2. Cinsiyete göre müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası hakemlerin endişe puanları arasında anlamlılık vardır.
3. Klasmanlarına göre hakemlerin boy, vücut ağırlığı ve yaş puanları arasında fark vardır.
4. Klasmanlarına göre hakemlerin boy, vücut ağırlığı ve yaş ortalamasının ikili puanları farklılık göstermektedir.
8. Klasmanlarına göre hakemlerin durum ve süreklilik kaygı düzeylerinin çoklu puanları farklılık göstermektedir.
9. Klasmanlarına göre hakemlerin durum ve süreklilik kaygı düzeylerinin ikili puanları farklılık göstermektedir.

1.5 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Müşabakanın skor ve gidişatında büyük etkisi olduğuna inanılan hakemlerin fizyolojik ve psikolojik durumlarının verdikleri kararlar üzerindeki etkisi büyük önem kazanmaktadır. Hakemin fiziksel yeterliliğinin yanı sıra psikolojik açıdan hazır bulunuşluğu da hayati değerdedir. Bu nedenle hakemlerin kaygı, korku ve stres gibi psikolojik faktörleri kontrol altına alarak, müsabakalarda doğru karar verme özellikleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Hakemlikte kuralların herkese aynı derecede, tarafsız ve adil uygulanması öncelik taşır. Oyun kurallarının eksiksiz olarak yarışmalara yansması ve sporun toplum gözünde sevilir bir duruma gelebilmesi insan faktörünün ön plana çıkması açısından çok önemlidir.

1.6 SINIRLILIKLAR

1. Bu araştırmada İstanbul ili 2018-2019 sezonu müsabakalarında görev yapan futbol hakemlerinden gönüllü olarak katılan 96 kişi, araştırma grubunu oluşturmaktadır. Bu sebeple araştırma bu bireylerle sınırlıdır.
2. Elde edilen bulgular, Kişisel Bilgi Formu, durumluluk kaygı ölçeği ve süreklilik kaygı ölçeği ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Çalışmaya katılan kadın hakemlerin yüzdelik dilimi azdır.
4. Çalışma sonucunda elde edilen veriler T Testi, ANOVA, Tukey ve Bonferroni Post Hoc testleri ile sınırlı tutulmuştur.

1.7 VARSAYIMLAR

1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan futbol hakemlerinin çalışma evreninin tamamını temsil ettikleri varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılan hakemlerin ölçekler ile kişisel bilgi formunu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğru, eksiksiz ve içtenlikle doldurdıkları varsayılmıştır.
4. Araştırmaya katılan hakemlerin gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 FUTBOL TANIMI VE TARİHÇESİ

Bakıldığında günümüzde yapılan spor dalları arasında en popüler ve en bilineni futboldur. Bugün futbolun dünyada yüzbinlerce sporcusu ve milyonlarca da izleyicisi bulunmaktadır. Futbol, oynayanları, izleyicileri, çalıştırıcıları ve yardımcı personelleri kapsamında değerlendirildiği zaman, günümüzde bir endüstri halini almıştır. Futbol uzmanlar tarafında bir oyun olarak kabul edilen bir spordur. Çoğu ulus, bu sporu gençlerini gerek ruhsal ve gerekse de bedensel açıdan pozitif manada geliştirmenin yanında, aynı zamanda onları ruhsal ve bedensel olarak da geliştirmelerinden dolayı bir eğitim aracı olarak tasvip etmişlerdir. Futbol geniş bir sahada, çok sayıda oyuncunun katılımı ile oynanır. İki kale vardır ve birbirine rakip olan takım oyuncuları bu kalelerin içine topu atmak için uğraşırlar. Futbolda el dışında vücudun her yeri kullanılmaktadır (İnal 2013).

2.1.1 Dünyada Futbol

Futbol, günümüz dünyasında daha önce de bahsedildiği üzere en popüler spordur. Ancak tarihi incelendiğinde ilk olarak nerede ve hangi zamanda oynandığı hakkında kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Günümüze kadar ulaşan birtakım tarihi buluntulara göre futbolun geçmişinin M.Ö.3000 yıllarına uzandığını ve oldukça eski ve köklü olduğunu söyleyebiliriz. Değişik birtakım kaynaklar incelendiğinde futbolun ilk oynandığı bölgeler şu şekildedir; Asya'da Türklerin yaşadığı Orta Asya, Çin, Japonya, İtalya, Fransa ve İngiltere'dir. 26 Ekim 1863 yılı ise modern anlamdaki futbolun doğduğu tarih olarak bilinmektedir. Bu tarihte Londra'da Great Queen Street'de Lincoln'un hanındaki Free Masa meyhanesinde 10 kulüp yöneticisi bir araya gelerek futbol dünyasının ilk federasyonu olan İngiltere Futbol federasyonunu kurmuşlardır. Bu şekilde ilk Milli Futbol Federasyonunun kurulması ile birlikte futbol yalnızca iki takımın birbirlerinin kalesine gol atmak için uğraştığı gelişigüzel bir oyun olmaktan çıkmış, belli başlı kurallara bağlanmıştır.

1882 yılında İngiltere, Galler, İskoçya, ve Kuzey İrlanda bir araya gelerek, futboldaki oyun kurallarını düzenlemek, denetlemek, uygulamak ve anlaşmazlıkları çözüme

kavuşturmak için International Board'ı kurmuşlardır. Bu kurum, 1886' dan sonraki dönemler boyunca ulusal federasyonlar açısından en yetkili kurum şeklinde kabul edilmiştir (TFF Türkiye'de Futbolun Kısa Tarihçesi, Dünyada Futbol 2017).

2.1.2 Türkiye'de Futbolun Kısa Tarihçesi

Tarihsel veriler incelendiğinde futbolu dünyanın birçok ülkesine ve coğrafyasına taşıyanın İngilizler olduğu görülmektedir. İngilizler, sömürge kolonileri kurmak amacıyla dünyanın çeşitli yerlerini işgal ettiği zamanlarda, Osmanlılar'ın denetiminde bulunan ülkelerde tütün ile pamuk ticareti yapmak amacıyla liman kentlere yerleşmişlerdir. Bu şekilde buraya yerleşen aileler, gemiciler, askerler ve ticaret adamları pipo, viski gibi ticari mallarla birlikte futbolu da kendileriyle beraber getirerek ülkemizin bu sporla tanışmasına vesile olmuşlardır. Buraya yerleşen ailelerin erkekleri öncelikle kendi aralarında futbol maçları yaparken, burada bulunan yakın dostları ile komşuları da onlara katılmışlardır. Sonrasında bu oyuna Rumlar da katılmış ve futbol oynayanların sayısı ciddi manada artmaya başlamıştır.

Ülkemizde ilk futbol ligi, 1903' te İmojen, Moda, Kadıköy ile Elpis takımlarının katılımıyla oluşturulmuştur. Bu lig, bugünkü Fenerbahçe stadının olduğu papazın çayırında yapılmıştır. Bütünüyle Türklerden kurulu ilk futbol takımı ise Galatasaray'dır. Galatasaray 1905 yılında kurulmuştur. Fenerbahçe 1907 yılında, Vefa ise 1908 yılında kurularak bunu takip etmiştir. Daha sonra 1903 yılında Beşiktaş Jimnastik Kulübü kurulmuş, ancak futbol branşı 1911' de açılmıştır. Ancak İkinci Meşrutiyetin 1908 yılında ilan edilmesinden sonra futbolu tek bir Federasyon çatısı altında toplamak adına yapılan çalışmalardan netice alınamamıştır. Ülkemizde Cumhuriyetin ilanından sonraki dönemde spor ve futbolda kalkınma sağlanmış ve örgütlenme başlamıştır (TFF 2017).

2.2 FUTBOL OYUN KURALLARI

Futbol da toplamda 17 kural mevcuttur. Bu kurallar şu şekildedir:

- 1 Oyun alanı
- 2 Top
- 3 Oyuncuların sayısı
- 4 Oyuncuların giysi ve gereçleri
- 5 Hakem
- 6 Yardımcı hakemler

- 7 Maçın süresi
- 8 Oyunun başlaması ve tekrar başlaması
- 9 Topun oyunda ve oyun dışı olması
- 10 Gol yapma yöntemi
- 11 Ofsayt
- 12 Fauller ve fena hareketler
- 13 Serbest vuruşlar
- 14 Penaltı vurusu
- 15 Taç atışı
- 16 Kale vurusu
- 17 Köşe vurusu

2.2.1 Hakemler

Hakemler, yaptırımlardan sorumlu, oyunu nesnel olarak gören ve oyuncularını ve diğer takım üyelerini gözlemleme ve cezalandırma hakkına sahip otoriter bireylerdir.

Hakem hakem ifade kelimesi farklı dillerde farklı şekilde ifade edilmiştir. En yaygın olanı En hakem düşüncedir, bu da İngilizce'nin bir çatışmaya referans olarak kullanıldığı anlamına gelir. Bu kullanıma ek olarak, Kullanılan Arbitre ter ve "Schlichter re" (Satman 2005) de kullanılmıştır. (Satman 2005).

"Hakem" terimi, sözlükte; "bir anlaşmayı çözmek, bir tartışmayı yatıştırmak için taraflarca seçilmiş kimse" olarak tanımlanır. Bu kelimeyi daha geniş bir biçimde açarsak eğer; sporda, spor organizasyonlarının sorumlularınca seçilen ve daha önceden saptanmış puan, ceza, galibiyet ve mağlubiyetleri saptayan kişi biçiminde açıklanır Başka bir ifadeyle hakemi tanımlarsak; takım ve oyuncular arasında ayrımcılık yapmadan karar veren, özel ve seçilmiş kişidir (Gökdemir ve Karaküçük 1996).

Tahkim son derece ciddi, zorlu bir iştir. Sonuç olarak, yargıç farklı özelliklere, yeteneklere ve spor ekipmanlarını, profesyonel fiziğini ve sağlığını etkileyen çeşitli ruhsal ve entelektüel niteliklere sahip olmalıdır (Acet 2006).

Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı Merkez Hakem Kurulu(MHK) tarafından belli dönemlerde açılan kurslara katılan ve bu kursları başarı ile bitiren kişiler futbol hakemi olmayı hak kazanır. En alt kademede hakemliğe başlar, tecrübe ve başarılar elde ederek üst kademelere yükselir. Hakemler sırası ile; Aday Hakem, İl Hakemi, Bölgesel Hakem,

Ulusal Hakem, C Klasman, B Klasman, A Klasman ve Süper Lig Hakemi olmak üzere ayrılır. Resmi bir maçta; bir zaman hakemi, iki bayrak hakemi ve tam yetkili bir orta hakem olmak üzere dört hakem MHK tarafından atanır. Bir Süper Lig maçında, tam yetkili 1 orta hakem, 2 bayrak hakemi, 1 dördüncü hakem ve 3 video yardımcı hakem(VAR-AVAR) olmak üzere 7 hakem MHK tarafından atanır.

Hakemin Yetkisi

Tüm maçlar, önceden belirlenmiş oyunun kurallarına göre hakemlerin yönetimiyle oynanır.

Yetki ve Görevleri

- Oyuna ait kuralları uygular,
- Oyunu diğer hakemlerle birlikte işbirliği içerisinde yönetir,
- Oyuncuların formalarının Kural 4'te belirtilen özelliklerle uyum gösterip göstermediğinin kontrolünü yapar,
- Kullanılan topun Kural 2' de ifade edilen özellikler ile uyum içerisinde olup olmadığının kontrolünü yapar,
- Eğer kurallar herhangi bir biçimde yok sayılır ya da çiğnenirse, oyunu durdurur, geçici olarak erteler ya da tatil eder,
- Oyunun oynanacağı süreyi belirleyip, oyunla ilgili kayıtları tutar,
- Eğer bir oyuncu ciddi manada yaralanırsa, hakem oyunu durdurma kararı verir ve oyuncunun sahadan çıkarılmasına kadar bu karar uygulanır, sakatlanan bu futbolcu tedavisinin ardından sadece oyun tekrardan başladığında dönebilir,
- Herhangi bir şekilde harici bir müdahale olursa oyunu durdurur, geçici bir şekilde erteler yahut tatil eder,
- Eğer bir oyuncunun kanayan bir yarası mevcutsa, sahadan çıkarılmasını sağlar. Bu oyuncunun sadece hakemin kanamanın bittiğini onayladığında sahaya girmesi sağlanır.
- Eğer bir oyuncunun sakatlandığı anlaşılırsa, oyunu top oyunun dışına çıkıncaya kadar sürdürür,

- İhtar ya da ihracı zorunlu kılan bir ihlali yapan oyuncuyu uygun bir biçimde cezalandırır. Eğer gereken şeyi o esnada yapmazsa, topun oyun alanı dışında olduğu il anda yapmak zorundadır.
- Eğer bir oyuncu aynı anda birden çok ihlal yaparsa, ağır olan ihlal ile cezalandırılır.
- Kendisinin görmediği durumlarda, yardımcı hakemlerden bilgi alır ve ona göre karar verir,
- Kurallara aykırı, sorumsuz bir biçimde hareket eden takım yetkililerini cezalandırır ve gerekli görürse eğer oyun alanından uzaklaştırır,
- Duraksayan oyunu yeniden başlatır
- Yetki sahibi olmayan kişilerin oyuna dahil olmalarının önüne geçer (FIFA Futbol Oyun Kuralları 2018).

Hakemin Kararları

- Hakem bir golü verebilir ya da iptal edebilir; bunun yanında maçın sonucunu onaylar. Hakemin bu kararları nihaidir.
- Eğer hakem maçla ilgili vermiş olduğu bir kararın yanlış olduğunu düşünüyorsa, yardımcı hakem ile dördüncü hakemin tavsiyesine uyararak kendi taktiri ile kararı değiştirebilir. Ancak burada önemli olan hakemin oyunu yeniden başlatmamış, yahut maçı bitirmemiş olması gerekmektedir (FIFA Futbol Oyun Kuralları 2018).

2.2.2 Yardımcı Hakemler

Görevleri

- Köşe vuruşu, kale vuruşu ya da tacın hangi takım tarafından yapılacağını,
- Topun oyun alanından ne zaman bütünüyle çıktığını,
- Takımlardan herhangi birinin oyuncu değişikliğine ilişkin isteğini,
- Ofsayt kararlarını almada,
- Hakem tarafından görülmeyen fena hareketler ile diğer olayları,
- Pozisyona hakemden daha yakın olduklarında gerçekleşen ihlalleri,

- Penaltı kullanışlarında kalecinin topa vurulmadan önce ileri hareket ettiğini ve topun gol çizgisini geçtiğine dikkat eder

Yardım

Adından da anlaşılacağı üzere yardımcı hakemler, ana hakem tarafından yönetilen maçın oyunun kurallarına göre yönetilmesini sağlamaktan sorumludurlar. Bazen 9,15 metre mesafenin kontrolünü yapmak amacıyla oyunu içerisine girebilirler.

Eğer bir yardımcı hakem, oyuna gereksiz bir biçimde müdahale eder ya da uygunsuz hareketler sergilerse, hakem onun görevine son verip bu durumu yetkili kurumlara rapor edebilir (FIFA Futbol Oyun Kuralları 2018).

2.3 SPOR PSİKOLOJİSİ

Spor psikolojisinin biçimlendiği yıllar 1950 ile 1980 arası yıllardır. Özellikle de 1960 ile 1970’li yıllarda spor psikolojisi adına deneyler yapılmış, araştırma enstitüleri kurulmuş, lisansüstü programlar uygulanmaya başlanmıştır. Spor psikolojisi ilk olarak B. Ogilvie’ in sporcular ile takımlara danışmanlık yapmasıyla başlamıştır. Bu dönemden itibaren spor psikolojisi bir bilim dalı olarak yerini almaya başlamış ve motor öğrenmeden ayrılmıştır. Lenders (1995)’e göre 1950 ile 1980 arası yıllar, formative yıllardır. Lenders bu yılları, 1950-1965 ile 1966-1980 yılları olmak üzere 2 döneme ayırmıştır. 1950 ile 1965 yılları arasındaki dönemde herhangi bir kuram yoktu ve bu yıllarda herhangi bir şekilde sistematik araştırmalar yapılmamaktaydı.

1966 ile 1980 arası dönemde, spor psikolojisi, bir akademik disiplin şeklinde gelişmeye başlamış ve laboratuvar araştırmaları belirgin olarak yükseliş göstermiştir.

1970’li yıllardan günümüze kadar geçen süre zarfında ise spor psikolojisi, uygulama alanında büyük gelişmelere sahip olmuştur. Bu dönemde spor takımlarının büyük çoğunluğunda spor psikologları yer almaya başlamıştır. Bu psikologlar sporculara psikolojik becerilerin kazandırılmasının yanında, onlara aynı zamanda danışmanlık da yapmışlardır. Yani bu görevlerin icra edilmesinde iki değişik alanda kişilerin mevcut olduğu görülmektedir. Bu alanlar ise psikoloji ile spor bilimleridir. Bundan birkaç sene öncesine kadar spor ortamında hangi alandan kişilerin olması gerektiği konusu üzerinde tartışılmaktaydı. Fakat günümüzde bu konuyla alakalı olarak ortak bir mutabakata varılmıştır. Burada bir kişinin bu iki daldan hangisine ait olursa olsun diğer alandan da

bilmesi gerekli konular mevcuttur. Örnek vermek gerekirse; bir kişi eğer spor bilimleri alanında ise bu kişi klinik, kişilik, fizyolojik, psikoloji gibi alanlarda; eğer ki söz konusu kişi psikoloji alanında uzmanlaşmışsa spor pedagojisi, egzersiz fizyolojisi, motor gelişme gibi alanlarda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. İfade edilen sebebe bağlı bir şekilde oluşturulması gereken lisansüstü programların dana nitelikli bireyler yetiştireceği öngörülmektedir (Tiryaki 2000).

2.3.1 Türkiye'de Spor Psikolojisi

Ülkemizde spor psikolojisi ile alakalı ilk yayın, sporun fizyo-patolojisi adlı kitabın 173 ile 188. Sayfalarındadır. Bu kitap 1943' de Maarif Vekilliği Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü'nce tercüme ettirilmiştir. Yine 1943 ila 1944 yıllarında Robert Koleji beden eğitimi öğretmeni olan İlhami Polater, Ulus gazetesinde spor psikolojisi ile alakalı yazılar yazmıştır. Daha sonraki dönemde ise Lütfü Öztabağ 1973 ila 1974 arasındaki dönemde Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi adında iki eser yazmıştır. Bu alanda Sabri Özbaydar da İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi adlı eser yazmıştır. Spor psikolojisi ülkemizde bu yıllarda akademik birer disiplin halini almaya başlamıştır (Başer 1986).

İlk olarak 1982' de Ege Üniversitesinde spor psikolojisi alanında yüksek lisans ile doktora programı verilmeye başlanmıştır. Bu programı Prof. Dr. Süleyman Özoğlu ile bu üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu asistanları ile öğretim görevlileri hazırlamışlardır. Ayrıca Özoğlu bu alanda ilk kez yüksek lisans ile doktora tez yöneticiliği görevini üstlenmiştir.

Günümüzde Türkiye'de spor psikolojisi ile alakalı olarak yazılmış olan toplamda 20 kitap mevcuttur. Bu alanla alakalı makalelere bakıldığında, 1980'li yılların sonlarına doğru ciddi manada artışın olduğu göze çarpmaktadır. Tiryaki (1997) bu alanda araştırma yapmıştır ve toplamda 56 makalenin var olduğunu ortaya koymuştur. 1986'dan bu yana ülkemizde spor psikolojisi kongreleri ve 1990 yılından bu yana spor hekimliği kongreleri düzenlenmektedir. Spor psikolojisi ile alakalı olarak ülkemizde ilk kez düzenlenen uluslararası nitelikte sempozyum 1997 yılı Ekim ayında Mersin Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünce yapılmıştır. Diğer yandan uluslararası katılımlı ilk spor psikolojisi kursu, 1997 Aralık'ta Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O. tarafından yapılmıştır.

Günümüzde spor psikolojisi ile alakalı olarak birçok çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmalar spor davranışlarının genellikle bilişsel boyutu üzerinde durmaktadır. Öte üzerinde çalışılan bir diğer konu ise; sportif ortama has kuramlar ile envanterlerin geliştirilmesidir.

Spor psikolojisi tarihine bakıldığında, bu tarihsel süreçte erkeklerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu elbette ki ülkemizde olduğu kadar diğer; ülkelerde de toplumsal yapıda kadının konumu ile ilişkilendirilebilir. Beden eğitimi ve spor alanında kadının çok geç yer aldığı bilinmektedir. Günümüzde genellikle kadınlar için en uygun spor dallarından birisi olarak gösterilen voleybol da bile kadınların olimpiyatlara kabul edilmesi 1964 yılında olmuştur. Genellikle 1960'lı yıllardan sonra kadınların beden eğitimi ve spor alanında etkin olarak yer aldıklarını görmekteyiz. Spor psikolojisi alanında da yer almaları aşağı yukarı bu tarihlere rastlamaktadır (Tiryaki 2000).

2.4 KAYGI VE SPOR

2.4.1 Tanımı ve Unsurları

Yarışma zamanlarında sporcular yoğun bir şekilde stres ve kaygı altındadırlar. Eğer bu kaygı kontrol altına alınamazsa onların performansları olumsuz yönde etkilenecek ve başarıya ulaşamayacaklardır (Anshel 1990). Çoğu sporcu yarışmalarda baskı ve birtakım güçlüklerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu baskı ile güçlükler, onların özellikle yarışma gibi faaliyetlerde stres ve kaygı yaşamalarına sebebiyet vermektedir (Gould 1986). Bu kaygı ve stresle birlikte onların özgüvenleri düşmektedir.

Kaygının hangi seviyede olduğunu öğrenmek gerek sporcu ve gerekse de antrenör açısından son derece önem arz eden bir konudur. Kaygıyı yok etmek yahut onunla başa çıkabilmek için öncelikle onun tanımlanması gerekli olmaktadır. Spielberger' e göre kaygı; beklenti, gerilim, sinirli olma hali, endişe ve fizyolojik değişkenlerin kendine has bir birleşiminden meydana gelen duygusal tepkilerdir (Anshel 1990).

Kaygı çevresel ve psikolojik olaylara karşı kişinin göstermiş olduğu duygusal tepki şeklinde olduğu göz önünde bulundurulursa, bu olgunun tüm insanlık için evrensel nitelikte olduğunu söylemek yerinde olacaktır.

Bakıldığın kaygı öncelikle bireyde bilinç dışı olarak oluşur. Ancak bu olgu daha sonra bilinçli bir şekilde hissedilir. Sonrasında ise bu durum kişide fizyolojik anlamda

olumsuzluklara sebebiyet verebilir. Her ne kadar kaygı evrensel ve oldukça yaygın olsa da, onu normal bir duygu şeklinde niteleyemeyiz. Kaygı, anormal davranışların kökenine yerleştirilmiştir. Bu da onun hoş olmayan bir özelliğidir (Ragling 1987).

Biyoloji terminolojisinde kaygının anlamı gerçek veya hayali tehdit oluşturan şey denilebilir. Fiziksel, kimyasal, mikrobiyolojik ve fizyo-patolojik bir uyarana karşı organizmanın gösterdiği tepki kaygıdır.

Organizmanın varlığını tehdit eden gerilemeler, yüklenme ve zorlanma durumlarında oluşan kaygıya karşı organizmada savunma mekanizması harekete geçer ve bu sayede insan kaygı ve stresin baskısını azaltmaya çalışır.

Kaygının iki boyutu bulunmaktadır. Bunlar; fizyolojik ve psikolojik boyutlar şeklindedir. Birtakım yüklenme sonucu organizma tarafından gösterilen spesifik nitelikte olmayan tepkiler, fizyolojik kaygıdır. Bu tepkiyi vücut dengesinin bozulmasına karşı vermektedir.

Bu tepki genel uyum sendromu şeklinde ifade edilen bu durum, 3 aşamada incelenir. Bu aşamalar; alarm tepkisi, direnç dönemi ve yorgunluk şeklindedir. Kaygının tepkileri ise sosyal ve psikolojik yüklenmeler neticesinde meydana gelmektedir.

Stres ile kaygının yaşanma şekli herkeste aynı değildir. Bilindiği gibi bazı psikolojik ve sosyal faktörler strese neden olmaktadır. Aynı şekilde kaygının da hem psikolojik ve hem de sosyolojik boyutu vardır. Lozarus modeli psikolojik kaygıyı tanımlayan en ayrıntılı modeldir (Singer 1975). Yani kaygı, bireyin olay sırasında oluşan kaygı tepkileri, olayın ne şekilde bir yapıya sahip olduğu, olaya dönük hangi beklentiler içerisinde olduğu ve söz konusu bireyin motifleri ve şahsi özellikleri arasında işleyen aracı olma sürecinin bir neticesidir.

İlk aşamada bakılan şey; herhangi bir şekilde tehdit unsurunun var olup olmadığıdır. İkinci aşamada ise birey, tehdidi yok etmeye dönük olan olanakları değerlendirir. Hayatta birtakım değişikliklere sebep olması, kaygı potansiyelinde olaylarının bütünü ortak yanını oluşturmaktadır. İnsanların gereksinimleri ile amaçlarının birbirleriyle çatışması neticesinde, günlük hayata ilişkin kaygılar meydana gelmektedir. Eğer bir gereksinim karşılanmazsa yahut bir girişim engellenirse, bu durum neticesinde kaygı ortaya çıkar ve kişinin stres seviyesi yükselir. Ancak başlangıcı ve sonu belli olan bu olaylar, tüm yaşamı etkilemez. Gelişime bağlı stres ile fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak çeşitlilik arz ederler (Ergenlik çağı, menopoza vs.).

Kaygılar fiziki çevreden de kaynaklanabilir. Bu kaygılara hava kirliliğinden, iş ve meşguliyetten, zamanın azlığından, gece çalışmadan, iş baskısından kaynaklanan kaygılar örnek verilebilir. Yine kaygının bir başka boyutu da psikolojik ve sosyal olan boyutudur. Bu kaygılar, günlük ve gelişimle meydana gelenler şeklinde gösterilebilir.

Merak ve kaygı modern hayatın parçasıdır. Birçok 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 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, tiksime, yorgunluk ve kas ağrıları gibi uyumlu sinir sistemi hareketin yüksek düzeyleri ve ruhsal şikâyetler kaygının en yaygın belirtileridir (Singer 1975).

2.4.2 Kaygılı Olma

Kişinin performansının artması ya da azalması, onun duygu durumuna göre değişebilmektedir. Eğer kişi pozitif manada duygular yaşıyorsa, başarıyı yakalaması ve zirveye ulaşması şüphesiz daha kolay olacaktır. Ancak kişinin taşıdığı heyecan kaygıya, öfke de saldırganlığa dönüşürse hatalar da beraberinde gelecektir. Kaygı, başarıyı ve motivasyonu düşürecek kadar yüksekse eğer, bunu düşürmenin metotları vardır. Bu bölümde ele alınacak konu, alarm verici olan bir durumun nasıl heyecan verici uğraşı durumuna dönüştürüleceğidir (Singer 1975).

2.4.3 Kaygı ve Gerilim

Sporcular, seyircilerin onları izlemesi ve sporun ona sağladığı karlılık ile sevin ve takım ruhu gibi duyguları yaşaması ve göstermesi oldukça doğal bir durumdur. Gösterilmiş olunan performans fiziksel ve zihinsel yaratıcılıkta olduğu kadar, duygusal yaratıcılık açısından da bir araç olma potansiyeline sahiptir. Duygusal açıdan güçlenme, harekete geçirici gücü sağlamadığı müddetçe fiziksel ve zihinsel açıdan güçlenme ile becerinin

başarılması oldukça zor hale gelir. Öte yandan, kimi zaman duygunun aşırı seviyeye çıkması, performansı engeller ve bu şekildeki olayların söz konusu olduğu durumlarda kaygı ihtimali oldukça yüksektir.

Sporcular, değişen seviyelerde kaygıdan etkilenmektedirler. Esasında kaygı, canlılık için zorunluluktur ve kimi zaman onu heyecandan ayırmak oldukça zordur. Öte yandan ölçek açısından aşırı canlılık seviyesine ulaşılan bir nokta mevcuttur. Bu noktadan sonra kaygı, performansı olumsuz yönde etkiler. Çoğu sporcu, aşırı canlılığın uç sınırında mevcutturlar ve duyguyu ne şekilde kontrol edebileceklerini geçmişteki deneyimlerine bakarak öğrenirler.

Kaygının tamamı fiziksel gerilimle birlikte görülür. Kaygı olumlu canlılığın üzerinde bir noktaya yükseldiğinde, eşlik eden gerilim nörotik olarak adlandırılabilir. Bazen gerilim, savaşıma ile kaçma tepkisi arasında (bir kısmı orada kalmak isterken, diğeri istemez) şaşırıp kalmış olma ile de ortaya çıkar. Kaygı kaçma tepkinizi uyarır, fakat bu sizin rekabet etme isteğinizle engellenir. Bu başka durumu sınırlamak için, tepkiler ayarlaması kullandığınız anlamındadır ve aynı anda gaza ve frene basma benzeri bir durumla sonuçlanır. Çoğu kez bu çıkmaz, birinin çevresinde olanların saplantılı artmış algılanışı ile birlikte gösterilir. Birçok bakımdan, kaygı özellikle, fiziksel gösterimlerinde bir an için en azından gerilim engelini yaşıdığı ve öfkeli kişinin sadece kırmızı rengi değil, aynı zamanda görebileceğinin çok fazlasını gördüğü öfkeye çok benzerdir. İlginç olan, gerilim açığa çıktığında, uyanıklık ve algılama kesinliği o kadar uzun süre kalabilir ki, sporcunun bu yaşantıyı aniden zirve yaşantıyı bulmuş gibi düşünebilmesidir. Sporcuya her şey akarmış ve gelecekte olacakları önceden bilirmiş gibi görünür (Syer 1998).

2.4.3.1 Kaygıyı azaltma

Zihin - beden özelliklerinden biri kaygının gevşemeyle bir arada var olamayacağıdır: Fiziksel gerilim yerini gevşemeye bıraktığında, duygusal ve zihinsel gerilim de açığa çıkar. Gevşemenin en çabuk yolu başlangıçta gerilimi tanımlamak ve daha sonra nefes alıp verirken yavaş ve derin bir şekilde nefes vermektir. Kişi kendini aşırı kaygılı hissettiğinde, ilk adım "nerede kaygılıyım?" sorusunu sorar ve bedeninin gerilimli kaslarına dikkat etmesi gerekmektedir. Kavrama (kaygının nedeni durumunda) değişim oluşturmaya doğru ilk adımdır. Dikkatinizi fiziksel duyularınıza çevirmeniz, sizi zaten duyularınızdan bir miktar uzaklaştırır. Daha geniş bir görüş açısından, kaygıyı ortaya

çıkartabilecek durumları önceden kavradığınızda, bu durumlarla ilgili olarak etkili yerine koyabileceğiniz planlar yapmanızı ve yöntemler uygulamanızı sağlar. Gelecekte böyle durumlardan kaçınmanıza ya da bu durumları kullanmanıza da yardım edebilir.

Kaygıyla ilişkili değişik yöntemler vardır. Tümü fiziksel gerilimi azaltmayı amaçlar. Fakat bir kısmı görselleştirme tekniklerinden çok, sol beyin teknikle ilgilidir. Farklı üç durumda kullanılabilecek teknikler aşağıdadır.

1. Yarışma öncesinde aşırı kaygılı olduğunda,
2. Yarışma sırasında aşırı kaygılı olduğunda,
3. Bazı geçmiş travmatik olayların anılarını uyaran bir durumla karşı karşıya kalındığında (Syer 1998).

2.4.3.2 Yarışma öncesinde

Yarışma öncesinde kaygılı olduğunda, canlılık düzeyini düşürmek için tercih edilen bir yöntem olabilir. Takım sporlarında, bu antrenörler tarafından biraz dikkatli bir uygulamayı gerektirebilir. Tüm takım etkin şekilde aynı yöntemle hazırlanabilirse, daha kolay olur. Bazı sporcular yalnız olmayı tercih eder, diğerleri grupla iletişimde bulunmak ister. Bazıları duygularını abartır, onları hareketleriyle belli eder, onlarla eğlenir, gerilimini açığa çıkarır. Diğerleri derin ve yavaş bir şekilde nefeslerini bırakırlar.

Diğer ilişkili teknikler listelidir:

1. Beceri ya da hareketin zihinsel hazırlığı;
2. Olumlu kendilik imgeleme;
3. İfadeler;
4. Değerlendirmeye basit fiziksel beceri pratiği
5. Hedefleri kısımlara ayırma
6. Korkuyu heyecanla değiştirme
7. Kaygıyı enerjiyle değiştirme
8. Felaket beklentileri (katastrofik beklentiler)
9. Olumsuzlukları yaratıcı duruma getirme

10. Diğer yöntemler (Syer 1998).

2.4.3.3 Yarışma sırasında

Yarışma sırasında yukarıdaki tekniklerin birçoğu kullanılabilir. Özellikle hareket çabası arasında dinlenme periyodunun olduğu golf, dama, jimnastik ve atletizm gibi kapalı becerili sporlarda kullanılabilir. Aşağıdaki iki teknik (kara kutu ve sakın yer görselleştirmesi) açık becerili sporlarda kullanılabilir. Bu tekniklerin kullanılmadan önce çok fazla uygulanması gerekebilir. Açık becerili sporlarda oyunlar arasında duraklama çok azdır ya da yoktur. Ancak her iki teknikte hem açık hem de kapalı becerilerde iyi işler (Syer 1998).

2.4.3.4 Travmatik bir anıyla yüzleşildiğinde

Fiziksel antrenman teknikleri gibi, tüm zihinsel antrenman teknikleri etkili olmaları için, programlı bir şekilde uygulamayı gerektirirler. Gerçekte tekniklerin birçoğunun kendisinden çok sporcular için anlamının en güç olduğu kavramdır. Özellikle, hoşnut olmayan bir anıdan sonra ortaya çıkan kaygıyla ilişkili olarak planlanan tekniklerin uygulanmasına karar verme ve uygulanması gerekenden daha fazla dikkat ister. Gerçekte böyle bir programın sorumluluk alanındaki sınırlar bir spor psikoloğu ya da antrenörden çok klinik psikoloğu olmalıdır. Normal olarak, voleybol yaralanması gibi bir durumdan ortaya çıkan problemlerle ilgilenmemesine rağmen, bu durumda sorumluluk klinik psikoloğundur. Alper, yaptığı çalışmada voleybolcunun müsabaka öncesi psikolojik durumlarından kaygı ve ayrıca antrenör- sporcu ilişkisi konuları üzerinde durmuştur. Çalışmasında voleybolcuların kaygı düzeylerini belirlemek için Bursa, Sakarya ve Ankara bölgesi deplasmanlı Voleybol A2 liginden 49 bayan 39 erkek olmak üzere 88 sporcu seçilmiştir. Veriler büyükler için Marten'sin Yarışma Kaygısı Envanteri 2(CSAI_2) ile toplanmıştır. CSAI_2'nin geçerliliği ve güvenilirliği bulmak için Cronbah Alpha istatistiksel tekniği kullanılmıştır. İstatistikler, Analizler T testi ve korelasyon sonuçlarına göre yapılmıştır (Alper 1998).

Bir başka çalışmada Garcia ve arkadaşları, çalışma kaygı özelliği ve futbolculardaki olası spor yaralanmaları arasındaki ilişkiyi araştırmaktadırlar. Bu çalışmada 149 erkek futbolcu örneklem olarak belirlenmiş ve durum kontrol tasarım çalışmalarının klasik istatistik analizleri kullanılarak spor yaralanmaları etkisi ve kaygı özelliğinin teorik risk göstergesi arasındaki ilişki 16 kişisel faktörler (16PF) kullanılarak ölçülmüştür. Kaygı özelliğindeki

yüksek seviye ve yaralanma eğilimi arasında gerçekten ilişki olduğu bulunmuştur. Futbolcularda spor yaralanma risklerinin en aza indirilmesinde optimum kaygı karakterleri önemlidir. Ancak ekstrem (uç) skorları spor yaralanmaları için büyük risk oluşturmaya neden olmaktadır. Böylece eğer bireysel özellikler bilinirse spor yaralanmalarından etkilenebilecek kişilerin belirlenmesi mümkün olabilir (Garcia 1998).

2.4.4. Sporda Kaygı, Korku ve Stres

Bu bölümün amacı, her ne kadar sportif performans üzerine genelde olumsuz etkileri olan uyarılmışlık (arousal), kaygı (anxiety), stres (stress) 'in etkisini açıklamak olsa da, bu üç kavram arasındaki farkın bilinmesinin sağlanması ikincil bir amaç olarak ele alınmıştır. Çoğu kez bu kavramlar birbiriyle karıştırılmakta ve birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Tiryaki 2000).

2.4.4.1 Uyarılmışlık

Organizmanın sahip olduğu fizyolojik durumla alakalı olan uyarılmışlık, sinir sisteminin bir fonksiyonu olacak şekilde ele alınmalıdır. Aynı zamanda çok boyutlu bir kavramdır. Uyarılmışlıkta önemli işlevlere sahip yapılar vardır. Bu yapılar; sinir sisteminde mevcut beyin kabuğu, retiküler aktive edici sistem, limbik ve parasempatik sinir sistemidir. Bu çerçevede bu kavram, organizmadaki en sakin durumdan ki bu durum genel itibarıyla uyku halidir- organizmanın sahip olduğu en heyecanlı durum arasındaki dağılıma dikkat çeker. Burada esasında Thayer'in (1978) yaklaşımını incelemek yararlı olacaktır. Çünkü Thayer' e göre uyarılmışlık; ilk olarak aktivasyon kavramıyla eş anlamlı olacak şekilde değerlendirilmekte; daha sonra ise onun tek boyutlu olmaktan ziyade çok boyutlu olduğuna işaret etmektedir. Nitekim bazı yazarlar, Cratty 1973; Sage 1984, uyarılmışlığı aktivasyon ile eş anlamlı olarak değerlendirmektedir. Uyarılmışlık Cox (1985)' a göre tetikte olma (alertness), Magill (1989)' e göre güdülenme ile aynı anlama gelmektedir. Beşer tıpkı Magill gibi uyarılmışlığı güdülenme şeklinde değerlendirmiştir. Beşer' e göre uyarılmışlık, start telaşı ile start tembelliği biçiminde yarıştan hemen önce oluşabilmektedir. Uyarılmışlığın yönü ile yoğunluğu değerlendirildiği zaman, Cox'un uyarılmışlığı tetikte olma ile çok da fazla uyum göstermediğini söylemek yerinde olacaktır. Tetikte olmak organizmanın alarm durumunu ifade eder. Yani tetikte olmaya göre organizma, ya savaş ya da kaç davranışına hazır halde olacaktır. Ancak uyarılmışlık

seviyesinin az olduğu durumlarda her zaman tetikte olmak durumu söz konusu olamayacaktır (Başer 1986).

Thayer'in bahsettiğı gibi uyarılmışlığın birçok boyutu bulunmaktadır. Yani uyarılmışlık fizyolojik belirtilerin yanında davranışsal ve bilişsel olarak da gelişebilmektedir. Şimdi bu durumu daha iyi bir şekilde açıklayabilmek adına bu duruma bir örnek verelim. Amatör kümede basketbol oynamakta olan bir gencin, profesyonel ligin en iyi basketbol takımının menajerinden bir teklif aldığını düşünelim. Basketbolcu, mektubun üzerindeki kişinin adı ile takımın amblemini okuyunca neler hissedecektir? Burada sporcu büyük ihtimalle zarfı görünce heyecanlanacak ve nefes alışverişi hızlanacaktır. Yine olası belirtilerden biri de yüzünün kızarmaya başlaması, Şubat ayı olmasına rağmen terlemeye başlaması kuvvetlidir. İşte tüm bu göstergeler uyarılmışlığın fizyolojik belirtileridir. Eğer gence bazı aletler takıp izleme olanağı bulunsa, ya da kan ve idrar örnekleri alma olasılığı olsa solunum ve terlemenin yanında, kan basıncının artması, galvanik deri tepkisinde artma (insan derisinden geçen elektrik akımının ne oranda geçtiğini ifade eder, eğer akım kolay geçiyorsa kişinin aşırı heyecanlı ya da uyarılmış olduğı anlaşılır (Cüceoğlu 1993). EEG'deki (elektro encephalogram) değişiklikler ve kan kimyasında adrenalin ve noradrenalin düzeyinin artması gibi yine fizyolojik değişimleri gözleyebilirdik. Gençte bu gibi fizyolojik değişikliklerin yanı sıra gencin o an tırnaklarını yemeye başlaması, dudaklarını ısırması gibi davranışsal değişikliklerde görülebilecektir. Mektubu okumayı tamamladığında arkadaşlarının yüzüne şaşkın şaşkın bakabilir ve o anda arkadaşlarının ne söylediklerinin farkında olmayabilir(bilişsel boyut). Benzer durumlar yarışma öncesi ve sırasında da görülebilir. Sporcu yarışma öncesi ter basabilir, özellikle de avuç içleri terler, kalp atımı ve nefes alış hızlanır, sık tuvalete gitme gereksinmesi duyabilir, müsabaka içinde motor performansı bozulabilir ki sporcunun rutin olarak yaptığı beceriler yapamaması şeklinde görülür. Antrenörü tarafından verilen taktiğı unutulabilir ve nihayet sporcu, yarışmanın sonucu ile ilgilenmeye başlayabilir (Tiryaki 2000).

2.4.4.1.1 Uyarılmışlığın önemi

Uyarılmışlığın üzerinde önemle durulmasının nedenlerinin başında, uyarılmışlığın bir çok kuram ve kavramla ilişkisinin olmasıdır. Tıpkı daha önce de belirtildiğı üzere kişi çevresinde herhangi bir uyarıcıya karşı tehdit olarak algılama yaşarsa, savaş ya da kaç durumuna girecektir. Yani ilk önce fizyolojik değişiklikler yaşayacaktır. Yani burada

organizma ilk olarak bu durumu aşabilmek amacıyla fizyolojik bakımdan hazır hale gelmektedir. Bundan dolayı hayatını devam ettirebilmesi için bu durum oldukça önem arz etmektedir. İkincisi de kişinin yeni şeyler öğrenebilmesi amacıyla organizmanın belli bir seviyede uyarılmış olmasının gerekliliğidir. İnsan tıpkı uykuda öğrenme durumu yaşayamayacağı gibi aşırı uyarılmışlık durumunda da öğrenemeyecektir. (Ragling 1987). Dolayısıyla uyarılmışlık öğrenme sürecinde önemli bir kavramdır. İleride dürtü kuramı ile uyarılmışlık arasındaki ilişkiden söz ederken buna ayrıca değinilecektir. Sporda uyarılmış konusunda en fazla üzerinde durulan konu; uyarılmışlığın performans üzerinde ne şekilde etkili olacağıdır. Örneğin okçu ya da tabanca atan bir sporcu uyarılmışlık neticesinde heyecan yaşayabilir. Bu heyecan onun kalp atım sayısının artmasına ve elinin titremesine sebep olacaktır. Netice itibariyle de sporcu iyi bir şekilde nişan alamayacaktır. Görüldüğü üzere uyarılmışlık ile performans arasındaki ilişki, ters U şeklindedir. İlk defa bu ilişkiden Yerkes-Dodson yasasında bahsedilmiştir. Yerkes ve Dodson yaptığı bir araştırma neticesinde farelerin hafif bir şoktan kurtulmak için karmaşık görevleri, güçlü bir şoktan çıkmak için ise basit görevleri öğrendiklerini saptamışlardır. Kendilerinden sonra gelen araştırmacılar ise bu durumu, hayvanın katılmış olduğu herhangi bir görevin zorluk ölçütüne göre, optimum seviyede bir uyarılmışlığın mevcut olması gerektiği biçiminde ifade etmişlerdir.

Performansın maksimum olması için uyarılmışlığın orta seviyede veya optimal seviyede bulunması gerekmektedir. Spor alanında ter U hipotezini şu şekilde açıklayabiliriz; eğer sportif anlamdaki bir beceri zor ise bu becerinin uygulanabilmesinin yolu; uyarılmışlık seviyesinin düşük olmasına bağlıdır. Aynı şekilde bu sportif beceri kolay bir beceri ise bu becerinin uygulanabilmesi için yüksek derecede uyarılmışlığa ihtiyaç bulunmaktadır. Ters U hipotezine ilişkin birtakım eleştiriler de mevcuttur. Bu eleştirilere örnek vermek gerekirse; L. Hardy 'nin itirazı, maksimum performans seviyesine eğrinin orta noktasında varmış olmasıdır. Hardy'nin bu eleştirisi, ani değişim kuramı anlatılırken daha detaylı bir şekilde verilmiştir (Tiryaki 2000).

2.4.4.2 Kaygı

Günümüzde bu kavram, uyarılmışlık ve stres ile aynı anlamı olarak düşünülmekte ve kullanılmaktadır. Cox kaygının subjektif bir endişe ile fizyolojik anlamda bir uyarılmışlık olduğunu ifade eder (Cox 1998). Weinberg ve Gould' a göre kaygı; duygusal bir

durumdur. Yani vücudun uyarılmışlığı ile beraber mevcut olan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duygularıyla alakalı duygusal bir durumu ifade etmektedir. Anshel'e göre ise kaygı "algılanan tehdittir (Anshel 1990). Horn'a göre ise "uyarılmışlığın bilişsel boyutu ya da duygusal etkisi" şeklinde tanımlanmaktadır (Tiryaki 2000).

Yukarıda bahsi geçen tüm tanımlardan da anlaşılacağı üzere kaygıda eşlik eden bir uyarılmışlık durumu mevcuttur. Fakat burada uyarılmışlığı salt kaygı olarak değerlendirmek yanlış olacaktır. Tanımlara bakıldığında kaygıya sinirlilik, endişe gibi duygular da eşlik etmektedir. Bu yönünden ötürü kaygı, uyarılmışlıktan ayrılmaktadır. Kaygıyı 2 değişik şekilde ele almak gereklidir. Baktığımız zaman çevremizde vesveseli ve havadan nem kaplan insanlara çok sık rastlanır. Bu insanlar, çevrede olağan ve doğal birçok şeyin tehdit olduğunu algılamaya eğilimlidirler. Yani onların bu tutumları artık kişiliklerini oluşturan bir parça haline gelmiştir. Bu şekildeki kaygıya sürekli yani trait kaygı adı verilmektedir. Diğer kaygı türü ise durumluk kaygıdır. Bu kaygıya örnek verecek olursak; ameliyata girecek olan hastanın ameliyat öncesi yaşadığı kaygı ve sınava girecek olan öğrencinin sınav öncesi yaşadığı kaygı şeklindedir. Durumluk kaygı, kişide bir anda gerginlik ya da endişe yaratmakta ve o andan sonra kişideki olumsuzluk durumu da son bulmaktadır. Organizma üzerinde artmış uyarılmışlık, durumluk kaygıya eşlik etmektedir. Bundan dolayıdır ki uyarılmışlık kaygıyı ölçmede kullanılan tüm yöntemler, durumluk kaygıyı da ölçmek için kullanılmaktadır. Bunlara ek olarak Spielberger'in durumluk sürekli kaygı envanteri (STAI), Martens'in yarışma durumluk kaygı envanteri (Competitive State Anxiety Inventory -CSAI) yine Martens'in spor yarışması kaygı testi (Sport Competition Anxiety Test. SEAT) şeklindeki envanterlerde kaygının ölçülmesinde kullanılmaktadır. Öte yandan devamlı kaygı seviyesi fazla olan kişiler, başka ortamlarda daha hızlı ve sık durumluk kaygı belirtileri göstereceği belirtilmektedir (Öner 1977).

Wigginis ve arkadaşları yaptıkları çalışmalarında performans beklentileri ve kaygının yönünü araştırmışlardır. Çalışmada örneklem futbol, yüzme alanlarında spor yapmakta olan 91 sporcudan oluşmaktadır. Çalışmada rekabet durum kaygı envanteri ile birlikte güçlendirme / zayıflatma ölçeği ve performans beklenti ölçeği uygulanmıştır. Analizler sporcularda bilişsel ve somatik kaygı üzerine skorların düşük olduğunu, kendine güven açısından yüksek skorların oluştuğunu göstermektedir. Bu sporcular performans beklenti ölçeğinden anlamlı derecede yüksek skorlar etmişlerdir (Wigginis 1996). Kaygı yukarıda da bahsedildiği üzere sürekli ve durumluk şeklinde ele alınmaktadır. Bunun yanında

kaygı, 3 değişik Şekilde de ele alınabilir. İlkinde kaygının fizyolojik olarak kendini göstermesi söz konusudur. Bu kaygının nedeni bilişsel uyumazlık, aşırı uyarılma ya da davranım yokluğu sebep olmaktadır. Kişinin aşırı derecede bilgiye maruz kalması bu durumun nedenlerindendir. Gerçek hayatta yarışmalar esnasında ve oyun araları yahut molalarda koçlar bu Şekilde bir tutum sergilemektedirler. İkinci nedeni ise bilişsel uyumazlıktır. Burada bireyin birtakım olaylar ile uzlaŐmada karŐılaŐtıęı zorluk söz konusu olmaktadır. Bu duruma bir futbolcunun performansının oldukça iyi olmasına rağmen kadroya alınmamasını örnek olarak gösterebiliriz.     nc s  ise bireyin bu g   l ğ n üstesinden nasıl gelebildiğidir. Bir güreŐçinin müsabaka esnasında rakibinin Őimdiye kadar hiç bilmediği tekniği ona karşı uygulaması, bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu kurama göre GABA (Gamma - Amino Butyric Acid) kaygıdan sorumludur. GABA, merkezi sinir sisteminin en yaygın inhibitör transmitteridir. GABA seviyesini arttıran ilaçlar konv lsan etkiye sahip olmaktadır, GABA seviyesini düŐüren ilaçlar ise uykuya sebebiyet vermektedir, kasları gevŐetir ve konvülsiyon ihtimalini azaltırlar (Kayaalp 1985).

Fizyolojik kaygıdan değişik bir biçimde bilişsel kaygı, bireyin kendisi ile alakalı düŐüncelerini, endiŐeyi, negatif düşünceleri ve beklentileri ifade etmektedir (Gould 1986).

Okuyucular kaygının fizyolojik ve bilişsel Şekilde ayırabilir veya ayıramaz. Bu konuda okuyucular çeliŐkiye düŐebilmektedirler. Bir diğer anlatımla fizyolojik bir durumun aynı zamanda bilişsel yönünün de olduğu kabul edilebilir. Örneğin bir otomobilin egzoz patlamasına bağlı olarak kalbimizin daha hızlı bir Şekilde atması, göz bebeklerimizin büyümesi fizyolojik etkiyen, bu etkiler vücudumuzda birtakım negatif duyguları da beraberinde getirebilmektedir. Fakat Hardy ve Whitehead'ın çalışmaları endişe veya bilişsel kaygı ile fizyolojik kaygının birbirinden bağımsız olduğunu ortaya koymuştur. Bir çalışmada tecrübeli dağcılara ortam deęiŐtirilerek 4 boyutlu Şahsi biçimde kendini anlama envanteri doldurtmuŐlar ve kalp atımlarıyla alakalı 2 fizyolojik ölçüm yapmıŐlar. Uzunca bir kaya tırmanıŐını takiben, sabahın erken ve akŐamın geç bir saatinde tırmanıcıların uzanma limitinin 2 kademe altında (UL-2), uzanma limitinin bir kademe altında (UL-I) ve uzanma limitlerine uzanmaya çalıştıkları nokta  ncesi (UL) bu ölçümleri almışlardır. Sonuçlara göre ise bilişsel ve fizyolojik kaygı ve bilişsel ile fizyolojik aktivasyon fonksiyonlarının bağımsız oldukları ortaya konulmuŐtur. Bilişsel

kaygı UL durumunda, bilişsel aktivasyon UL-2 durumunda, somatik aktivasyon bütün tırmanma durumlarında, somatik kaygı UL-L ve UL durumunda ve fizyolojik ölçümler' de UL-L ve UL durumunda artmıştır (Tiryaki 2000).

2.4.4.3 Korku

Tehlikeli veya hoş olmayan bir uyarının sezilmesi esnasında yaşanan duygusal durum korku olarak ifade edilmektedir. Kaygının korku ile arasındaki farkları şu şekildedir;

1. Korkunun bir kaynağı vardır ve bu kaynak ir nesne yahut olay olabilir. Ancak kaygının herhangi bir şekilde nesnesi yoktur,
2. Kaygıya nazaran korku daha şiddetli bir olgudur.
3. Süre olarak korku kısadır, ancak kaygının süresi uzundur,

Korku mevcut olan bir tehlike karşısından geliştirilmiş olan bir tepkidir. Ancak kaygı ise sezilen yahut düşünülen bir tehlikeye karşı geliştirilen bir tepkidir (Tiryaki 2000).

2.4.4.4 Stres

Genel itibariyle stres, uyum sağlamakta olan bir fonksiyona hizmet veren nörolojik ve fizyolojik tepkilerin yapısı şeklinde değerlendirilmektedir (Franken 1994). Bu tanımdan hareketler stresin faydalı bir şey olduğunu söylemek çok da yerinde olmayacaktır. Burada organizmanın uyum sağlamasından, mücadeleyi gerekli kılan veya iç dengeyi koruması anlaşılmalıdır. Bir sporcunun hafta sonu katılacağı bir yarışmayı tehdit edici şekilde algılsa, bu durum organizmada birtakım fizyolojik tepkilere sebep olacaktır. İlk olarak hipotalamus, sempatik sinir sistemi ve hipofiz nyaller gönderecek, sempatik sinir sistemi adrenal bezleri uyaracak, adrenal bezler acil enerjiyi sağlayacak ve metabolizmayı artırarak adrenalin ve noradrenalinin salınmasına sebep olacaktır. Kanda adrenalin ve noradrenalin yoğunluğunun farklı olması, kişinin savaş ya da kaçı uygulamasına sebep olacaktır. Eğer, yarışma sonucunda kişi, tehdidin sona erdiğini algılsa, adrenalin ve noradrenalin düzeyi, normal seyrine inecek ve homeostazis gerçekleşecektir. Eğer söz konusu kişi yarışmadan sonra kendisine yapılacak olan değerlendirmeleri veya daha sonra katılacağı yarışmayı tehdit edici şekilde algılsa, bu durumda organizma steady state durumuna gelemeyecek ve acil durumlarda salgılanan hormon seviyesi kanda hep yüksek düzeyde olacaktır. Bundan dolayı homeostazisi bozulan organizmada birtakım hastalıklar kendini gösterecektir.

Selye' ye göre uzun süreli streslerde 3 safha ortaya çıkmaktadır. Bu safhalar şu şekildedir; alarm safhası, direnme safhası ve tükenme safhasıdır. Bu yapı Selye tarafından Genel Uyum Sendromu şeklinde adlandırılmıştır. Alarm safhasında kandaki adrenalin ile noradrenalin seviyesi artmaktadır. Direnme safhasında bu iki hormon kanda yüksek miktarda bulunmakta ve bu korunmaktadır. Tükenme safhasında organizma hep tetiktedir ve enerji kaynakları biter. Netice itibariyle de bu safhada organizma çöker. Yine Selye'ye göre stresi meydana getiren bu durumlar değişik kaynaklardan gelmektedir. Yani özel değildir. Bu bağlamda stresi meydana getiren durumlar, kişiler arası farklılık göstermektedir. Genel itibariyle stresin faktörleri aşağıda başlıklar halinde verilmiştir (Tiryaki 2000).

A. Dışsal stres yaratan faktörler

1. Elektriksel, termal, kimyasal, mekanik uyaran veya lezyonların sebebiyet verdiği ağrı uyararı,
2. Aşırı uyarma neticesinde meydana gelen stres. Örneğin ışık, ses, titreşim gibi değişiklikler.
3. Tehlikenin gerçekte var olduğu ve sezildiği durumlar.

B. Birincil gereksinimlerin yoksunluğunun neden olduğu uyaranlar

1. İçecek
2. Yiyecek
3. Egzersiz ve aktivite,
4. Uyku
5. Sabit ısı.

C. Performansta stres yaratan faktörler

1. Çok düşük seviyede olan talepler,
2. Aşırı derecede oluşan talepler,
3. Performans durumlarında karşılaşılan başarısızlık, işten hoşlanma, sınavlar

D. Sosyal yönden stres yaratan faktörler

1. Kişiler arası meydana gelen çatışmalar

2. Toplumsal yalnızlık
3. Eşinden boşanma
4. Alışkanlıkların değişmesi

E. Diğer Stres Yaratan Faktörler

1. Gelecekteki olaylarla ilgili belirsizlik
2. Çatışma

Sporda stres yaratan faktörler

1. Dalmada işitsel anlamda yoksunluk
2. Seyircinin göstermiş olduğu ya da göstermesi muhtemel olduğu tepki,
3. Sakatlanma açısından taşınan risk,
4. Riski yüksek olarak yapılan sporlar,
5. Antrenör ile yaşanan çatışmalar,
6. Diğer ülkelerde yapılmakta olan yarışmalarda farklı yemeklerin, farklı iklimlerin yahut saat farkının farklı olmasından kaynaklananlar,
7. Sporda yaşanan stresten ötürü aile ve okulda yaşanan çatışmalar,
8. Takım arkadaşlarıyla yaşanan çatışmalar.
9. Spordaki karmaşık hareketler esnasında karar vermede yaşanan çatışmalar.

Yukarıda steri oluşturan öğeleri açıkladıktan sonra stresin ne gibi belirtiler gösterdiğini de açıklamak faydalı olacaktır. Stresin kendini göstermesi 3 şekildedir. Bunlar; fiziksel, zihinsel ve davranışsal olacak şekildedir.

Bu faktörlere sade bir şekilde değinecek olursak;

Stresin fiziksel belirtileri. Temel olarak yükselmiş adrenalin seviyesine bağlı bir şekilde görülen belirtilerdir.

- a. Kalp atım hızının yükselmesi,
- b. Yüksek derecede terleme görülmesi, soğuk ve ıslak deri,
- c. Karın ağrısı
- d. Nefes alış-verişinin hızlanması,
- e. Kasların gerginleşmesi,
- f. Kuru ağız,
- g. Tuvalete gitme isteğinin artması,

2. Stresin zihinsel belirtileri

- a. Şaşkınlık, konsantrasyon bozukluğu, karar vermede yaşanan zorluk
- b. Endişe
- c. Kendini kontrol dışı yahut bunalmış olarak hissetme,
- d. Kendini hasta yahut değişik hissetme,
- e. Hızlı konuşma

3. Stresin davranışsal belirtileri

- a. Sinirli tavırlar
- b. Kaşları çatma
- c. Esneme

Stresin belirtileri incelendiğinde, bu belirtilerin daha önce durumluluk kaygı ile uyarılmışlıkta görüldüğünü fark etmek zor olmayacaktır. Bu sebepten ötürü Martens ve Spielberger gibi psikologlara göre ise stres, kaygının ortaya çıkma sürecidir. Bundan dolayı stresi bir süreç şeklinde değerlendirmek daha yerinde bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bernaret ve Krupat stresi kıyaslamaya dayalı bir model olacak şekilde ele almışlardır. Bu modelin McMrath' ın modeliyle benzerlik gösterdiği dikkat çekicidir (Tiryaki 2000).

Bemard ve Krupat, stresin biyopsikososyal modelini öne sürmüştür. Bu modelde stresin üç bileşeni vardır. Bunlar, stresin dışsal bileşenleri ve içsel bileşenleri ve içsel ve dışsal bileşenler arasındaki etkileşimdir. Stresin dışsal bileşenleri, çevredeki olaylarla ilgilidir. Bu bileşen, aileyi, iş ortamını ve diğer kişileri, stresin içsel bileşenleri, stresin nörolojik ve fiziksel bileşenini içerir. İçsel ve dışsal bileşenler arasındaki etkileşim ise; kişinin bilişsel süreci ile ilgilidir (Tiryaki 2000).

2.4.5 Kaygı, Öğrenme ve Spor

Kaygı içerisinde iken öğrenme, başarı, genel yetenek ve durum arasındaki ilişkileri inceleyen ampirik çalışmaların ortaya çıkardığı bulgular, kaygı ile bu değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olmasına rağmen olumsuz olduğu şeklindedir. Yeni davranışlar kazanılmasında performans ve başarıda psikoterapide ve genel tedavide kaygının bir dürtü rolü oynadığı kabul edilir. Ancak kaygının davranışlarla olan ilişkisi genelde basit, doğrusal bir ilişki değildir. Hull'un dürtü modeline göre kaygı derecesi öğrenilen davranışların basit ya da güçlü olmasıyla bireyin mevcut alışkanlıklarıyla

organizmik ve demokratik özellikleriyle farklı etkileşim yaparlar. Basit davranışların şartlanmasında yüksek kaygısı olan bireyler, düşük oranlardan daha kolay şartlanırlar. Kaygı karmaşık davranışların kazanılmasında bireyin alışkanlıklarına bağlı olarak zekâ seviyesi cinsiyete, sosyoekonomik yapıya göre hiç, az veya çok güdüleyici olabilir. Uzun zamandan beri çocuk zekasının gelişiminde hareket gelişiminin önemli olduğu düşünülmektedir. Bazı araştırmacılar egzersizin egzersiz öncesi ve sonrası düşünsel kabiliyetleri kolaylaştırdığını öne sürmektedirler. Çok kısa fakat yoğun bir egzersiz programı uygulayan kişiler (Örneğin: Ağırlık kaldırma) gelişmiş zihinsel ilerlemeler gösterirler. Buda egzersizin direkt olarak merkezi sinir sistemini etkileyen işlevleri kolaylaştırabileceğini göstermektedir. Zamanla arttırılan egzersiz kas yoğunluğuna da sebebiyet vermektedir. Bu nedenle fiziksel egzersizin yoğunluğunun zihinsel işlev üzerine olumlu ya da olumsuz etkileri tartışılmaktadır. Yapılan bir çalışmada atletlerden çok miktarda bilgiyi çabuk ve doğru analiz edip gittikçe artan anlık kritik kararlar vermeleri istenilmektedir. Fiziksel olarak zinde olan atlet, yorgun olan atlete oranla zihinsel olarak daha iyi okuyabilir ve daha etkili cevap verebilir (Rotella and Ravizza 1980).

2.4.6 Bireysel Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi

Bireysel kaygı düzeyini ölçmek için ilk olarak objektif testler kullanılmıştır. Bu nedenle spor müsabakaları kaygı testi, Spielberg'in kaygı testi Nideffer'in dikkat odaklama testi gibi çeşitli ölçekler, spor psikologları tarafından uygulanarak değerlendirilmiştir. İkinci strateji olarak, antrenörün sporcu hakkındaki kaygı belirtilerinin nasıl olduğunun araştırılması gelir. Örneğin; tırnak yeme, Uygusuzluk, moral bozukluğu, hassaslık, gerginlik vs. gibi belirtiler. Antrenörün gözlemlerinin objektif ölçümlerin gösterdikleri ile aynı olduğu görülmüştür. Üçüncü bir yol ise sporcuların kaygıyı nasıl yaşadıklarının belirlenmesidir. Son olarak da sporcuların benzer durumlarda karşılaştıklarında bu sorunlardan nasıl kurtulduklarıdır. Bu dört metot sporcu olan ve olmayan kişilerin kaygı nasıl yaşadıklarını ve onunla başa çıkmak için uğradıkları yolu göstermede tam bir perspektik sağlamaktadır (Spielberger 1966).

2.4.6.1 Bireysel kaygının tanınması ve farkına varılması

Kaygı; yavaş yavaş başlar kendi kendini besler. Bu nedenle kontrol altına alınması gerekir. Aksi halde yoğunlaşmaya devam eder.

Kişinin bunu bilmesi ve kaygıya karşı tepkide bulunması, durdurması gerekmektedir. Kaygının zaman zaman bulaşıcı olabileceği de bilinmektedir. Kişiden kişiye, antrenörden sporcuya, sporcudan diğer sporculara yayılabilir.

Her birey kaygıyı özgün bir biçimde yaşar. Bu fiziksel olarak gergin bir çene, omuz, kas ve boyun, derin nefes alıp verme, avuç içlerinin terlemesi şeklinde görülebilir. Cimnastikçilerin vücutlarında ileri derecede kinestetik uyarılar olması nedeniyle fiziksel seviyeleri fark edilip, buna karşı bilinçli olunmaya teşvik edilirlse olumsuz etki önlenabilir. Fiziksel gerginlik davranışlarda da gözlenebilir. Bunlar; gülmek, tırnak yeme, davranışlarda aşırılık, yorgunluktur. Video kaydı ile bu davranışlar teşhis edilebilir (Rotella and Ravizza 1980).

2.4.7 Kaygı Çeşitleri

Kaygı çeşitleri aşağıdaki gibi ele alınabilir;

2.4.7.1 Durumluk kaygı (state anxiety)

Kaygı insanın temel duygularından birisidir. Kişi kendisini tehlikede hissettiğinde kaygı duyar. Bu genelde geçici kaygıdır ve tehlikeli durum ortadan kalktığında kaybolur. Buna durumluk kaygısı denir. Çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan stres yaratan, tehlike ve tehdit durumlarında kişinin gösterdiği heyecansal reaksiyonların ifadesi durumluluk kaygıda kendini gösterir. Subjektif korku ile birlikte otonom sinir sistemindeki, uyarılma olarak da durumluluk kaygı tanımlanabilir. Durumluk kaygısı sürekli kaygının ve kaygı sürecinin ilk basamağını teşkil eder. Bilinçli olarak hissedilen durumluk kaygı fizyolojik değişimlerle beraber bireyi hoş olmayan heyecansal yaşama götürür. Durumluk kaygı, anlık gerilim korku ve dehşet duyguları şeklinde ifade bulur. Stres durumlarının yüksek ya da kuvvetli olduğu koşullarda durumluk kaygı yükselir. Stresin ortadan kalkması ile de kaygı seviyesinde düşme olur (Öner 1977).

2.4.7.2 Sürekli kaygı (trait anxiety)

Kimi insanda sürekli bir şekilde huzursuzluk ve mutsuzluk durumu söz konusudur. Bu durum insanın içinden gelmekte olup süreklilik taşıyan bir kaygıdır. Sürekli kaygıyı eğer bir uyarı başlatmış olursa, bu düzensiz bir şekilde gerçekleşen bir reaksiyon şeklinde belirir.

Sürekli kaygı, çevresel koşullara bağlı olmayarak, kişide huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gibi yoğun derecede heyecansal reaksiyonlarda bulunması şeklinde ifade edilmektedir.

Birbirinden farklı özellikleri olan iki kaygı türünün temelinde ise bir kaygı süreci (Anxiety process) bulunur. Bu kaygıyı kişinin davranışlarında doğrudan olacak şekilde gözlemlemek çok da mümkün olmayan bir durumdur. Değişik zaman ve koşullarda kaygının hangi şiddette olduğu ve hangi sıklıkta tekrar ettiği görülebilir. Yüksek derecede sürekli kaygı yaşayanlar, düşük yaşayanlara nazaran stresle alakalı durumlardan daha basit ve daha sık bir şekilde etkilenirler. Yüksek derecede sürekli kaygı yaşayan insanlar, stres altında düşük kaygı yaşayan insanlara nazaran daha çok durumluk kaygı reaksiyonu göstermektedirler (Öner 1977).

2.4.7.2.1 Durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişki

Bu ikili arasındaki ilişkinin hesaplanması, kaygı ve motor performansı arasındaki ilişkiyle hesaplanır. Bunun nedeni ise durumluk ve sürekli kaygının doğası ile alakalı bir durumdur (Yılmaz ve Korkuç 2004).

Spielberger, kaygı ile alakalı birtakım durumlar ortaya koymuştur. Buna göre kaygı durumu, özellikle karakterize otonom sinir sisteminin uyarılması yahut aktivasyonu ile alakalı bir şekilde ya da bunun tarafından eşlik edilmiş gerginlik ve tansiyonun bilinçli bir biçimde algılanmasıdır. Motivasyon veya kazanılmış nesnel davranışsal yatkınlık olacak şekilde, bireyin büyük ölçüde tehlike arz etmeyen durumları tehdit olacak şekilde algılamasına yatkın oluşu ve bunlara nesnel tehlikenin sahip olduğu öneme göre, orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki göstermesidir (Konter 1996). Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere, kişi kaygıya dair olan hislerinin bilinçli bir şekilde farkındadır. Sürekli kaygıda ise, karşı karşıya kalınan özel durumlarla alakalı olan bireyin nesnele göre genel davranışsal yatkınlığı söz konusudur.

2.4.7.3 Dalgalandan kaygı (free floating anxiety)

Eğer endişe, sıkıntı, kaygı hiçbir şekilde değişime maruz kalmadan beliriyoorsa, burada dalgalandan kaygıdan söz etmek yerinde olacaktır. Buradaki kaygı, esasında tıpkı kalp ve mide ağrısında olduğu gibi fiziki bir rahatsızlık görünümündedir. Bu kaygının ortaya çıkış şekli; nörotik sendrom belirtisidir (Öner 1977).

2.4.7.4 Olumlu-olumsuz kaygı

Genel itibariyle olumsuz bir duygu olarak nitelenen kaygı, yeterli ölçüde olduğu zaman kişileri çalışmak ve araştırmak için güdülemektedir. Bazen kişinin iş hayatında yükselmesi için taşıdığı kaygı, o kişinin motivasyonunu arttırmaktadır. Kaygı, stres ile birlikte kişinin gelişmesi ve daha iyi bir hayat sürdürebilmesi için son derece önemlidir ve bunu herkes yaşamaktadır (Spielberger 1966).

2.4.7.5 Özellikli durum kaygısı

Özellik durum kaygısı esas olarak heyecan ve kaygı olayları ile ilgili yapılan araştırmalarda kabul edilen değişkenleri sınıflamaya yarayarak kavramsal yapı sağlamakla ilgilidir. Bu teori, kaygı geçici durum ve sabit bağlantılı kişisel ve kişisel özellik diye ikiye ayırır (Rotella and Ravizza 1980).

2.4.8 Kaygı Bozuklukları

Bir duygu olan kaygının tarif edilmesi oldukça zordur. Çünkü herkes tarafından değişik şekillerde hissedilmektedir. Genel itibariyle kaygı korku, her durumda kötü bir şey olacakmış gibi endişe ya da baskıyla birbirine karıştırılmaktadır. Fobi ve panik gibi durumlarda çok yoğun korku hissedilirken, bazen çok hafif olacak şekilde tedirginlik duygusu, huzursuzluk ve gerginlik şeklinde hissedilebilir. Bu da çok rahatsız edici bir durumdur. Çeşitli kaygı bozuklukları olup, bunlar aşağıda maddeler halinde verilmektedir:

- Yaygın kaygı bozukluğu,
- Panik bozukluğu,
- Travma sonrası stres bozukluğu
- Sosyal fobi ve diğer fobiler

Bakıldığında kaygının olumlu tarafları da vardır. Kaygı, kişinin hayatına devam edebilmesi, yaşadığı çevreye ayak uydurabilmesi ve bazı görevleri icra edebilmesi için bir itici güçtür. Ancak kaygı bazı noktalardan sonra oldukça zararlıdır. Eğer kaygı;

- Bireyin ailevi ve mesleki hayatını etkilemeye başlamışsa,
- Bireyler arası ilişkilerde güçlükler sebep oluyorsa,
- Gün içerisinde çok sık bir şekilde kişinin karşısına çıkıyor ve günün neredeyse tamamında kendini hatırlatıyorsa,
- Kişi bu durumu kontrol edemiyor ve bununla başa çıkamıyorsa,

- Minimum altı ay bu durumu yaşıyorsa, problemin psikiyatrik olma ihtimali oldukça yüksektir.

Belirtileri

- Gerginlik, huzursuzluk ve tedirginlik,
- Can sıkıntısı hali,
- Erken yorulma,
- Dikkati toplayamayıp, konu üzerinde yoğunlaşmada sıkıntı yaşama,
- Yaşanan uyku bozuklukları,
- Hemen irkilme ve her daim tetikte olma hali

Bu belirtilerden hareketle bunlar kaygıyla ilişki halinde olduğu saptanırsa, burada yapılması gerekli olan ilk şey; psikiyatri uzmanına görünmektir

Kaygı bozukluklarının tedavisi psikoterapi ve ilaç tedavisi şeklindedir. İlaç tedavisi, minimum 6 ay ya da daha uzundur (Heehan 1999).

2.5 DUYGULARIN PERFORMANSA ETKİSİ

Sevin, neşe, kızgınlık, öfke gibi durumların sözle anlatılması mümkün değildir. Duyguların eğer bilinçli bir biçimde yönetilmesi isteniyorsa, antrenman planlanırken değerlendirilmesi gerekli görülmektedir. Buradan duyguların kontrol altına alınması, onların baskı altına alınması ile aynı anlamda değildir. Çünkü duygular, tecrübe ile öğrenme süreçlerinin kontrolündedir. Eğer bir sporcu duygularını tanıyamaz ve yönetemezse potansiyelini tam olarak yansıtamaz (Kuter ve Öztürk 1999).

Sporcunun kendine dönük duyguları olabilmektedir. Özellikle genç sporcuların bazıları kendine güvenmemesinden, bazıları ise beğenilme ve kabul görme isteği doğrultusunda düşük performans gösterebilir. Sporcu burada genellikle bu duruma bahane üretir. En sık olarak üretmiş olduğu bahane ise; o gün havamda değildim ya da her şey ters gitti şeklinde olanlardır. Başka bir ifade ile sporcu duygularını çevredeki kişi ya da olaylara yönlendirebilmektedir. Sporcu burada başarısızlığını yakın arkadaşlarına, hava durumuna, zemine bağlayabilmektedir. Sporcu hava durumunu, zemini, ulaşım koşullarını, Hayal kırıklığı ile teslimiyetin neticesinde şanssızlık Hayal kırıklığı ve teslimiyetin neticesi şanssızlıktan kurtulmak şeklinde ifade edebilir (Luehr 1986).

Bu aşamada antrenör, ciddi manada görevleri yerine getirmelidir. Antrenör öncelikle sporcunun duygularını yarışmadan hemen önce ortaya çıkmasına imkan verecek şekilde

planlamalar yapmalıdır. Çünkü bireysel anlamdaki farklılıklardan ötürü sporcuların duygusal anlamdaki yönelimleri ile bu yönelimlerin methodu farklı olacaktır (Anshel 1990).

Eğer sporcunun duyguları kızgınlık, endişe ya da neşe seviyesinde ise, göstereceği tepkiler, onun performansını engellemeyecektir. Burada antrenör sporcuyla konuşarak ya da ona örnekler vererek yardım edebilir. Fakat bu duygular eğer alışkanlık haline getirilirse, yarışma hafife alınacak ve önemsenmeyecektir. Bu husus, kesinlikle ikinci plana atılmamalıdır (Kuter ve Öztürk 1999).

Eğer sporcunun sporcuya ait davranışlar, sevinç, korku ya da öfke seviyesinde ise sporcunun dikkati dağılabilir, koordinasyonu bozulabilir ve taktik davranışları negatif manada etkilenebilir. Çünkü bu duyguların yaşanması, onların yarışma açısından hedeflemiş olduğu teknik ve taktik davranışların önemlerinin azalmasına sebep olur. Antrenör burada sporcuyu iyice gözlemlemelidir ve bu duygularını derhal tespit etmelidir (Gould 1986).

Eğer sporcuya ait duygular coşku, dehşet ya da hiddet seviyesinde ise zihinsel pek çok fonksiyonu zayıftır ve bilinçli bir şekilde hareketlerini icra etmesi olası bir durum değildir. Eğer sporcu, psiko-fizik denge durumuna kavuşmak istiyorsa, bu yoğun duygulardan kurtulmalıdır. Aksi durum söz konusu olursa, sporcudan başarı beklemek gerçekçi olmaz (Gould 1986).

2.6 EGZERSİZİN KAYGI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Egzersiz bireysel ve sinirsel kaygı üzerinde olan etkisi, 20 yıldan uzun bir süredir araştırılan bir konudur. Yapılan birçok çalışmada yapılan egzersizler neticesinde kronik halde olan kaygının düzeyinde azalma olduğu görülmüştür. Kaygı ile yapılan çoğu araştırma ve çalışmanın konusu; sürekli ve uzun süreli olarak yapılan egzersizin kronik ağrı ve kaygıya ne gibi etki etkilerinin olduğudur. Bu çalışmalar neticesinde ise ortak olarak varılan sonuç şudur; eğer egzersiz makul yoğunlukta yapılır ve 20 dk kadar sürerse faydalı olacaktır (Ragling and Morgan 1987).

2.6.1 Kaygı Yararlı Olabilir mi?

İki unsura bakarak kaygının faydalı yahut zararlı olduğunu anlayabiliriz;

- 1 Kaygının derecesi,

2 Başarmayı hedeflediğimiz görevin güçlük seviyesi

Kaygının faydalı ya da zararlı olduğunu kaygının şiddeti ile başarılmak istenen görevin ne derecede güçlük içerdiği belirlemektedir. Örneğin oldukça zor olan bir fizik sorusunu anlayarak çözebilmek için, beyinde oldukça karmaşık bilişsel işlemlerin yapılması gerekmektedir. Burada kaygı zararlıdır. Diğer yandan, basit işlemleri gerektiren orta derecede kaygı, göreve daha erken başlayıp daha erken bitirmede faydalı görülmüştür (Cüceoğlu 1993).

2.7 SPORCUYA DUYGUSAL YARDIM

Sporda, sporcuya hemen hemen her yönden duygusal çerçeveden yaklaşılarak doğru yöntemlerin de uygulanmasıyla onların duygularını tanıyıp, bunlar üzerinde kontrolü sağlaması öğretilir. Mevcut durumun algılanmasına bağlı bir şekilde öznel yargılama neticesinde belirmesi, duyguların önem arz eden bir özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu sebepten ötürü antrenör, yarışmalarda karşı karşıya kalınması muhtemel durumları, antrenman esnasında yaratarak, sporcunun tecrübelerini yükseltmeli ve pozitif duygular, doğru algılama, mücadele uyandırma arzusu sağlayarak, negatif manada olan tepkilerin oluşmasını engellemelidir. Burada ilk olarak antrenör sporculara anlayışlı davranmalı ve güven vermelidirler. Yani antrenör sporcunun duygularını rahat bir şekilde ifade edeceği bir iletişim sağlamalıdır (Kuter ve Öztürk 1999).

Antrenör burada öncelikle sporcuyu yanlış tepkiler ile suçlamak ve ona yapması gerekli olan doğruyu söylemekten ziyade, yapmış olduğu davranışa sebep oluşturan şeyi bulma konusunda yardımcı olmalıdır. Genel itibariyle sporcular neden uygun pozisyon oluştuğu halde topa vurmadığını, pas atmadığını açıklamakta zorlanır. Çünkü sporcu burada sebebin bilincinde değildir. Burada sporcuyu bilinçlendirmek, diğer sporcuların duyguları hakkında bilgi vermek oldukça önemlidir. Bir sporcudan yapmasını arzu ettiğimiz hareketleri, bir diğer sporcuya yaparken gözetlemek, arzu edilenin güç olmadığını idrak etmesini sağlamaktadır. Öte yandan bir diğer sporcunun hayran olup örnek aldığı bir başka sporcuyu izlemesi sağlınırsa, o spor hayatı süresince pozitif anlamda etkilenecektir. Bu, özellikle de ergenlik dönemi sporcularında sıkça görülen bir durumdur.

Sporcunun mutlu olması ve devamında başarılı olunması isteniyorsa, kendine, arkadaşlarına ve antrenörüne güven duyması sağlanmalıdır. Eğer antrenör tüm bunları sağlayacaksa ilk olarak kendi duygularını tanımalı ve yönlendirmelidir. Bir diğer husus da duyguların bulaşıcı olduğunu unutmamalıdır.

Uzun ve yorucu antrenmanlar ile sporcuların dış fiziksel engelleri aşması, daha teknik ve taktik davranabilmesi amaçlanmaktadır. Halbuki sporcu eğer özgüvensizlik, yorgunluk, isteksizlik şeklindeki problemleri aşmadan yapılan çalışmalar, onlarda her daim hayal kırıklığı meydana getirmektedir (Luehr 1986).

Bu sebepten ötürü duygusal eğitimin, sporcuların erken yaşlarda fiziksel antrenmanlara başlamış oldukları ilk andan itibaren başlatılmış olması gerekmektedir. Burada da antrenör, planlama yaparken fiziksel ve psikolojik hazırlıkları berberce düşünüp uygulamalıdır (Kuter ve Öztürk 1999).

2.8 MOTİVASYON NEDİR?

Eğer bir sporcunun yeterli düzeyde motivasyonu bulunuyorsa, yüksek derecede performansın sağlanması için uzun ve yoğun antrenmanlara katlanacak, her türlü hava koşulunda ve rakip seyircinin baskısı altında kendinden beklenen performansı sağlayacaktır.

Motivasyonun hangi yönde ve ne derecede güçlü olduğuna bağlı olarak bir davranışta bulunmak ya da bulunmamak ile bir işi yapmak ya da yapmamak arasında karar verilir. Burada motiv ya da güdü, bir kişiyi eyleme yönlendiren güçtür. Motivasyon ya da güdülenme ise bir organizmanın gereksinimlerinin etkisiyle harekete hazır vaziyete gelmek suretiyle amaca dönük davranış içerisinde bulunmasına ve amaca ulaştıktan sonra rahatlaması motivasyon olarak ifade edilmektedir. Daha sade ifadeyle belirtmek gerekirse motivasyon, durumun koşulları ile motiv arasında bir oyundur. Eğer bir antrenör sporcularını ne kadar yakından tanır ve onların ilgi ve ihtiyaçları konusunda bilgi sahibi olurlarsa motivasyonu onların performanslarını pozitif manada etkileyecek şekilde kullanırlar. Burada eğer imkan varsa psikolog ile çalışmak oldukça faydalı olacaktır (Syer and Connolly 1998).

2.8.1 Yeterli Motivasyon Nedir?

Bir sporcunun gerek psikolojik ve gerekse de fizyolojik açıdan yarışma için hazır olması durumudur (Syer and Connolly 1998).

2.8.2 Yetersiz Motivasyon Nedir?

Motivasyon seviyesi burada düşüktür. Eğer yetersiz motivasyon durumu söz konusu olursa sporcuların keyfi olmayacak, sebepsiz yere yorulacaklardır. Yine düşük motivasyon onların yarışmayı bırakma eğiliminde olmalarının yanı sıra, yarışma bir an önce bitse moduna girmelerine de sebebiyet vermektedir. İşte burada sporcuda bir start tembelliği durumu söz konusudur (Syer and Connolly 1998).

2.9 SPORDA HEDEF BELİRLEMENİN ÖNEMİ NEDİR?

Burada sporcu amacına ulaşmak istiyorsa ilk olarak kendine bir hedef belirlemelidir. Sporcunun belirlemiş olduğu bu hedef, onun amacına ulaşmada ve antrenörüne yol göstermede son derece önemlidir. Ayrıca hedefler, sporcudan nelerin beklendiğinin açık ve anlaşılır olacak şekilde ortaya koyacak, sporcunun motivasyonunu yükseltecek ve çalışanın niteliğini arttıracaktır. Spor için hedefler saptanırken, sporcuda var olan fiziksel ve psikolojik beceriler dikkate alınmalıdır.

Erişilmesi çok zor olan hedefler veya başarılması oldukça kolay olan hedefler herhangi bir şekilde fayda sağlamayacaktır. Genç sporcuların hedef belirlemesi antrenörlerince yapılmalıdır. Çünkü onlar kendi kapasiteleri ve spor branşlarıyla alakalı olarak yeterli düzeyde bilgiye sahip değillerdir. Fakat ilerlemiş sporcuların hedef belirlemesini kendilerinin yapası durumunda, onların daha istekli ve sorumlu davranılması sağlanır. Burada önemli olan şey; sporcu ile antrenörü arasında samimi ve güvene dayalı bir ilişki olmalı, sporcunun hedefinin belirlenmesi için ona yardım edilmelidir. Eğer sporcuya ait bir hastalık yahut sakatlık gibi durumları söz konusu ise bunlar göz ardı edilmemelidir. Hedeflerin ne zaman, hangi seviyede olduğu bilinmelidir.

Antrenör ve sporcular, hedeflerini genel olarak maçı kazanmak şeklinde belirlemektedirler. Fakat maçın kazanılması sadece sporcu ile ilgili bir durum değildir. Örneğin rakibin durumu, izleyicilerin maça yapmış olduğu etki, hakem, hava durumu gibi faktörler de önemlidir. Bu sebeple sonuçtan daha çok, performans seviyesi ile alakalı

hedeflerin belirlenmesi daha doğru olacaktır. Eğer performans hedefler gerçekleştirilirse, başarı otomatikmen gelecektir.

Hedefler yalnızca yarışmalar için değil, aynı zamanda antrenmanlar için de belirlenmelidir. Sporcu kesinlikle yarışmadan daha uzun bir süre antrenmana ayırmalıdır. Hedefler belirlendikten sonra not biçiminde yazılarak sporcunun devamlı olarak görebileceği yere asılmalıdır. Yine hedeflere ulaşılnca sporculara abartılı olmayan ödülleri verilmelidir. Çünkü bu ödülleri onlara verilmesi, onların motivasyonunu sürdürecektir ve kendilerine olan güveni arttıracaktır.

Sporcunun hedefleriyle beraber, aynı zamanda takımlar için de hedefler belirlenmelidir. Fakat burada dikkat edilmesi gereken konu, sporcunun hedefleri ile takımın hedeflerinin ilişki içerisinde olmasıdır. Takım hedefleri doğru bir şekilde belirlenirse sporcuların birlikte çalışma ve başarıma isteği yükselir. Belirlenen hedeflere ulaşabilmek amacıyla sporcu antrenörü, takım arkadaşları ve ailesi tarafından desteklenmelidir. Hedefler zihinde hayal edilmelidir. Böylece gerçekleşmesi daha kolay olacaktır.

Belirlenen hedefler ile bunların ne zaman gerçekleştirilmesinin beklendiği kartoteksler üzerine yazılıp takibi yapılmalı ve kaydedilen ilerleme ile alakalı bilgiler sporcuya aktarılmalıdır. Ancak burada önemli olan, sporcu ile antrenörünü hedef belirlemenin yararına ve zorunluluğuna inandırmaktır (Başer 1986).

2.10 BAŞARININ PSİKOLOJİK ÖNKOŞULLARI NELERDİR?

Sportif anlamdaki başarı sadece bedensel performansa bağlı olmayıp, aynı zamanda zihinsel performans ve psikolojik performansa da bağlıdır. Özellikle de derbi maçlarında psikolojik öğeler ağır basmaktadır. Bu gibi durumlarda başarılı olmanın ön şartı, bilen ve uygulayabilen bir sporcu yahut antrenör olmaktır. Bunu kazanmak ya da yenilmemek şeklinde düşünmemek gerekmektedir. Burada yalnızca sonuca odaklanıp ve ne olursa olsun galip gelme mantığıyla hareket etmek sporcunun doğru düşünmesini engellediği gibi, aynı zamanda onun doğru bir şekilde davranmasını da engellemektedir. Sporcu yalnızca kendi potansiyelini sergilemeyi düşünmek zorundadır. Rakibin gücü, seyirci baskısı, maçın taşıdığı önem gibi faktörlerin hiçbirisi sporcu istemediği taktirde onun performansını etkilemez. Sporcunun burada farkında olması gereken konu; başarısını sağlayanın da engelleyeninin de kendisi olduğudur. Burada sporcunun tek rakibi aslında o da sporcunun kendisini yendiği zamandır. Böyle olduğu zaman da sonuç kendiliğinden

gelecektir. Eğer sporcu bu güvenle sahaya çıkıyorsa, tüm kontrolün kendinde olduğuna inanır ve gerekeni sahada yapar. Çünkü sporcunun beyni ve vücudu arasında engellenemeyecek bir iletişimin varlığı söz konusudur. Eğer kişi aksini düşünürse vücudu da o şekilde hareket edecek ve vücudu nasıl davranıyorsa beyni de o şekilde düşünecektir. Eğer bir sporcu sürekli panik halindeyse, koordinasyonel açıdan bozukluk yaşıyorsa, hakeme sinirli bir şekilde el kol hareketleri yapıyorsa, burada o gün şanssız bir gün içerisinde olduklarını ve artık kazanmalarının çok zor olacağını düşünmeye başlar. Bu düşüncesinde esasında yenilgiyi kabul etmektedirler. Yani eğer bir sporcu kazanacağına şüpheyle bakıyorsa, asla kazanamayacaktır. Mücadeleyi seven, güç durumlarla başa çıkabilen, büyük düşünen ve hayal kurmaktan korkmayan sporcular başarılı olacaktırlar. Bakıldığında bir takım içerisinde uygulanan en yeni teknikler, en iyi şartlar ve en bilgili antrenörler araççılığıyla, o takım içerisinde sadece bazı futbolcular yıldız ve şampiyon olurlar. Çünkü bu sporcular psikolojik açıdan başarmaya hazır olanlardır. Kendine güvenen sporcular sadece kazanmak ya da kaybetmek için oynamaz, onlar aynı zamanda ellerinden gelenin en iyisini yapmak için çalışırlar. Yapmış oldukları işten keyif alırlar ve kendisi izin vermediği müddetçe hiçbir şey onların başarısına gölge düşüremez (Başer 1986).

2.11 SPORCULARIN YARIŞMA VE YARIŞMA ÖNCESİ

KARŞILAŞABİLECEKLERİ PROBLEMLERLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Aşağıda sporcuların karşılaşma öncesi ve karşılaşma sırasında uygulayabilecekleri psikolojik programlara örnekler verilmektedir. Bu örnekler, kapalı beceri, açık beceri ve bunların çeşitli kombinasyonlarına dayalı beceriler gerektiren sporlarda kullanılabilir. Aşağıda verilen örnekler sporun, sporcunun ve durumun istemleri ve gereksinimleri göz önünde bulundurularak bazı değişikliklerle daha etkili ve verimli hale getirilebilir.

Öncelikle örneklerimize karşılaşmaya psikolojik hazırlıkla ilgili soru ve buna verilen yanıt, problem ve bu probleme müdahalede bulunma şeklinde bir yaklaşımla başlayabiliriz. Aşağıda verilen örnekler şu stratejileri içermektedir;

- Karşılaşma öncesi problemleri olan düşünceleri kontrol etme,
- Aşırı sinirlilik ve kaygıyla baş etme,
- Rakibin olumsuz psikolojik etkilerini en aza indirme,

- En iyi performansı açığa çıkarma,
- Gerçekçi, kısa süreli hedef belirleme,
- Eğer gerekliyse psikolojik durumun (uyarılmanın) yukarıya çekilmesi,
- Karşılaşma sırasında düşünce içeriğini kontrol etme,
- İmgeleme,
- Takımın karşılaşmaları sırasında, psikolojik faktörler için, hedef belirleme ve değerlendirme (Konter 1998).

2.12 KARŞILAŞMA ÖNCESİ PSİKOLOJİK HAZIRLIK

Yarışma öncesi, fiziksel-fizyolojik ve psikolojik hazırlığı gerektirir. Fiziksel hazırlık, yapılan spora özgü bir dizi genel ve özel çalışmaları içerir. Bu çalışmalar sporcuların motorsal, teknik ve taktik yönden hazırlığı için önemlidir. Bu arada sporcuların dinlenme ve beslenmeleri, sosyal yaşantı ve ilişkileri fiziksel-fizyolojik çalışmalarla birlikte düzenlenilir. Psikolojik hazırlık ise, gerçekçi hedefler kurmayı, imgeleme becerilerini geliştirmeyi, yarışmada kullanılacak fiziksel, teknik, taktik ve strateji becerilerini zihinsel olarak çalışmayı gerektirmektedir. Zihinsel ve duygusal durumlar, sporcuların karşılaşacakları zorluklara uydurulur ve sporcular psikolojik olarak yarışmanın istemlerine kendilerini hazırlarlar. Sporcuların psikolojik hazırlıkları, imgeleme çalışmalarını, psiko-enerji yönetimini, stres kontrolünü dikkat ve konsantrasyon çalışmalarını da içermektedir. Kısacası, karşılaşma öncesi hazırlık, fiziksel- fizyolojik, teknik, taktik ve psikolojik hazırlığın kombinasyonundan meydana gelmektedir (Konter 1998).

Karşılaşma yaklaştıkça, karşılaşma koşullarına benzer koşullarda antrenman yapmanın önemi de artmaktadır. Bu şekilde düzenlenen antrenmanlarla, karşılaşma koşullarına sporcuların önceden hazırlanmasına olanak sağlanır. Sporcular, aynı zamanda, karşılaşmaya benzer koşullarda, karşılaşma öncesi yapacakları uygulamaları deneme olanağı da bulurlar. Sporculardan gelecek karşılaşmayı imgelemeleri ve performanslarını başarıyla yerine getirdiklerini zihinlerinde canlandırmaları ve hissetmeleri istenmelidir. Bu sporcuların öğrendiklerini bütünleştirmelerinde, beyinlerinin bütünleyici bölümünü harekete geçirmelerinde ve başarılı görüntü deneyimleriyle kendilerine güvenlerinin gelişmesinde önemli olmaktadır. Sporcuların, aynı zamanda, bu aşamada karşılaşma için

performans hedefleri kurmaları sağlanmalıdır. Bu sporcuların karşılaşmada yapacaklarına konsantrasyonlarını yönlendirmede önemlidir.

Spor psikologları ve antrenörler çevreyi sporcuların performanslarını en iyi ortaya koyacakları şekilde düzenlemeli ve olumsuz rol oynayacak olan stresörleri mümkün olduğunca azaltmalıdırlar.

Sporcular karşılaşma yerine vardıklarında sadece çevrenin düzenlenilmesi ve fiziksel-fizyolojik hazırlığın yapılması değil, aynı zamanda psikolojik hazırlığın da yapılması gerekir. Karşılaşma öncesi sporcuların yer, tesis ve saha ile uyum kurarak bütünleşmesi önemlidir. Karşılaşma yerine mümkünse erken gidilmeli ve karşılaşmanın oynanacağı yerde bir antrenman yapılmalıdır. Böylelikle yer, tesis ve saha ile ilgili yabancılaşma belirli ölçülerde giderilmiş ve bunlar önceden denenmiş olunur. Bu, aynı zamanda, kullanılacak materyallerin de denenmesine ve eksikliklerin önceden belirlenerek önlemlerinin alınmasına yardımcı olmaktadır. Karşılaşma öncesi ufak, tefek düzenlemelerin yapılması performansın daha başarılı bir şekilde ortaya çıkışını kolaylaştıracaktır.

Sporcular karşılaşmaya iki gün önce, belirlemiş oldukları hedeflerini tekrardan gözden geçirmeli, hemen karşılaşma öncesi durumlarına göre yeni düzenlemelere gitmelidirler. Bu hedeflerle ilgili düzenleme, korkmak ve çekinmekle değil, gerçekçi olmakla ilişkili olmaktadır (Konter 1998).

2.12.1 Konsantrasyon kontrolü (karşılaşma öncesi ve sırasında)

- Karşılaşma öncesi gerginliği yok etme
- Yarışmasan rahatsız edici faktörlerden ve beklenmedik durumlardan kaçınma veya başa çıkma,
- Aksiliklerden, yanlışlıklardan ve kötü hakem kararlarından sonra tekrar odaklanma (Konter 1998).

2.12.2 Olumlu kalma

- Karşılaşmalarda coşku ve isteği koruma,
- Hedeflerini başarmada kapasiteye inancı yapılandırma,
- Olumsuz düşüncelerden kaçınma ve kendine güvenli kalma

Karşılaşma öncesinin her açıdan iyi bir şekilde planlanması, bu psikolojik açıdan taşınan kaygılarla başarılı bir şekilde mücadele etmede ve olumlu sonuçlara varmada önemli olmaktadır (Konter 1998).



3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada kullanılan model Anket “Survey” tekniği yöntemidir. Anket, belli bir konuda saptanmış hipotezlere ya da sorulara bağlı olarak bir evren ya da örneklemini oluşturan kaynak kişilere sorular yöneltmek suretiyle sistemli veri toplama tekniği olarak tanımlanabilir.

3.2 ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Çalışmanın evrenini Türkiye Futbol Federasyonu Merkez Hakem Kuruluna bağlı Lisanslı futbol hakemleri oluşturulurken, örneklemini ise, 2018-2019 sezonunda İstanbul ilinde 18-35 yaşları arasında görev yapan hakemler oluşturmaktadır. Araştırmaya farklı klasmanlarda gönüllü 82 erkek ve 14 kadın olmak üzere toplam 96 futbol hakemi katılmıştır. Hakemler, sezon başından itibaren hafta içi iki gün fiziksel antrenman yapmakta ve hafta sonları ise maçlara çıkmaktadırlar. Katılan hakemlerin 24’ü Aday Hakem, 37’si İl Hakemi, 17’si Bölgesel Hakem ve 16’sı da Ulusal Hakemdir.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş, Öner ve LeCompte (1985) tarafından Türkçeye uyarlanan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır.

3.4 DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ

Hakemlere müsabaka öncesi ve sonrası 26 sorudan oluşan durumluk kaygı düzeyini ölçen anket uygulanmıştır.(Ek A.1.)

3.5 SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

Hakemlere müsabaka öncesi ve sonrası 20 sorudan oluşan süreklilik kaygı düzeyini ölçen anket uygulanmıştır.(Ek A.2.)

Deneklerin gönüllülüğü katılımcı için onay formu imzalatılmıştır. Süre ve amaç katılımcılara bildirilmiştir. Anketler hakemlere maç başlanmadan 20-40 dakika önce ve

maç bitiminden ortalama 30-45 dakika sonra uygulanmış ve o an neler hissettiklerine göre cevaplamaları gerektiği belirtilmiştir. Anketlerde isim kaydedilmemiş ve veri toplama süreci 2018-2019 sezonu başından başlayıp ortalama 2 ay sürmüştür.

3.6 İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRMELER

Elde edilen veriler SPSS 13.0 istatistik programında değerlendirilmiştir. Tablolar için Office 365 Excel programı kullanılmıştır. Cinsiyet grupları arasındaki karşılaştırmalar için bağımsız T Testi kullanılmıştır. Klasman grupları arasındaki karşılaştırmalar için öncelikle ANOVA testi ile çoklu karşılaştırma yapılmış ve sonrasında anlamlı fark bulunan değişkenler için Tukey ve Bonferroni Post Hoc testleri yapılarak aralarında fark bulunan grupların testi yapılmıştır. Klasman grupları arasında maç sonrası durum karşılaştırması yapılırken, sonuçlar Bonferroni düzeltmesi yapılarak değerlendirilmiştir. Diğer tüm değişkenlerin ikili karşılaştırılması için Tukey testi tercih edilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmamıza katılan İstanbul ilindeki faal futbol hakemlerinin müsabaka öncesi, müsabaka sonrası kaygı düzeyleri ve demografik özellikleri ile ilgili bulgular aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Çalışmaya Katılan Hakemlerin Boy, Kilo ve Yaşlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	N	X	SD
Boy (cm)	96	177,59	7,16
Vücut Ağırlığı (kg)	96	71,83	9,99
Yaş (Yıl)	96	25,23	7,60

Tablo 4.2. Çalışmaya Katılan Hakemlerin Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	14	14,58
Erkek	82	85,42

Tablo 4.3. Cinsiyete Göre Hakemlerin Endişe Puanlarının Karşılaştırılması

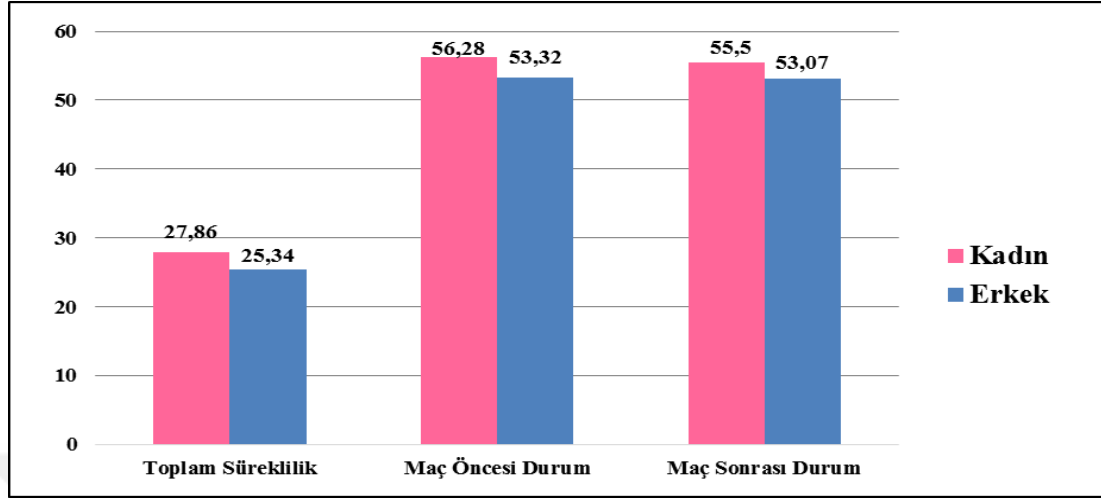
Değişkenler	Cinsiyet	N	X	SD	t	p
Toplam Süreklilik	Kadın	14	27,8571	6,86	1,712	0,090
	Erkek	82	25,3415	4,73		
Maç Öncesi Durum	Kadın	14	56,2857	12,81	0,632	0,529
	Erkek	82	53,3171	16,72		
Maç Sonrası Durum	Kadın	14	55,5000	13,16	0,531	0,597
	Erkek	82	53,0732	16,19		

Bağımsız T Testi

*p<0,05 **p<0,01

Çalışmaya katılan kadın hakemler ve erkek hakemlerin toplam süreklilik, maç öncesi durum ve maç sonrası durumlarına ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak

anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Bu 3 değişken, hakemler için cinsiyetten bağımsızdır.



Şekil 4.1. Kadın ve Erkek Hakemlerin 3 Ayrı Durumda Endişe Puanlarının Gösterimi

Tablo 4.4. Klasmanlarına Göre Hakemlerin Boy, Vücut Ağırlığı ve Yaş Karşılaştırılması

Değişkenler	Klasman	N	X	SD	p
Boy (cm)	Aday	26	176,31	8,039	0,003**
	İl	36	175,39	6,720	
	Bölgesel	18	179,39	6,335	
	Ulusal	16	182,63	4,544	
Vücut Ağırlığı (kg)	Aday	26	68,42	11,846	0,009**
	İl	36	70,56	9,878	
	Bölgesel	18	73,39	8,060	
	Ulusal	16	78,50	4,690	
Yaş(Yıl)	Aday	26	20,81	3,323	0,000**
	İl	36	24,25	3,102	
	Bölgesel	18	29,33	14,229	
	Ulusal	16	30,00	3,777	

Tek Yönlü ANOVA Testi

* $p<0,05$ ** $p<0,01$

Çalışmaya katılan hakemlerin 4 klasman grubuna ait boy, vücut ağırlığı ve yaş ortalamaları arasında istatistiksel olarak 0,01 anlamlılık düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. ($p<0,01$) Buna göre bu değişkenler klasmana göre değişiklik göstermektedir. Aday klasman, ortalama 68,4 ortalama ile en düşük kilo ortalamasına sahipken, ulusal klasman 78,50 ile en yüksek kilo ortalamasına sahiptir. Klasman arttıkça, klasmanların ortalama kiloları yükselmektedir.

Tablo 4.5. Klasmanlarına Göre Hakemlerin Boy, Vücut Ağırlığı, Yaş Ortalamasının İkili Karşılaştırılması

Parametre	Klasman İkili	p
Boy(cm)	Aday – İl	0,9516
	Aday - Bölgesel	0,4484
	Aday - Ulusal	0,0208*
	İl – Bölgesel	0,1763
	İl – Ulusal	0,0031**
	Bölgesel - Ulusal	0,5041
Vücut Ağırlığı(kg)	Aday – İl	0,8191
	Aday - Bölgesel	0,3293
	Aday - Ulusal	0,0068**
	İl - Bölgesel	0,7332
	İl – Ulusal	0,0335*
	Bölgesel - Ulusal	0,4063
Yaş(yıl)	Aday – İl	0,2099
	Aday - Bölgesel	0,0005**
	Aday - Ulusal	0,0003**
	İl - Bölgesel	0,0543
	İl – Ulusal	0,0303*
	Bölgesel - Ulusal	0,9918

Tukey Post Hoc Test

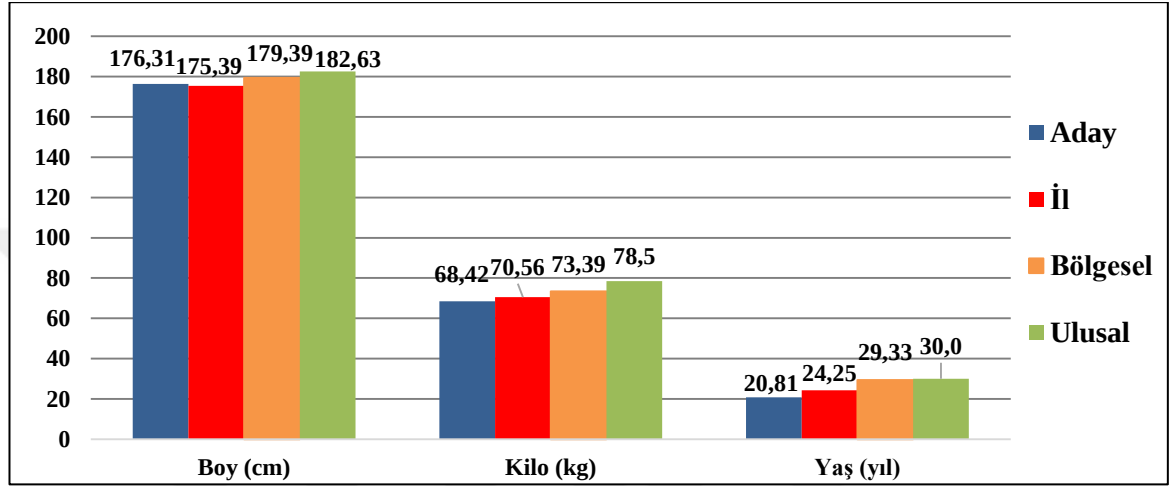
*p<0,05 **p<0,01

Tukey Post Hoc sonuçlarına göre ulusal grubunun boy ortalaması ile aday ve il klasman grubunun boy ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. ($p<0,05$) Buna göre ulusal klasmanının boy ortalaması (182,63), aday grubunun boy ortalamasından (176,31) ve il klasman grubunun boy ortalamasından (175,39) yüksektir. Bunların haricinde ki diğer ikili grupların boy ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir fark bulgusuna rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tukey Post Hoc sonuçlarına göre ulusal grubunun vücut ağırlığı ortalaması ile aday ve il klasman grubunun vücut ağırlığı ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. ($p<0,05$) Buna göre ulusal klasmanının vücut ağırlığı ortalaması (182,63), aday grubunun vücut ağırlığı ortalamasından (176,31) ve il klasman grubunun vücut ağırlığı ortalamasından (175,39) yüksektir. Bunların haricinde ki diğer ikili grupların vücut ağırlığı ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir fark bulgusuna rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tukey Post Hoc sonuçlarına göre aday grubunun yaş ortalaması ile bölgesel klasman grubunun yaş ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. ($p<0,05$) Buna göre aday klasmanının yaş ortalaması (20,81), bölgesel grubunun yaş

ortalamasından (29,33) düşüktür. Ayrıca ulusal grubunun yaş ortalaması ile aday ve il klasman grubunun yaş ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. ($p<0,05$) Buna göre ulusal klasmanının yaş ortalaması (30,0), aday grubunun yaş ortalamasından (20,81) ve il klasman grubunun yaş ortalamasından (24,25) yüksektir. Bunların haricinde ki diğer grupların yaş ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir fark bulgusuna rastlanmamıştır. ($p>0,05$)



Şekil 4.2. Klasman Gruplarının Boy, Kilo ve Yaş Grafiği

Tablo 4.6. Klasmanlarına Göre Hakemlerin Durum ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin Çoklu Araştırılması

Değişkenler	Klasman	n	X	SD	P
Toplam Süreklilik	Aday	26	27,46	5,99	0,028*
	İl	36	26,11	5,37	
	Bölgesel	18	25,00	3,50	
	Ulusal	16	22,75	3,21	
Maç Öncesi Durum	Aday	26	50,96	17,97	0,453
	İl	36	53,89	18,98	
	Bölgesel	18	52,67	13,69	
	Ulusal	16	59,19	4,65	
Maç Sonrası Durum	Aday	26	47,96	19,45	0,042*
	İl	36	56,94	13,16	
	Bölgesel	18	49,39	18,16	
	Ulusal	16	58,94	5,28	

Tek Yönlü ANOVA Testi

* $p<0,05$ ** $p<0,01$

Çalışmaya katılan hakemlere ait 4 klasman grubunun toplam süreklilik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. ($p<0,05$) Toplam süreklilik klasmana bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

Çalışmaya katılan hakemlere ait 4 klasman grubunun toplam maç öncesi duruma ait endişe puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. ($p<0,05$) Maç öncesinde endişe durumu klasman değişkeninden bağımsızdır.

Çalışmaya katılan hakemlere ait 4 klasman grubunun toplam maç sonrası duruma ait endişe puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. ($p<0,05$) Maç sonrasına ait endişe durumu klasmana bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

Tablo 4.7. Klasmanlarına Göre Hakemlerin Durum ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin İkili Araştırılması

Parametre	Klasman İkili	p
Toplam Süreklilik	Aday - İl	0,7164 ^a
	Aday - Bölgesel	0,3741 ^a
	Aday - Ulusal	0,0186* ^a
	İl - Bölgesel	0,8654 ^a
	İl - Ulusal	0,1168 ^a
	Bölgesel - Ulusal	0,5532 ^a
Maç Öncesi Durum	Aday - İl	-
	Aday - Bölgesel	-
	Aday - Ulusal	-
	İl - Bölgesel	-
	İl - Ulusal	-
	Bölgesel - Ulusal	-
Maç Sonrası Durum	Aday - İl	0,0248* ^b
	Aday - Bölgesel	0,1666 ^b
	Aday - Ulusal	0,0263* ^b
	İl - Bölgesel	0,0905 ^b
	İl - Ulusal	0,1666 ^b
	Bölgesel - Ulusal	0,0726 ^b

a. Tukey Post Hoc Testi

b. Benferrini Post Hoc Test

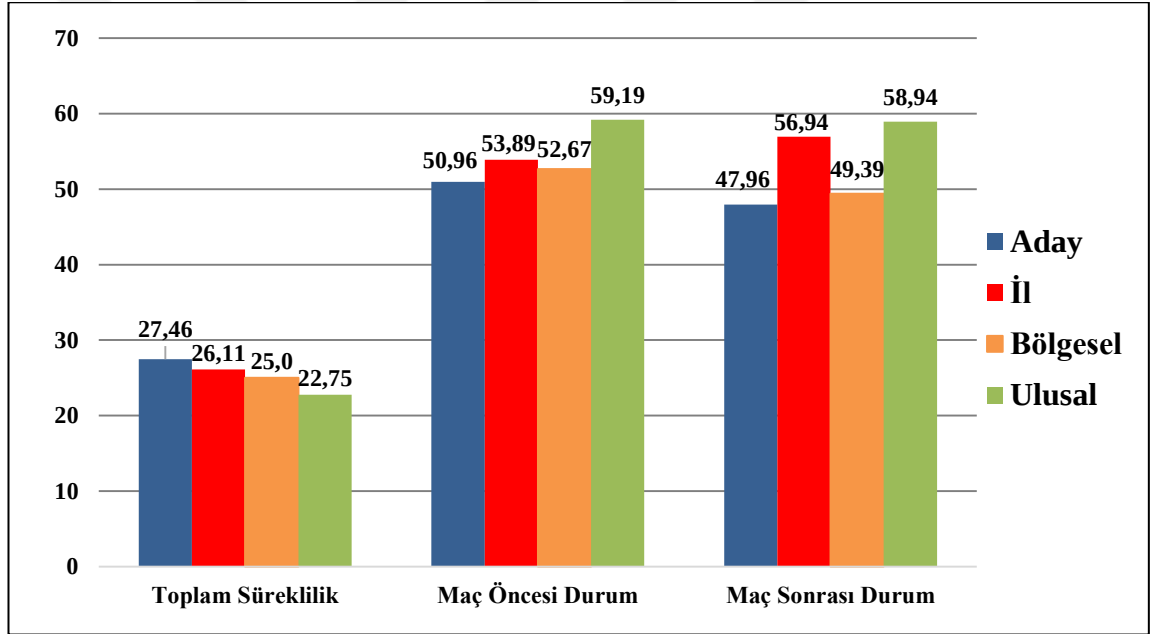
* $p<0,05$ ** $p<0,01$

Yapılan Tukey Post Hoc Testine göre aday ve ulusal gruplarının toplam süreklilik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. ($p<0,05$) Buna göre ulusal grubunun toplam süreklilik ortalama puanı (22,75), aday grubunun ortalama puanından

(27,46) düşüktür. Bunun dışındaki diğer grupların ikili karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulgusuna rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Maç öncesi durum için çoklu karşılaştırma sonucunda fark tespit edilmediği için ikili karşılaştırmalara gerek duyulmamıştır.

Yapılan Bonferrini Post Hoc Testine göre aday grubu ile il ve ulusal gruplarının maç sonrası durum puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. ($p<0,05$) Buna göre aday grubunun maç sonrası durum puanının ortalaması (47,96), il grubunun maç sonrası durum ortalama puanından (56,94) ve ulusal grubunun maç sonrası durum ortalama puanından (58,94) düşüktür. Bunun dışındaki hiçbir ikili klasman grubu karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulgusuna rastlanmamıştır. ($p>0,05$)



Şekil 4.3. Klasman Gruplarının Farklı Durumlardaki Endişe Grafiği

5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Genel psikoloji üzerine yapılan pek çok çalışmada, sporcuların davranışlarını belirleyen değişkenler (motivasyon, stres, kaygı) ve performansları arasında deneysel bir bağlantı vardır. Bununla birlikte, bu çalışmalarda atletik ve koçluk çalışmaları sıklıkla yapılsa da, hakemlerle ilgili çalışmalar yeterince araştırılmamış ve bu konudaki çalışmalar eksiktir (Taşmektepligil vd. 2004).

Spor faaliyetlerinde sıkça görülen sinirlilik ve huzursuzluk halleri, maç öncesi kaygı ve psikolojik stres unsurlarına bağlanabilir. Bugünlerde, oyunun bir parçası olan seyirciler, oyuncular, yöneticiler ve teknik adamların her spor dalında hakemlere karşı negatif reaksiyonları bulunmakta, ayrıca bu durumu gazete ve magazin makaleleri ile televizyon yorumlarındaki anlayış da giderek kuvvetlendirmektedir. Sporda ortak olan görüş; psikolojik uyarılar yüksek olduğunda performansın etkileneceği biçimindedir. Eğer maç öncesi ve sırasında oluşan negatif davranışlar artarsa, vücutta çeşitli davranış bozuklukları gerçekleşebilir. Nitekim, Bandura insanların bu psikolojik durumlarını özyetenkinliğe bağlamış, Schunk ise, bu uyarıların kaygı artışının sinyali olduğunu belirtmiştir (Mellick 1999).

Buradan hareketle, hakemlerin performansını etkileyen kaygının, maç öncesi ve maç sonrası ne kadar olduğunu saptamak eldeki çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın ölçümleri kaygıdan en fazla etkilenebileceği düşünülen Futbol hakemlerine yönelik yapılmış, böylece kaygı düzeyleri ortaya konmak istenmiştir.

Araştırmada İstanbul ilinde faal olarak farklı klasmanlarda bulunan ve yıl boyunca haftada iki gün antrenman yapan 82 erkek, 14 kadın olmak üzere toplam 96 futbol hakemi üzerinde çalışılmıştır. Katılan hakemlerin 26'sı Aday hakem, 36'sı il hakemi, 18'i bölgesel hakem ve 16'sı da ulusal hakemdir. Eğitim durumlarına bakıldığında 25'i lise, 65'i üniversite, 4'ü lisansüstü mezunu veya öğrencisidir.

Klasmana göre yapılan analizlerde ulusal klasman hakemlerinin aday hakemlere göre ve il klasman hakemlerine göre daha yaşlı, daha uzun ve daha kilolu olduğu saptanmıştır. Ayrıca bölgesel klasmandaki hakemlerin de yaş ortalamasının aday hakemlerin yaş ortalamasının üstünde olduğu görülmüştür.

Klasman gruplarının ölçek sonuçları üzerinde yapılan testlerde aday grubundaki hakemlerin sürekli kaygı oranının ulusal hakemlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla beraber il ve bölgesel gruplarının, aday ve ulusal klasman gruplarıyla sürekli kaygı oranları arasında anlamlı fark bulgusuna rastlanmamıştır. Aday hakemlerinin toplam sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olmasında aday hakemlerinin hakemliğe yeni başlaması, tecrübe eksikliği, kendine güvenin yetersiz olması, kural bilgisi eksikliği, çevreden etkilenme, üstlerinden etkilenme, seyirciden etkilenme, hata yapma korkusu vb. nedenlerden dolayı toplam sürekli kaygı düzeylerinin ulusal klasmandaki hakemlere oranla daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Aslında tecrübeli ve tecrübesiz hakemler teknik direktör, seyirci, maçın temposu ve futbolcuların bakışı gibi unsurlardan değişik seviyede etkilenir. Hakemliğe yeni başlayan kişiler, seyirci, üstleri, oyuncu ve antrenör durumlarını tecrübeli hakemlerden daha fazla negatif algılamaktadır. Öyle ki klasman yükseldikçe veya hakemlikte yıl geçtikçe kaygının düştüğü anlaşılmaktadır (Satman vd. 2001).

Norveçli birinci sınıf klasman hakemleri ve ikinci sınıf klasman hakemlerine yönelik yapılan bir araştırmada, oyun öncesi kaygı ve özgüven düşük seviyelerde ise oyun esnasında performansı ve konsantrasyonu olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra oyun ve performans öncesi bilişsel anksiyetenin yüksek düzeyde olması karar verme sürecinde olumsuz bir ilişkiye neden olacağı belirtilmiştir. Ayrıca, müsabaka esnasında kalabalık seyirci kitleleri, oyuncular, teknik adamlar, üst yöneticiler ve sosyal baskı hakem kararlarını zorlaştırdığı vurgulanmıştır. Yine birinci sınıf hakemlerin ikinci sınıf hakemlere oranla olaylara karşı daha sakin kaldıkları, daha az stresli ve kaygılı olduğu ifade edilmiştir. Sosyal baskı ve agresif davranışların karar verme süreci üzerindeki etkisini göz önüne aldığımızda, bu popülasyona karşı birinci sınıf hakemlerin nispeten uzun hakemlik deneyimleri, tecrübe sahibi ve özgüveni yüksek olmaları sebebiyle düşük kaygı seviyelerine sahip olduğu belirtilmiş, buna karşın ikinci sınıf hakemlerin daha stresli oldukları, özgüven eksikliği olduğu ve buna bağlı olarak kaygı seviyelerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Johansen and Haugen 2013).

Bu bulguları biraz daha detaylandırırsak, hakemlerin kıdem olarak daha üst bir klasmana yükseldiğinde, saha içerisinde bulunma, düdük tonu, yardımlaşma ile ilgili eğitimleri hem teorik ve hem de pratik olarak yoğun bir şekilde almaktadır. Eğitim seviyeleri üniversite

ya da lisansüstü seviyeye yükseldikçe, hayatın tüm alanlarında farklı pencerelerden bakabilecek seviyeye gelmektedirler. Beden eğitimi ile spor kökenli olacak şekilde çoğu üniversitede sporun birçok alt dalının teorik ve pratik olarak eğitiminin alınmasının da yine hakemlerin toplam sürekli kaygı düzeylerini pozitif yönde farklılaşmasını sağlamada etkisi bulunmaktadır. Futbol hakemlerinin kıdemlerine göre müsabaka öncesi kaygı durumları karşılaştırıldığında; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Tecrübe kaygıyı azalttığı görülmüştür.

Klasman gruplarının ölçek sonuçları üzerinde yapılan testlerde, maç sonrası kaygı oranının klasmana göre farklılık gösterdiği, aday grubundaki hakemlerin il ve ulusal klasmanındaki hakemlere göre daha düşük oranda endişeli olduğu görülmüştür. Yine ulusal hakemlerin müsabaka sonrası kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasında; yönetmiş oldukları müsabakaların zorluk derecesinin yüksek olması sebebiyle maç esnasında yanlış karar verebilme olasılığının etkisi, buna bağlı olarak gözlemcilerin ya da üstlerinin kendisine vereceği değerlendirme notu, seyirci, medya, tepkiler ve buna benzer faktörlerin büyük etkisi olduğu düşünülmektedir.

Terry ve arkadaşları ragbi oyuncularını üzerine yaptıkları çalışmada, oyun yeri ve müsabaka öncesi psikolojik durumlar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Erkek ragbi oyuncularını (N=100) "Müsabaka Durum Endişe Envanteri - 2" ve "Mod durumlarının profil" ni evinde oynama ve dışarıda oynamadan 1 saat önce tamamlandı. Endişe skorları ve modun değişkeninin çoklu değişkene bağlı tekrarlanan analizleri; ev ve dışarıda oynama arasında önemli farklılıklar gösterdi. Katılımcılar, evinde mücadele ederken, kendine güven konusunda yüksek skorlar elde ederken; gerginlik depresyon, sinir, bitkinlik, kafa karışıklığı, bilişsel endişe ve somatik endişe değerleri daha yüksek çıkmıştır. Bulgular, "Oyunun oynandığı yer psikolojik durumları etkiler" önerisini doğrulamaktadır (Terry vd. 1998).

Scanlan ve arkadaşları yaptıkları çalışmada; genç müsabaka sporlarına katılan 11 ve 12 yaşındaki erkek çocuklar tarafından yaşanan, durumsal ve kişisel strese bağlı faktörlere sezon öncesi, maç öncesi ve oyun sonrası periyotlarda değerlendirilmiştir. Maçtan 30 dakika önce ve hemen sonra 'Çocuklar için Spielberger Durum Endişe Envanteri' uygulanmış ve gerçekleştirilen bu araştırmada; stres faktörü durum endişesine sebebiyet verdiği anlaşılmıştır (Scanlan and Passer 1978).

Scanlan ve arkadaşlarının yaptıkları çalışma sonucuna göre; Rekabete dayalı hassasiyet endişesi, kendine saygı, temel durum endişesi ve kişisel ve takımsal performans beklentileri, büyük oranda strese bağlıdır. Ve bu stres müsabakaya katılımlarda kendini göstermektedir.

Tanenbaum and Milgram (1972) tarafından yarışmalarda boy gösteren birtakım gönüllü öğrencinin sürekli ve durumluluk kaygıları karşılaştırılıp, bu maksatla beden eğitimi öğrencileri gruplara ayrılıp değerlendirilmişlerdir. Burada her iki grubun sporcuları sürekli kaygıda yarışmacı olmayanlara nazaran daha düşük bir düzeyde kaygıya sahip oldukları gözlenmiştir (Scanlan and Passer 1978).

Yine Atatürk Üniversitesi (AÜ) İİBF Öğretim Üyesi Prof. Dr. Üstün ÖZEN ile üst klasman yardımcı hakem ve Doktor Öğretim Üyesi Hakan EYGÜ tarafından aralarında futbol üst klasman hakemlerinin de bulunduğu futbol hakemlerinin psikolojik durumları üzerine bilimsel çalışma yapıldı. Tez kapsamında üst klasman, üst klasman yardımcısı, klasman ve klasman yardımcısı 230 hakeme değişik konularda 30 soru soruldu. Çalışmada hakemlerin psikolojik durumlarının tespiti ve görevlerini etkileyen faktörler konusunda önemli sonuçlar ortaya çıktı. Hakemlerin yüzde 77'si müsabakalardan men cezası almalarının, 71,7'si müsabakaya konsantre olamamalarının, yüzde 71,7'si de müsabakaların oynandığı haftalarda görev verilmemesinin performanslarını olumsuz etkilediğini belirtti. Hakemlerin yüzde 60,9'u ailesel sorunların, yüzde 51,3'ü ise az seyirci sayısının hakemlerin motivasyonunu ve performansını olumsuz etkilediğini düşünürken yüzde 55,7'si ise hakemler arasında herhangi bir pozisyonda anlaşmazlık olma ihtimalinden kaygı duyduğunu kaydetti. Bunların dışında hakemlerin yüzde 52'sinin müsabakaya aşırı konsantre olmalarının, yüzde 52,2'si seyircisiz oynanan müsabakaların, yüzde 49,1'i ise müsabakada verdiği kararların yanlış olduğunu idrak etmelerinin performanslarını olumsuz etkilediği görüşünü bildirdi. Hakemlerin en az etkilendiği etkenlerin sıralaması ve oranları ise şöyle: Kötü tezahürattan etkilenme oranı yüzde 3,9, rakip seyircilerin çıkardıkları olaylardan etkilenme oranı yüzde 4,8, oyuncuların verilen kararlar sonrası yaptıkları itirazlardan etkilenme oranı yüzde 4,8, seyirci sayısının çok olması yüzde 11,3 ve müsabakanın puan bakımından zor geçecek olmasının etkileme oranı ise yüzde 13 olarak tespit edildi. Ayrıca hakemlerin yüzde 13,9'unun takımlar arasında önceki müsabakalardan kaynaklanan sorunlardan yüzde 16,5'inin basın-yayın organları ve kamuoyunun müsabaka öncesi ve sonrasında yaptıkları eleştirilerden, yüzde

20,9'unun da yöneticilerin ve oyuncuların kendileri hakkında yaptıkları eleştirilerden etkilenmedikleri tespit edildi. Bu arada hakemlerin yüzde 79,1'i futbolcuların müsabaka esnasındaki tutarlı davranışlarından, yüzde 72,2'si de müsabaka öncesi yöneticilerin tutarlı davranışlar sergilemelerinden olumlu etkilendiği kaydedilmiştir (Özen ve Eygü 2009).

Dolayısıyla bu bilimsel araştırma yaptığımız çalışmayla benzerlik göstermektedir.

Günümüzde kaygı ile performans görevleri arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre; yüksek kaygı gösteren sporcular, düşük kaygı seviyesinde olanlara nazaran daha fazla hata yapmaktadırlar (Yılmaz ve Korkuç 2004).

Sporcular, yarışma dönemlerinde yoğun miktarda stres ve kaygı yaşamaktadırlar. Bu nedenle onların kaygıları eğer kontrol altına alınmazsa performansları ile başarıları olumsuz manada etkilenecektir (Yılmaz ve Korkuç 2004).

Hakemlerin performansı ile kalabalık seyirci kitleleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada; özellikle futbolun geniş kitlelere hitap etmesi sebebiyle futbol hakemlerinin diğer branşlara nazaran daha stresli ve heyecan verici olduğu söylenebilir. Bu gürültülü kalabalıklar hakemleri rahatsız etmekte ve karar verme sürecini etkileyebilecek endişeye neden olmaktadır. Dolayısıyla kalabalık sayısı oyun öncesi hakemlerin kaygı seviyesini arttırmakta ve performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu sebeple kalabalık karşısında hakemlerin etkili ve doğru kararlar vermeleri için yoğun bir şekilde konsantre olmaları gerekmektedir. Oyun esnasında hızlı kararlar alırken daha etkili olan zihinsel ve bilişsel çabalar önem arz etmektedir. Futbolun heyecan verici, çelişkili doğası ve ayrıca geniş kitlelere hitap etmesi, stadyumların kalabalık ve taraftarların yanı sıra ülkedeki süper lig maçlarının önemi, sonuçlarının medya tarafından kapsanması ve geniş çapta basılması gibi özelliklere sahip olması da hakemlerin yüksek endişeye maruz kalmalarına ve daha düşük performans sergilemelerine yol açmaktadır. Bu nedenle tecrübeli hakemler, genç hakemlere nazaran daha fazla özgüvene sahip, kalabalığın gürültüsüne, baskısına, heyecanına daha az duyarlı ve endişe yaratamaya sebep olan motifleri ve kaygı kaynaklarını daha iyi tanımakta ve yönetmektedirler (Hoseini vd. 2011).

Bazı durumlarda hakemler, seyirci ile oyunculardan ve onların üstlerinden etkilenmektedirler. Bu durum neticesinde de onların kaygı durumlarında dalgalanmalar yaşanmaktadır. Ancak bu dalgalanmalar hakemlerin tamamı için geçerli bir durum

değildir. Sadece bir bölümü için geçerlidir. Hakemlerin de birer insan olduğu ve zor durumlar neticesinde onların da etki altında kalabileceği asla unutulmaması gereken bir husustur. Öte yandan hakemleri seyircilerden, oyunculardan, üstlerinden ve benzeri durumlardan etkilenmeyip, iyi bir şekilde maçı yönetmelidirler. Bunun için de hakemler kendilerini her an meydana gelebilecek zor pozisyonlara etki altında kalmadan hazırlamalıdır. Bu maksatla hakemlere spor psikolojisi alanında ilgili derslerin ve desteklerin verilmesi yararlı olacaktır.

Futbol günümüzde oldukça büyük bir sektördür ve en fazla ilgi gösterilen spor dalıdır. Dolayısıyla futbol hakemleri de önem arz eden bir ögedir. Bu sebepten ötürü, gün geçtikçe artan gerek saha içi ve gerekse de saha dışı olayların sorumlusu olarak görülmekte ve medyada oldukça ciddi ve ağır eleştirilere maruz kalabilmektedirler. Hakemler futbol maçını yönetirken gerek fiziksel ve gerekse de psikolojik açıdan üstün performansa sahip olmalıdırlar.

Sonuç itibariyle; bu araştırmada hakemlerin hem müsabakadan önce ve hem de müsabakadan sonra kaygı seviyelerinin bazı değişkenlere göre etkilendiği düşünülmektedir. Bununla birlikte hakemlerin arzu edilen performansa ulaşabilmesi açısından kaygının istenilen düzeyde olması gerekli olduğu bilincine varılmıştır. Bu araştırma bulgularından hakemlere sağlıklı tecrübe yaşatılması, fiziksel ve psikolojik açıdan desteklerin verilmesi gerekmekte ve özgüven bilinçlerin arttırılması sağlanarak kaygı kontrolü sağlanabileceği kanaatine varılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular ve sonuçlarına bakarak şu önerilerde bulunabilir;

1. Hakemlerin maç öncesi ve maç sonrası kaygı düzeylerini minimize edecek programlar yapılabilir.
2. Oyun esnasında hazlı ve doğru kararlar almak adına etkili olan zihinsel ve bilişsel çalışmalar yapılması faydalı olacaktır.
3. Olumlu düşünme, alınacak kararlarda ve stresten uzak bir maç yönetmeyi sağlayabilir.
4. Hakemlerin arzu edilen performansa ulaşabilmesi açısından kaygının optimal düzeyde olması gereklidir.
5. Hakemlere sağlıklı tecrübe yaşatılması, fiziksel ve psikolojik açıdan desteklerin verilmesi faydalı olacaktır.
6. Hakemlerin özgüven bilinçlerinin arttırılması sağlanarak kaygı kontrolü sağlanabilir.

7. Motivasyon amaçlı uygulamalı eğitimlerin sıklıkla yapılması, maç esnasında yapılacak hataları minimize edecektir.
8. Hakemlere spor psikolojisi alanında ilgili derslerin ve desteklerin verilmesi yararlı olacaktır.
9. Maç öncesi ve maç sonrası hakem triosunun kendi aralarında yapacağı görüşme maç esnasında hakem işbirliği açısından faydalı olacaktır.
10. Hakemlerin maçın oynanacağı stada en az 2 saat önce gitmeleri, alanı kontrol etmeleri ve diyagonal hakem yolunu incelemeleri yararlı olacaktır.
11. Seyirciler, oyuncular, yöneticiler ve teknik adamların hakemlere karşı pozitif reaksiyon göstermeleri hataları azaltabilir.
12. Olumlu psikolojik uyaranlar hakemlerin maça daha iyi konsantre olmalarını sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Spor ve bilim*. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Alberti, R. E. and Emmons, M. L. (1990). *Your perfect right: A guide to assertive living* (6th ed.). San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.
- Alper, Y. (1998). Voleybolda Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Anshel, M.H. (1990). *Sport psycholgy from theory to practice*. Arizona: Publishers Scottsdale.
- Asami, T., Togari, H. and Ohashi, J. (1995). Hakemlerin Futbol Maçı Boyunca Hareketlerinin Analiz. Y. Doğan, (Çev.), *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 2(3), 4.
- Balyan, M. (2006). *Futbol hakemlerine uygulanan fiziksel uygunluk testler üzerine bir yaklaşım*. Ankara: Morpa Yayınları.
- Başaran, I.E. (1990). *Eğitim psikolojisi. modern eğitim psikolojik temelleri*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi: performans sporunda psikolojinin rolü*. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü: Ankara
- Bingham, A. (1998). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi*. A. Ferhan Oğuzhan, (Çev.), İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Bompa, TO. (2003). *Antrenman kuramı ve yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Cei, A. (1994). Hakemlik Psikolojisi. A. Kin, (Çev.), *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 1:1.
- Cüceoğlu, D. (1993). *İnsan ve davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cox, R.H. (1998). *Sport Psychology: concepts and applications*. 4th edi. WCB Mc Graw. Hill :USA.

- Franken, R. (1994). *İnsan motivasyonu*. 3ncü Baskı. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Yayıncılık A.Ş.
- Garcia, A.P. and Aragues, G.M. (1998). Lesiones Deportivas Y Rasgo De Ansiedad En Los Jugadores De Futbol. *Med Clin. (Barc)*. 111,45-8.
- Gould, D. (1986). *Applied sport psychology*, California: Mayfield Publishing Company.
- Gökdemir, K. ve Karaküçük, S. (1996). Güreş Hakemlerinin Boş Zaman Anlayışları Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*. 4 (1), 65-66.
- Harley, Ra., Tozer, K. and Doust, J. (1999). An Analysis of Movement Patterns And Physiological Strain In Relation To Optimal Positioning Of Association Football Referees. *Journal Of Sport Science*. 17 (10).
- Heppner, P. P. and Krauskopf, C. J. (1987). The Integration of Personal Problem Solving Processes Within Counseling. *The Counseling Psychologist*. 15, 371-447.
- Hoseini, S. H., Aslankhani, A., Abdoli, B. and Mohammadic, F. (2011). The Relationship Between The Number Of Crowds With Anxiety And The Function Of The Soccer Premier Leagues Referees. *Yüksek Lisans Tezi*, , Shahid Beheshti University, Faculty of Physical Education & Sport Sciences, Tahrán, İran.
- İnal, A. (2013). *Futbolda eğitim ve öğretim*. 4ncü Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Johansen, B. T. and Haugen, T. (2013). Anxiety Level And Decisionmaking Among Norwegian Top-Class Soccer Referees. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11(2), 215-226, [online], DOI: 10.1080/1612197X.2013.773665 To link to this article: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.773665> [accessed: 20 May 2019].
- Kısaç, İ. Ve Yeşilyaprak, B. (1999). Öğretmen Adaylarına Uygulanan Atılganlık Eğitimi ve Sonuçları. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi*. 1, 12-18.
- Konter, E. (1998). *Psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. İzmir: Saray Tıp Kitapevleri.

- Kuter, M. ve Öztürk, F. (1999). *Antrenör ve sporcu el kitabı*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Luehr, J.O. (1986). *Mental toughness trainin for sport*. Tahe Stephen Grene Pres: Nev York.
- Mellick, M. (1999). *The Little Referee That Could "The Influence of Self-Efficacy on Refereeing Performance: strategies for the referee and referee's coach"*. [online], Available form: <http://cpa.uwic.ac.uk/pages> [Accessed: 20 May 2019]
- Morgan, C.T. (1999). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Meteksan.
- Müniroğlu, S. (1995). Ankara'daki Klasman Futbol Hakemlerinin Eğitimi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 2(1).
- Orta, L. (2002). Dünyada ve Türkiye'de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi. *Spor Araştırmaları Dergisi*. 6, 16.
- Öner, N. (1977). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği. *Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özcan, K. (1999). Yöneticilerde Karar Verme ile Kaygı İlişkileri. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Ü. ve Eygü, H. (2009). *Hakem Psikolojilerine Bilimsel Çalışma*. Available form: <https://www.sondakika.com/haber/haber-hakem-psikolojilerine-bilimsel-calisma/> [Erişim Tarihi 20 Mayıs 2019].
- Pepe, H., Filiz K., Pepe, K. and Can, S. (1992). Futbol Hakemlerinin Hakemlik Geçmişleri ve Sporculuk Geçmişlerinin Tutarlı Karar Vermedeki Etkisinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.2(6), 33.
- Ragling, J.S. and Morgan, W.P. (1987). İnfulance Of Exercise An Quest Rest On State Anixety On Blood Pressure. *Medicine And Science In Sport and Exercise*. 19(5), 456-463.
- Rotella, R. and Ravizza, K. (1980). *Cognitive Somatic Behoviral Interventions For Maximizing Gymnastic Performance, Presented At The Second Annual Preconvention Symposium Of The Sosyology*. American Alliance for Health,

- Physical Education, Recreation, and dance annual meeting, 1980, Boston University, Boston.
- Satman, C., Öğülmüş, S. ve Müniroğlu, S. (2001). *Ankara İlindeki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Seviyelerine Göre Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi*, 2.Uluslar Arası Spor Psikolojisi Sempozyumu Özet Kitabı, 2011. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Scanlan, T.K. and Passer, M.W. (1978). Factors Related to Competitive Stres Among Male Youth Sport Participants", Med. Sci. Sports Sum. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 10(2), 103-108
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel yayın Dağıtım.
- Sheehan, E. (1999). *Kaygı bozuklukları: kaygı, fobiler ve panik ataklar*. 1nci Baskı. İstanbul: Alfa Basım Yayın.
- Singer, R.N. (1975). *Motor learning and human performance*. Second Ed. New York: M. Million Pub Co.
- Spielberger, C.D. (1966). *Theryan research an anxiety*. İn C.D. Spielberger (Ed), New York: Anxiety and Behavior.
- Spielberger, C.D. (1972). *Anixety as emootional state*. İn C.D., Spielberger (ed), New York: Currents Trend in Theory and Research, Academic Pres.
- Syer, J. and Connolly, C. (1998). Zihinsel Antrenman. E. Uzun, (Çev.) *Zihinsel antrenman*. Ankara: Bağırhan Yayım evi s: 8592 / 115-135.
- Taşmektepligil, M.Y., Aydın, İ., Ağaoğlu, S.A. ve Öğretmen, N. (2004). Farklı Branşlarda Görev Yapan Faal Hakemlerin Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Durumluk Kaygılarına Etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4 , 25 – 40.
- Taylan, S. (1990). Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terry, P.C., Walrond, N. and Carron, A.V. (1998). The İnfluence of Game Location on Atlates Psychological States. *J. Sci.Med. Sport*. 1(1), 29-37

- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül Kitap Yayınevi.
- TFF, (2017). *Türkiye’de Futbolun Kısa Tarihçesi, Dünyada Futbol*. <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=293> [Erişim Tarihi: 20 Mayıs 2019].
- FIFA, (2018). *Uluslararası Futbol Birliği Kurulu / Futbol Oyun Kuralları Kitapçığı* http://www.tffhgd.org.tr/uploads/dosyalar/file_11082018121618.PDF [Erişim tarihi: 20 Mayıs 2019].
- Wigginis, M.S., Brustat R.J. (1996). *Kaygının algılanması ve performans beklentisi*. Skills: Percept Mot.
- Yılmaz, V. ve Korkuç, Z. (2004). Genç Voleybolcuların Yarışma Performansından Önce Ve Sonra Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

EKLER

Ek A.1. Durumluluk Kaygı Ölçeği

Kadın ve erkek hakemlerin kendilerini anlattıkları bazı cümleler aşağıda verilmiştir. Her cümleyi dikkatli okuyun ve su anda nasıl hissettiğinize karar verin. Daha sonra, sizi en doğru anlatan ifadenin sonundaki kutucuğa (X) işaretini yerleştirin. Yanlış veya doğru cevap diye bir şey yok. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman geçirmeyin. Tam bu anda, bu dakikada nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan ifadeyi seçmeyi unutmayın.

A	Kendimi çok sakin Hissediyorum ()	Kendimi sakin Hissediyorum ()	Kendimi sakin Hissetmiyorum ()
B	Kendimi çok öfkeli Hissediyorum ()	Kendimi öfkeli Hissediyorum ()	Kendimi öfkeli Hissetmiyorum ()
C	Kendim çok huzurlu Hissediyorum ()	Kendimi huzurlu Hissediyorum ()	Kendimi huzurlu Hissetmiyorum ()
D	Kendimi çok sinirli Hissediyorum ()	Kendimi sinirli Hissediyorum ()	Kendimi sinirli Hissetmiyorum ()
E	Kendimi çok huzursuz Hissediyorum ()	Kendimi huzursuz Hissediyorum ()	Kendimi huzursuz Hissetmiyorum ()
F	Kendimi çok dinlenmiş Hissediyorum ()	Kendimi dinlenmiş Hissediyorum ()	Kendimi dinlenmiş Hissetmiyorum ()
G	Kendimi çok ürkmüş Hissediyorum ()	Kendimi ürkmüş Hissediyorum ()	Kendimi ürkmüş Hissetmiyorum ()
H	Kendimi çok rahatlamış Hissediyorum ()	Kendimi rahatlamış Hissediyorum ()	Kendimi rahatlamış Hissetmiyorum ()
İ	Kendimi çok endişeli Hissediyorum ()	Kendimi endişeli Hissediyorum ()	Kendimi endişeli Hissetmiyorum ()
J	Kendimi çok hoşnut Hissediyorum ()	Kendimi hoşnut Hissediyorum ()	Kendimi hoşnut Hissetmiyorum ()
K	Kendimi çok korkmuş Hissediyorum ()	Kendimi korkmuş Hissediyorum ()	Kendimi korkmuş Hissetmiyorum ()
L	Kendimi çok mutlu Hissediyorum ()	Kendimi mutlu Hissediyorum ()	Kendimi mutlu Hissetmiyorum ()
M	Kendimden çok Eminim ()	Kendimden Eminim ()	Kendimden emin Değilim ()
N	Kendimi çok iyi Hissediyorum ()	Kendimi iyi Hissediyorum ()	Kendimi iyi Hissetmiyorum ()
O	Kendimi çok başım derte Hissediyorum ()	Kendimi başım derte Hissediyorum ()	Kendimi başım derte Hissetmiyorum ()
P	Bir şeylerin beni çok rahatsız Ettiğini hissediyorum ()	Bir şeylerin beni rahatsız Ettiğini hissediyorum ()	Bir şeylerin beni rahatsız Ettiğini hissetmiyorum ()
R	Kendimi çok keyifli Hissediyorum ()	Kendimi keyifli Hissediyorum ()	Kendimi keyifli Hissetmiyorum ()
S	Kendimi çok dehşete kapılmış Hissediyorum ()	Kendimi dehşete kapılmış Hissediyorum ()	Kendimi dehşete kapılmış Hissetmiyorum ()
T	Kafamda her şeyi çok Karmakarışık Hissediyorum ()	Kafamda her şeyi karmakarışık Hissediyorum ()	Kafamda her şeyi Karmakarışık hissetmiyorum ()
U	Kendimi çok neşeli Hissediyorum ()	Kendimi neşeli Hissediyorum ()	Kendimi neşeli Hissetmiyorum ()
O	Kendimi çok başım derte Hissediyorum ()	Kendimi başım derte Hissediyorum ()	Kendimi başım derte Hissetmiyorum ()
P	Bir şeylerin beni çok rahatsız Ettiğini Hissediyorum ()	Bir şeylerin beni rahatsız Ettiğini hissediyorum ()	Bir şeylerin beni rahatsız Ettiğini hissetmiyorum ()
R	Kendimi çok keyifli Hissediyorum ()	Kendimi keyifli Hissediyorum ()	Kendimi keyifli Hissetmiyorum ()
S	Kendimi çok dehşete kapılmış Hissediyorum ()	Kendimi dehşete kapılmış Hissediyorum ()	Kendimi dehşete kapılmış Hissetmiyorum ()
T	Kafamda her şeyi çok Karmakarışık hissediyorum ()	Kafamda her şeyi Karmakarışık hissediyorum ()	Kafamda her şeyi karmakarışık Hissetmiyorum ()
U	Kendimi çok neşeli Hissediyorum ()	Kendimi neşeli Hissediyorum ()	Kendimi neşeli Hissetmiyorum ()

Ek A.2. Süreklilik Kaygı Ölçeği

Kadın ve erkek hakemlerin kendilerini anlattıkları bazı cümleler aşağıda verilmiştir. Her cümleyi okuyun ve hangisinin sizin için en doğru olduğuna karar verin, "hemen hemen hiç" mi, "bazen" mi yoksa "sık sık" mı? Daha sonra, sizi en doğru anlatan ifadenin önündeki parantezler arasına (X) işareti koyun. Yanlış veya doğru cevap diye bir şey yok. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman geçirmeyin. Genellikle nasıl hissettiğinizi anlatan ifadeyi seçmeyi unutmayın.

1-Boy :

2-Kilo :

3-Yaş :

4-Cinsiyet : a)Kadın b)Erkek

5-Klasmanı: a)Aday b)İl c)Bölgesel d)Ulusal

6-Eğitim düzeyi: a)İlk öğretim b)Lise c)Üniversite d)Lisans üstü

7-Gelir düzeyi : a)500 b)500-100 c)1000-1500 d)1500 ve Üzeri

8-Hakemlikten geliri: a)200 b)200-500 c)500-700 d)700 üzeri

9-Medeni durum: a)Evli b)Bekar c)Boşanmış

10-Ailede başka hakem var mı? a)Evet b)Hayır

		Hemen Hemen Hiç	Sık Sık	Bazen
1	Yanlış yapacağım diye endişelenirim.	()	()	()
2	Ağlayacak gibi olurum	()	()	()
3	Kendimi mutsuz hissederim	()	()	()
4	Karar vermekte güçlük çekerim	()	()	()
5	Sorunlarla yüz yüze gelmek bana zor gelir.	()	()	()
6	Çok fazla endişelenirim	()	()	()
7	Evde sinirlerim bozulur	()	()	()
8	Utangacım	()	()	()
9	Sıkıntılıyım	()	()	()
10	Aklımdan, engelleyemediğini önemsiz düşünceler geçer ve beni rahatsız eder	()	()	()
11	Okul beni endişelendirir	()	()	()
12	Ne yapacağıma karar vermekte zorluk çekerim	()	()	()
13	Kalbimin hızlı hızlı çarpacağım fark ederim	()	()	()
14	Nedenini bilmediğim korkularım var	()	()	()
15	Annem-babam için endişelenirim	()	()	()
16	Ellerim terler	()	()	()
17	Kötü bir şeyler olacak diye endişelenirim	()	()	()
18	Geceleri uykuya dalmakta güçlük çekerim	()	()	()
19	Karımda bir rahatsızlık hissederim	()	()	()
20	Başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri beni endişelendirir	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

1991 yılında Van ili, Muradiye ilçesine bağlı Devetaş Köyünde dünyaya geldi. İlköğrenimini ilçede bitirdikten sonra Muradiye Nizamettin Aktaş Anadolu Lisesinde ortaöğrenimine devam etti. Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Lisans derecesinde mezun oldu. Birçok STK’larda görev aldı. Birçok branşta hakemlik ve antrenörlük kursları ve seminerlerine katılarak başarı ile tamamladı. Halen Bezmialem Vakıf Üniversitesinde Spor Uzmanı olarak görev yapmaktadır. İstanbul Gelişim Üniversitesi Hareket ve Antrenman Bilimleri Bölümünde lisansüstü eğitime devam etmektedir. Faal futbol hakemliği ve Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Müsabakalarında Antrenör olarak görev yapmaktadır. Evli ve 1 çocuk babasıdır.