



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences



**TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS
HAKEMLERİNİN DURUMLUK KAYGI
DÜZEYLERİNİN KARAR VERME BECERİLERİ
ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SERHAD KILINÇ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı



BALIKESİR

2024

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

**TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS
HAKEMLERİNİN DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN
KARAR VERME BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SERHAD KILINÇ

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. ÖZKAN IŞIK**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

BALIKESİR

2024



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında
Serhad KILINÇ tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

“Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Hakemlerinin Durumluk Kaygı
Düzeylerinin Karar Verme Becerileri Üzerine Etkisi”

başlıklı tez çalışması,
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından
YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 28/05/2024

TEZ SINAV JÜRİSİ

Doç. Dr. Turan BAŞKONUŞ
Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi
(Başkan)

Doç. Dr. Özkan IŞIK
Balıkesir Üniversitesi
Üye (Danışman)

Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 25/06/2024 tarihinde teslim
edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi **beyan ederim.**

28/05/2024

İmza

Serhad KILINÇ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecinde ve çalışmalarım boyunca yardımlarını eksik etmeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Özkan IŞIK' a, tez yazım sürecindeki katkılarından dolayı Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi Gökhan AYDIN ve Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Biyoistatistik Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi İsmail Emre DENİZ' e teşekkürlerimi sunarım.

Bu günlere gelmemde hiçbir fedakârlık ve destekten kaçınmayıp sabırlarını esirgemeyen, yüksek lisans eğitimimde dahi her zaman yanımda olduklarını hissettiren sevgili aileme de ayrıca sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Sınırlılıklar	3
1.3. Sayılıtlar	3
1.4. Araştırmanın Amacı	4
1.5. Araştırmanın Önemi	4
1.6 Hipotezler.....	4
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Vücut Geliştirme Kavramı.....	6
2.2. Fitness Kavramı.....	7
2.3. Hakem Kavramı	8
2.3.1. Vücut Geliştirme ve Fitness Hakemi Olabilme Koşulları.....	9
2.3.2. Vücut Geliştirmede Hakemlik Dereceleri	9
2.3.2.1. Aday Hakem.....	10
2.3.2.2. İl Hakemi.....	10
2.3.2.3. Ulusal Hakem	11
2.4. Vücut Geliştirme ve Fitness Branşında Müsabaka Kategorileri ve Hakem Derecelendirme Kıstasları	14
2.5. Kaygı Kavramı	19
2.6. Kaygı Çeşitleri.....	20
2.6.1.Sürekli Kaygı	20
2.6.2. Durumluk Kaygı	20
2.7. Kaygı Oluşmasına Sebep Olan Faktörler.....	21
2.8. Hakemlerde Kaygı ve Performans ilişkisi	22
2.9. Kaygı Belirtileri.....	22

2.9.1. Fizyolojik Belirtiler	23
2.9.2. Psikolojik Belirtiler	24
2.9.3. Bilişsel Belirtiler	24
2.10. Kaygının Verdiği Zararlar ve Sonuçları	24
2.11. Kaygının Sporla Olan İlişkisi	25
2.15. Karar Verme Becerisi	30
3. GEREÇ VE YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Tipi, Yeri ve Zamanı	32
3.2. Araştırmanın Katılımcıları	32
3.3. Araştırmanın Bağımlı Değişkenleri.....	33
3.4. Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri.....	33
3.5. Veri Toplama Araçları ve Kullanılan Ölçekler	33
3.6. İstatistiksel Analiz Yöntemi.....	35
3.7. Kurum/ Merkez Onayı	35
3.8. Gönüllülerin Araştırmaya Dâhil Edilme Ölçütleri	35
3.9. Gönüllüleri Araştırmadan Dışlama Ölçütleri	35
4. BULGULAR.....	37
5. TARTIŞMA.....	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	45
KAYNAKLAR.....	47
ÖZGEÇMİŞ	52
EKLER.....	53
EK-1. Etik Kurul Onayı.....	53
EK-2. Ölçek ve Anketler	54
EK-3. Kurum İzni.....	58

ÖZET

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS HAKEMLERİNİN DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN KARAR VERME BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Bu araştırmada, Türkiye’de faal olarak görev yapan vücut geliştirme ve fitness hakemlerinin bir müsabaka esnasındaki durumluk kaygı düzeylerinin karar verme becerileri üzerine olan etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmaya, tamsayım yöntemi ile Türkiye Vücut geliştirme ve Fitness Federasyonu’na kayıtlı 98 (74 erkek, 24 kadın) vücut geliştirme ve fitness hakemi katılmıştır. Katılımcılara araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, “Kaygı Değerlendirme Ölçeği” ve “Melbourne Karar Verme I-II Ölçeği” uygulanmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 paket programı tercih edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde, betimleyici istatistiklerinin yanı sıra ikili grupların karşılaştırmaları için Mann Whitney-U testi, ikiden çok grupların karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin tespit için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır.

Bulgulara göre; hakemlerin eğitim durumu, hakemlik süresi, klasmanları ve müsabaka geçmişlerinde durumluk kaygı ve karar verme becerileri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Cinsiyet değişkeni bakımından dikkatli karar vermede istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kaçınan karar verme ile erteleyici karar verme, panik karar verme ve durumluk kaygı arasında pozitif yönde doğrusal zayıf bir ilişki, erteleyici karar verme ile panik karar verme arasında orta düzeyde doğrusal pozitif bir ilişki, panik karar verme ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde doğrusal zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$).

Sonuç olarak; erkek hakemlerin daha dikkatli karar verdiği ve genel olarak panik anında bütün hakemlerin kaygılı olduğunda, kaçınan ve erteleyici karar verdikleri belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Durumluk kaygı, fitness, hakem, karar verme, vücut geliştirme.

ABSTRACT

THE EFFECT OF STATE ANXIETY LEVELS OF TURKISH BODYBUILDING AND FITNESS REFEREES ON THEIR DECISION MAKING SKILLS

This study aimed to investigate the effect of state anxiety levels during a competition on the decision-making skills of bodybuilding and fitness referees actively working in Turkey.

Ninety-eight (74 male and 24 female) bodybuilding and fitness referees registered with the Turkish Bodybuilding and Fitness Federation participated in the research by total population sampling method. "Personal Information Form" created by the researcher, "Anxiety Assessment Scale" and "Melbourne Decision Making I-II Scale" were applied to the participants.

SPSS 25 package program was preferred in the analysis of the data obtained. In the analysis of non-normally distributed data, in addition to descriptive statistics, the Mann-Whitney U test was used for comparisons of two groups, and the Kruskal Wallis test was used for comparisons of more than two groups. Spearman correlation test was applied to determine the relationship between variables.

According to the findings; It was observed that there was no statistically significant difference in terms of state anxiety and decision-making skills in the referees' educational status, refereeing time, classification, and competition history ($p>0.05$). A statistically significant difference was detected in careful decision-making in terms of gender variable ($p<0.05$). A positive linear weak relationship between avoidant decision-making and procrastinating decision-making, panic decision-making and state anxiety, a moderate linear positive relationship between procrastinating decision-making and panic decision-making, and a positive linear weak relationship between panic decision-making and state anxiety levels. the relationship was detected ($p<0.01$).

In conclusion; It was determined that male referees make more careful decisions and, in general, all referees make avoidant and procrastinating decisions because they are anxious in times of panic.

Keywords: *Bodybuilding, decision raking, fitness, referee, state anxiety.*

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

TVGFBB	: Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu
IFBB	: International Fitness and Bodybuilding Federation (Uluslararası Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu)
EFBB	: European Bodybuilding and Fitness Federation (Avrupa Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu)
MHK	: Merkez Hakem Kurulu
KDÖ	: Kaygı Değerlendirme Ölçeği
DKÖ	: Durumluk Kaygı Ölçeği
MKVÖ	: Melbourne Karar Verme Ölçeği

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 2.1. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Nedenler	30

TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler.	32
Tablo 4.2 Hakem klasmanlarının durumluk kaygı ve karar verme alt boyutlarına göre karşılaştırılması.	37
Tablo 4.3. Hakemlerde müsabaka geçmişinin durumluk kaygı ve karar verme alt boyutlarına göre karşılaştırılması.	37
Tablo 4.4. Hakemlik süresinin durumluk kaygı ve karar verme alt boyutlarına göre karşılaştırılması.	38
Tablo 4.5. Hakemlerde cinsiyet değişkeninin durumluk kaygı ve karar verme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi.	38
Tablo 4.6. Hakemlerin eğitim durumunun durumluk kaygı ve karar verme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi.	39
Tablo 4.7. Hakemlerin durumluk kaygı ve karar verme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	39
Tablo 4.8. Vücut geliştirme ve fitness hakemlerinin durumluk kaygı düzeylerinin karar verme becerileri üzerine etkisi.....	40

1. GİRİŞ

Ulusal ya da uluslararası spor organizasyonlarının geneline bakıldığında, fiziki olarak mükemmele erişmiş olmak, tek başına sportif performansın uygun değer düzeylere ulaşması hususunda tek başına yetersiz görülmektedir (Nacar vd., 2011). Müsabaka esnasında sporcular gibi, görevli hakemlerin de en az fiziksel performansları kadar psikolojik kapasitelerinin bir sınırı bulunmaktadır. Duygusal olarak farklılıklar yaşayan hakemler, fiziksel yönden her ne kadar kendilerini yeterince hazır hissetseler dahi, kendilerinden beklenen başarıyı karşılamada yetersiz kalabilmektedirler. Üst klasmanda yer alan çoğu hakemin fizyolojik kapasiteleri kadar, müsabakaya yoğunlaşmayla oluşan kaygı durumları ile baş edebilme ve çözümler üretebilme hususlarında da üst seviye becerilere sahip oldukları düşünüldüğünde, sportif başarıyı arttırmada psikolojik olgunun da öncelenip önemsenmesi gerçeği kendini göstermektedir (Arslanoğlu vd., 2010).

Birden fazla psikolojik öge, sportif performans üzerinde oldukça etkilidir ve bunların en önemli olanlarının başında da kaygı gelmektedir. Kaygı, “gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkı bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu” (Coşkun ve Günbey, 2009) olarak açıklanabildiği gibi, “dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu” (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003) olarak da ifade edilebilmektedir. Çoğu elit sporcu ve üst klasmandaki deneyimli hakemler, başarılarını sadece fiziksel performanslarına değil, bir o kadar da psikolojik becerilerine borçludur. Sporcularda bu, sporcunun kendini müsabakaya psikolojik anlamda hazırlayıp, motive olmasında ve kaygılarıyla baş edebilmesinde, çözüm üretebilmesinde kusursuz yetenekler sergilemesini sağlamaktadır (Bingöl vd., 2012).

Kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki alt başlıkta ifade edilebilmektedir. Durumluk kaygıyı “çevresel koşullara bağlı stres kaynaklı bir durum sonucunda ortaya çıkan, genelde mantıklı bir sebebe dayanan, diğer kişilerce de nedeni

anlaşılabilen ve hemen hemen her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı türü” olarak tanımlamak mümkündür (Öner ve Le Compte, 1998). Durumluk kaygı, müsabaka öncesinde, esnasında ve sonrasında sporcunun psikolojik durumunu anlayabilmek açısından önemli bir kaygı çeşididir ve sporcunun kişilik yapısıyla alakalıdır (İkizler, 1994). Sürekli kaygıyı da “stres kaynaklı bir durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanıp, bu tehditlere karşı anlık gösterilen duygusal tepkilerin frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması” şeklinde ifade etmek mümkündür (Özgüven, 2000). Sürekli kaygı durumunda kaygının şiddet ve süresi kişiden kişiye farklılık gösterir ve kişilik olarak kaygıya meyilli olunması, sürekli kaygı düzeyinde de etkilidir (İkizler, 1994). Sürekli kaygıyı bireyin davranışlarında gözlemleyebilmek için, farklı zaman ve koşullarda kendini gösteren durumluk kaygı tepkilerinin şiddet ve sıklığından faydalanılması gerekmektedir (Öner ve Le Compte, 1998).

Kaygı duygusu, birçok sebepten dolayı kendini göstermekte, şiddeti ve süresi ise kişiden kişiye farklı biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Kaygının oluşmasında etken olan başlıca sebepler; başarısız olma korkusu, itibar kaybı yaşama endişesi ve kibirlilik durumudur (Akarçeşme, 2004). Belirsizlik hali, kaygıyı tetikleyen bir başka etkidir. Tehlike algısı oluşan durumlarda kişinin bu duruma hazırlıklı olmasını sağlayan da hissettiği kaygı duygusudur. Farklı kişilikler benzer olaylara farklı şiddette reaksiyon gösterebilmektedir (Terzioğlu vd., 2013). Genel bir ifade ile kaygı, insan doğasında var olan çevresel ve psikolojik etkilere karşı reaksiyon biçiminde ortaya çıkan duygusal bir ruh hali; daha sınırlı bir ifadeyle ise, başlangıç şekli ve kaynağı istemsiz oluşsa da sonrasında bilinçli olarak hissedilen, terleme, ten renginin sararması biçiminde fizyolojik farklılıkların gözlemlendiği bir durum olarak ifade edilebilmektedir (Hacıcaferoğlu vd., 2015).

Bir müsabakayı yöneten ya da gözlemleyerek puanlayan hakemden beklenen yüksek performans, kaygı düzeyinin oluşmasında oldukça etkilidir. Bu kaygı düzeyi, ister istemez hakem kararlarını ve gösterdiği performansı da etkileyebilmektedir. Hissedilen kaygı seviyesindeki artış, hakemin doğru karar verebilme becerisini de olumsuz yönde etkilemekte ve hatalı kararlar vermesine sebep olabilmektedir (Arslanoğlu vd., 2010).

Kaygı ile başa çıkma becerisi, her hakemin sahip olması ve bu beceriyi daha da geliştirmesi gereken bir durumdur. Kaygının yüksek düzeylere ulaştığı durumlarda, asabilik seviyesinde ve alınacak hatalı kararların oranında artış görülecektir. Kaygının kontrol altına alınması, böyle durumlar için büyük önem arz etmektedir. Müsabaka esnasında hakemi etkileyen birden fazla dış faktör mevcuttur ve hakemin bunlarla mücadele ederken aynı zamanda dikkatli bir şekilde müsabakayı yönetmesi ve verileri doğru biçimde kullanarak puanlamada bulunması gerekmektedir (Cel, 1994).

Durumluk kaygı ve sürekli kaygı deyimleri, psikolojide kendisine oldukça fazla miktarda araştırma konusu olarak yer bulmuştur. Literatürde de kaygının her seviyeden sporcu ve hakemler üzerindeki etkilerini inceleyen birden fazla çalışmaya rastlamak mümkündür.

1.1. Problem Cümlesi

Durumluk kaygı, vücut geliştirme ve fitness hakemlerinin bir müsabaka anındaki karar verme becerileri üzerine derecede etkili midir?

1.2. Sınırlılıklar

- Araştırma, Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu bünyesinde faal olarak hakemlik yapan 98 hakemle,
- Elde edilen veriler, analiz sonuçlarının değerlendirilmesiyle,
- Çalışmanın evreni örnekleme ile ilişkili,
- Çalışma, ulaşılan kişiler ile sınırlı tutulmuştur.

1.3. Sayıtlar

- Anket çalışmasına katılım sağlayan hakemlerin sorulara doğru ve sağlıklı cevaplar verdikleri,

- Kullanılan veri toplama şeklinin, probleme dair bulgulara ulaşılabilecek geçerlilik ve güvenilirlikte olduğu varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu bünyesinde, çeşitli klasmanlarda faaliyet gösteren vücut geliştirme ve fitness hakemlerinin durumluk kaygı düzeylerinin karar verme becerileri üzerine olan etkisini incelemektir. Hakemlik süresinin, hakemlik klasmanının, cinsiyetin, yaşın eğitim durumunun ve bu spor dalı ile ilgili spor geçmişinin durumluk kaygı düzeyiyle karar vermede ne derece etkili olduğunun belirlenmesi de araştırmanın amaçlarındandır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Literatür araştırmasında, müsabaka hakemlerinin sürekli ya da durumluk kaygı düzeylerinin karar verme becerileri üzerine olan etkisinin incelenmesiyle ilgili olarak, farklı spor dallarında (özellikle de futbol ağırlıklı) birçok çalışmaya rastlanılması, vücut geliştirme ve fitness hakemleriyle benzer bir çalışmanın şimdiye dek yapılmamış olması, bu çalışmaya ayrı bir farkındalık ve önem katmaktadır. Vücut geliştirme sporunda kaslı ve kuvvetli olmanın verdiği özgüven duygusunun diğer spor dallarına oranla daha fazla olduğu ve bunun, anlık karar verirken kaygı durumu üzerinde nasıl bir sonuç verdiği de inceleme konusu olmuştur. Araştırmaya katılan hakemlerin çoğunluğu, ulusal ya da uluslararası müsabakalarda yarışmış, bazıınının da faal sporculuk hayatı halen devam eden, müsabaka deneyimi olan kişilerden oluşmaktadır. Bu araştırmada ayrıca; hakemlerin bundan sonraki müsabakalarda da karar verirken kaygı seviyelerini kontrol edebilmeleri de hedeflenmiştir.

1.6 Hipotezler

H₁: Klasmanlarına göre hakemlerin karar verme düzeylerinde anlamlı fark vardır.

H₂: Klasmanlarına göre hakemlerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₃: Müsabaka geçmişine göre hakemlerin karar verme düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₄: Müsabaka geçmişine göre hakemlerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₅: Hakemlik süresine göre hakemlerin karar verme düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₆: Hakemlik süresine göre hakemlerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₇: Cinsiyete göre hakemlerin karar verme düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₈: Cinsiyete göre hakemlerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₉: Eğitim durumuna göre hakemlerin karar verme düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₁₀: Eğitim durumuna göre hakemlerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₁₁: Hakemlerin Kaygı Durumları ile Karar Verme Becerileri Arasında İlişki Vardır.

H₁₂: Hakemlerin durumluk kaygı düzeyleri onların karar verme becerileri üzerinde etkilidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Vücut Geliştirme Kavramı

Vücut geliştirme, ağırlık ve donanımları bilimsel olarak önceden belirlenmiş bir program dâhilinde, kas gruplarının ve diğer vücut sistemlerinin kuvvetlendirilmesini ve geliştirilmesini sağlayan, her yaş ve cinsiyete uygun programlarla sağlıklı ve formda kalarak estetik bir görünüm kazandıran geniş kapsamlı bir spor dalıdır (Baysalling, 2000).

Vücut geliştirme sporu, dünya çapında oldukça rağbet gören bireysel sporlardan biri olarak günümüzde hayatımıza dâhil olmuş, bireylerin profesyonel anlamda olmasa da ev, işyerleri ve fitness merkezlerinde amatörce ve büyük kitleler halinde katılım sağladıkları popüler bir spor dalı olarak yerini almıştır. Sağlıklı ve zinde bir yaşam beklentisinin oldukça önem kazandığı günümüzde, teknolojinin de yardımıyla salon ekipmanlarının geliştirilmesine paralel olarak, kişilerin kilo alıp verme, form tutma, kaza ya da sakatlık sonrası uyguladıkları fizik tedavi yöntemleri gibi sebeplerle gelişen bir sektör olan vücut geliştirme, gelişmiş ülkelerde katılımcı sayısı bakımından lider konuma yükselmiştir (Baysalling, 2000).

Sportif bir aktivite olmasının dışında, vücut geliştirme sporunun tüm kas gruplarını üst seviyelerde çalıştırıp kuvvet artışına sebep olduğu, kas ve sinir koordinasyonunu arttırarak dengeli bir vücut hâkimiyeti sağladığı, özellikle de gelişme çağındaki gençlerin duruş bozukluklarından kaynaklanan postür problemlerini engellediği, kardiyovasküler sistemi olumlu yönde etkilediği, kas ve kemik erimesine maruz kalan, eklem sorunu yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitesini arttırdığı, bilimsel olarak uygulandığı sürece birçok hastalığı engellediği, tıbbi araştırmalar ve çalışmalar sayesinde tespit edilmiş ve onay bulmuştur.

Uluslararası Vücut Geliştirme Federasyonu (IFBB), Kanada'nın Montreal kentinde 1946 yılında kurulmuştur ve ülkemiz bu federasyona üye olarak her yıl

yapılan uluslararası düzeydeki yarışmalarda birçok sporcusuyla katılım sağlamakta ve oldukça da başarılı bir performans sergilemektedir.

Ülkemizde, vücut geliştirme ile ilgili yapılan ilk faaliyetlere 4. Murat ve Abdülaziz dönemlerinde rastlanılmaktadır. O tarihlerde dönemin güreş sporcuları tarafından kuvvet artışı sağlamak amacıyla, dönemin kısıtlı imkânlarıyla da olsa ilk ağırlık çalışmaları uygulanmaya başlanmıştır (Schwarzenegger, 2001). Uluslararası arenada kazandığımız ilk dünya şampiyonluğu 1970 yılında Ahmet Enünlü sayesinde gelmiştir. Bu sporcumuz, 1970-1994 yılları arasında toplamda 8 defa dünya şampiyonu olarak Türk spor tarihindeki yerini başarıyla almıştır.

TVGFBBF, ilk olarak 1970 yılında Halter ve Jimnastik Federasyonları bünyesinde faaliyetlerine başlamış, 1991 yılında da bunlardan ayrılarak Vücut Geliştirme Federasyonu olarak kurulmuştur. Sonrasında ise, 1997 yılında fitness dalı federasyona bağlanarak “Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu” adını almıştır. En son olarak, 2002 yılında bilek güreşinin de bu federasyona bağlanmasıyla beraber, federasyonun yürürlükte olan son ismi “Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu” olarak güncellenmiş olup federasyon halen bu 3 dalda faaliyetlerini sürdürmektedir.

2.2. Fitness Kavramı

Fitness kelimesi, çok kısa bir ifadeyle “fiziksel uygunluk” şeklinde tanımlanmakla beraber, bireylerin fiziksel işlevlerini doğal yetenekleri yoluyla eyleme dönüştürmesi şeklinde ifade edilmektedir (Michaud vd., 1999).

Fiziksel uygunluk yani fitness, hareketlerin tam ve doğru bir şekilde yapılmasıyla kazanılan mevcut form ve kondisyon durumunu ortaya koymaktadır. Bireylerin gerek rutin işlerini gerek ise serbest zaman faaliyetlerini en üst seviyede gerçekleştirmelerini sağlayan bir aktivitedir (Karatosun, 2006). Fiziksel uygunluk düzeyi, her insanın yaşına, cinsiyetine, mesleğine, fiziki yapısına ve kapasitesine, hatta varsa kalıtsal bir hastalığına bağlı olarak ta değişkenlik göstermekte ve aynı olmamaktadır (İmamoğlu, 2008).

Fitness, aynı zamanda formda ve sağlıklı olmayı ifade etmekte ve bünyesinde birçok egzersiz hareketini barındırmaktadır. Burada temel amaç gerek aletli gerekse de aletsiz olarak birden fazla hareketle kasların kuvvetlenmesini ve vücut sıkılaşmasını sağlamak; estetik bir görünüm kazanmaktır Tüm spor dallarının kendine özel birtakım çalıştırılması gereken ağırlıklı kas gruplarının çalıştırılması bakımından da fitness, her spor dalına temel teşkil etmektedir. Her kas grubunun kendine has teknikle ve ekipmanla uygulanan hareketleri vardır ve bunlarla ilgili kas gruplarına kuvvet ve kondisyon kazandırılması amaçlanır. Fiziksel uygunluğun ve performansın olumlu yönde etkilendiği bu spor dalı aynı zamanda psikolojik bakımdan da ruh sağlığını pozitif yönlü etkilemekte, bireylere yüksek düzeyde sağlıklı, düzenli ve mutlu bir yaşam kalitesi sağlamaktadır.

2.3. Hakem Kavramı

Hakem, kısaca bir tanımla taraflar arasında ihtilaf konusu olan bir durumda arabuluculuk rolü üstlendirilen uzlaştırıcı kişidir. Hakemler, faaliyette buldukları spor dalının ulusal ya da uluslararası müsabakalarda uygulanış şekliyle, yetki ve sorumluluklarını bağlı buldukları federasyondan alarak uygulama hakkına sahip olan kişi ya da kişilerdir. Hakemler, bir müsabakayı adil ve hızlı şekilde değerlendirerek ya da yöneterek, nihai kararını kurallara bağlı kalacak şekilde sonuçlandıran, hatalı ya da hatasız biçimde yorumlayan spor hâkimleridir. Hakem; adil bir karakter ve örnek bir yaşam biçimiyle, sporcunun psikolojik ve sosyal durumunu kavramada başarılı, bireysel ve toplumsal davranışlarını gözlemleyebilen, özel ve mesleki alanlardaki davranış biçimiyle örnek olması gereken kişidir (Orta, 2000). Kısacası, anlaşma sağlayamayan taraflar arasında doğruyu göstererek aralarını bulan yetkin kişidir (Küçükylmaz, 2019). Hakem kelimesi, her ne kadar uluslararası literatürde “referee” kelimesiyle kullanılıyor olsa da bu kavramın vücut geliştirme branşında kullanılan tam karşılığı “judge” şeklindedir.

2.3.1. Vücut Geliştirme ve Fitness Hakemi Olabilme Koşulları

- T. C. Vatandaşı olup asgari lise ya da benzeri bir okuldan mezun olmak (Milli sporcular tahsil şartından muaftır.),
- En az 18, en fazla 50 yaşında olmak (Milli sporcularda üst yaş sınırı yoktur.),
- Hakemlik yapmasında sağlık yönünden engeli olmadığına dair rapor alabilmek,
- Federasyonca organize edilen hakemlik kurslarına katılarak sınavlarda başarılı olmak,
- İlgili kanunda belirtilen taksirli veya yüz kızartıcı suçlardan dolayı, 6 ay ya da daha uzun süreli cezası tescillenmiş olup bunlardan dolayı hükümlü olmamak,
- Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Disiplin Yönetmeliği ve Federasyon Disiplin Talimatı doğrultusunda, son 3 yıl içerisinde bir defada 6 aydan çok ya da toplam süre olarak 1 yıldan fazla müsabakalardan men ya da hak mahrumiyetiyle cezalandırılmamış olmak,
- Federasyon bünyesinde faaliyette bulunan spor kulüplerinin yönetim kurullarında görevli antrenör, sporcu ve il temsilcileri hakem kurslarına katılabilmektedir.

2.3.2. Vücut Geliştirmede Hakemlik Dereceleri

- Aday hakem,
- İl hakemi,
- Ulusal hakem,
- Uluslararası hakem.

2.3.2.1. Aday Hakem

1. Talimatın 5. maddesinde belirtilen hakem olabilme kriterlerini taşıyan kişiler, vücut geliştirme ve fitness aday hakem kurslarına iştirak edebilirler.
2. Bu kurslara katılıp yazılı ve uygulamalı sınavların her ikisinden de yetmiş (70) ve üzeri puan alanlar, aday hakemlik statüsünü elde ederler.
3. MHK'nin onayladığı tarih aday hakemlik süresinin başlangıç tarihidir.
4. Aday hakemlerin belgeleri MHK'nin onay ve nezaretinde düzenlenir.
5. Aday hakemler yıllık vize ücretlerini yatırarak faaliyette bulunmaları şartıyla, federasyonun sene başında düzenlediği hakem gelişim ve vize seminerine katılarak, il ve bölge müsabakalarında görev almaktadır.
6. Bu klasmandaki hakemler, MHK'nin görevlendirdiği tüm ulusal müsabakalarda hakemlik yapabilirler.
7. Aday hakemlerin bir üst klasmana terfii 2 yıl içerisinde olmakta ve bu süre zarfında herhangi bir sebeple terfii gerçekleşmeyen adayların aday hakemlikleri sona ermektedir.

2.3.2.2. İl Hakemi

1. Aday hakem statüsünde olmak,
2. Talimatın 5. Maddesinde yer alan hakem olabilme şartlarına sahip olmak,
3. Faal olduğu senenin vizesini yaptırarak o senenin hakem gelişim ve vize seminerine iştirak etmek,
4. 2 yıllık aday hakemlik süresi içerisinde, federasyon onaylı resmi il ve bölge müsabakalarında hakem kurullarının görevlendirmesiyle 1 defa görev alan aday hakemler, yarışma başhakeminden 100 tam puan üzerinden en az 75 puan, yarışmanın gözlemcisinden de olumlu rapor almak koşuluyla il hakemi olma hakkını kazanırlar.
5. Organizasyonlarda aldıkları görevlerde başarı sağlayan aday hakemler, Türkiye şampiyonalarında yarışmanın başhakemi, il ve bölge müsabakalarında ise il hakem kurulu aracılığı ile; yoksa il temsilcisi ve

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü vasıtası ile, müsabaka cetvelleri, turnuva başhakemi ve yarışma gözlemcisinin raporları doğrultusunda, il hakemliğine terfide bulunulmak üzere MHK'na bildirilirler. MHK, başarı sağlayan aday hakemlerin il hakemliğine terfilerini gerçekleştirir. (Bu durumdaki aday hakemlerin il hakemi terfi sınavına katılma zorunluluğu yoktur.)

6. Bölge ya da il müsabakası yapılmayan ya da yapıldığı durumlarda bu organizasyonda görev alamayan aday hakemlerin il hakemi olabilmeleri için, federasyon yazılı ve uygulamalı il hakemliği terfi sınavından en az 75 puan almaları gerekmektedir.
7. İl hakemliği terfi sınavına girecek adayların, mevcut senenin vize ücretini yatırmış ve hakem gelişim ve vize seminerine katılmış olmaları gerekmektedir.
8. İl hakemliğine terfi durumundaki aday hakemlerde belirli bir bekleme süresi zorunluluğu bulunmamakta, il hakemliğine geçişin 2 yıl içerisinde olması gerekmektedir.
9. İl hakemliği terfi, MHK tarafından onaylanan tarihte gerçekleşir.
10. İl hakemlerinin belgeleri MHK tarafından onaylanarak düzenlenir.
11. İl hakemleri, sene başında yapılan hakem gelişim ve vize seminerine katılarak faal olmaları ve o senenin vizesini yaptırmaları durumunda, ülke genelindeki tüm müsabakalarda görev alabilirler.
12. Hakem gelişim ve vize seminerine katılmayan ve vize ücretini yatırıp faal olan il hakemleri, sadece il müsabakalarında görev alabilirler; ulusal müsabakalarda hakemlik yapamazlar.

2.3.2.3. Ulusal Hakem

1. İl hakemi statüsünde olmak,
2. Hakem talimatnamesinde belirtilen şartları sağlıyor olmak,
3. Her sene uygulanan hakem gelişim ve vize seminerine katılmış olmak,
4. Ulusal hakem olabilmek adına, il hakemliğine yükselme tarihi itibarıyla, TVGFBF MHK'nin, Bedensel Engelliler Federasyonunun, Okul Sporları Federasyonunun ya da Üniversite Sporları

Federasyonunun organize ettiği Türkiye Şampiyonalarında 2 defa resmi hakemlik yapmış olmasđ gerekmektedir.

5. İl hakemi statüsündeyken görevlendirildiği müsabakada, Őampiyona başhakeminden, 100 tam puan üzerinden en az 80 puan ve yarışma gözlemcisinden de olumlu görüş raporu alması gerekmektedir.
6. Eski ya da halen faal milli sporcu olan il hakemlerinin ulusal hakemliğe terfi için, il hakemliğine yükselme tarihi itibarıyla, TVGFBF MHK'nin, Bedensel Engelliler Federasyonunun, Okul Sporları Federasyonunun ya da Üniversite Sporları Federasyonunun organize ettiği Türkiye Şampiyonalarında 1 defa resmi hakemlik yapmış olmasđ gerekmektedir.
7. Eski ya da halen faal milli sporcu olan il hakemlerinin, görev aldıkları müsabakalarda, yarışma başhakeminden 100 tam puan üzerinden en az 80 puan ve yarışma gözlemcisinden de olumlu görüş raporu alması gerekmektedir.
8. Gerekli koşulları sağlayan il hakemleri, MHK kararıyla ulusal hakemliğe yükselir.
9. MHK'nin onay tarihi, ulusal hakemliğe terfi tarihidir ve bu hakemlerin belgeleri MHK onayı ile düzenlenir.
10. Her sene başında, federasyon MHK tarafından düzenlenen hakem gelişim ve vize seminerine katılan ulusal hakemler, yurt içinde düzenlenen tüm müsabakalarda görev alırlar.
11. Bu seminere katılmayıp o senenin vize ücretini yatırarak aktif olan ulusal hakemler, sadece il kapsamlı yarışmalarda görev alabilirler.

2.3.2.4. Uluslararası Hakem

1. Ulusal hakem statüsünde olmak,
2. Hakem talimatnamesinde belirtilen Şartları sağlıyor olmak,
3. Hakem gelişim ve vize seminerine katılarak faal olmak,
4. İyi derecede İngilizce bilmek,
5. Ulusal hakem statüsündeyken, uluslararası hakemliğe terfi sınavına girebilmek için, terfi tarihi itibarıyla federasyon MHK tarafından

görevlendirilip, federasyonun, Bedensel Engelliler Federasyonunun, Okul Sporları Federasyonunun ya da Üniversite Sporları Federasyonunun organize ettiği Türkiye şampiyonalarında 2 defa görev alınması gerekmektedir.

6. Ulusal hakem olarak görev alınan müsabakalarda, Türkiye şampiyonası yarışma başhakeminden 100 tam puan üzerinden 90 puan ve yarışmanın gözlemcisinden de olumlu görüş raporu alınması gerekmektedir.
7. Eski ya da halen faal milli sporcu olan ulusal hakemlerin, uluslararası hakemlik terfi sınavına girebilmeleri için, MHK terfi tarihi itibarıyla görevlendirilerek, federasyonun, Bedensel Engelliler Federasyonunun, Okul Sporları Federasyonunun ya da Üniversite Sporları Federasyonunun organize ettiği Türkiye şampiyonalarında 1 defa görev almaları şartı vardır.
8. Eski ya da halen faal milli sporcu olan ulusal hakemlerin, yarışmanın başhakeminden 100 tam puan üzerinden 90 puan ve yarışmanın gözlemcisinden de olumlu görüş raporu alması gerekmektedir.
9. Uluslararası hakem olabilme şartlarını yerine getirerek başarılı olan ulusal hakemler, MHK aracılığı ile uluslararası hakemlik sınavına katılabilmek adına yönetim kuruluna tavsiye edilir. Federasyon yönetim kurulunun uygun görüp onay verdiği ulusal hakemler IFBB'ye bildirilir ve bu hakemlerin yolluk, harcırah ve sınav ücretleri federasyonca karşılanır.
10. IFBB tarafından düzenlenen uluslararası hakemlik kursuna katılarak, yazılı ve uygulamalı sınavların her ikisinden de başarılı olan ulusal hakemler, IFBB tarafından uluslararası hakemliğe terfi ettirilir.
11. Ulusal hakemlerin terfi ve onay işlemleri, uluslararası hakem belgeleri, MHK tarafından yapılarak resmiyet kazanır.
12. Bu sınavlarda başarısız olan hakemlerin bir sonraki kurs ve sınavlara federasyonca ya da kendi imkânları ile katılıp katılamayacakları, federasyon yönetim kurulu kararı ile gerçekleşir.
13. Uluslararası hakemler, yurt içinde her sene başında düzenlenen hakem gelişim ve vize seminerine katılmak zorunda olmayıp, 2 senede 1 kez katılabilirler. Yıllık vizelerini yaptırıp aktif durumda olmaları

koşuluyla, yurtiçi ve yurtdışı tüm müsabakalarda hakem olarak görev alabilirler. Fakat 2 yıldan fazla hakem gelişim ve vize seminerine katılmayan uluslararası hakemler, bir sonraki seminere katılmak mecburiyetindedirler. Aksi durumda, federasyonun organizasyonlarında yer alamazlar; sadece yıllık vize ücretlerini yatırmaları durumunda yalnızca yurtiçi organizasyonlarda görevlendirilebilirler.

Uluslararası hakemlik klasmanları kendi aralarında 3'e ayrılır. Bunlar;

- A. Junior hakem,
- B. Senior hakem,
- C. Master hakem. (TVGFBBF, 2012)

2.4. Vücut Geliştirme ve Fitness Branşında Müsabaka Kategorileri ve Hakem Derecelendirme Kıstasları

Ulusal ve uluslararası müsabakalarda faaliyet gösteren diğer federasyonlar gibi TVGFBBF' da bağlı bulunduğu IFBB tarafından belirlenen ve devamlı olarak güncellenen birtakım yarışma kategorilerine, kurallarına ve değerlendirme kıstaslarına sahiptir. Ülkemizde de uluslararası müsabakalar öncesi, ulusal anlamda Avrupa ve Dünya Şampiyonaları öncesi milli takım seçmeleri yapılmakta ve bu yarışmalarda da her kategoriden faal hakemlere görev verilmektedir. Hakemler müsabakalarda derecelendirme yaparken, her sene uygulanan eğitim seminerlerinde kendilerine aktarılan kıstas ve kuralları uygular. Bu kıstasların başında yarışma kategorileri ve her kategorinin de kendine ait olan yarışma sıklıkları ve kıyafetleri yer almaktadır. Yaş kategorileri, çocuk fitness erkeklerde 7-12 ve 13-15 yaş, çocuk fitness kızlarda 7, 8-9, 10-11, 12-13 ve 14-15 yaş, gençlerde 16-23 yaş, büyük erkeklerde 24-39 yaş, büyük bayanlarda 24-35 yaş, master erkeklerde 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60 yaş ve üzeri, master bayanlarda da 35-44, 45 yaş ve üzeri olarak uygulanmaktadır. (Master kategorisine giren her yarışmacı, istediği takdirde büyükler kategorilerinde de yarışabilmektedir.) Bay ve bayan sporcularda yaş grupları hesaplanırken sadece doğum yılı hesaplanır.

Müsabaka kategorileri de şu şekildedir;

- Genç erkekler vücut geliştirme;
 - <75 kg. ve altı,
 - 75> kg. üstü olmak üzere 2 sıkllettir.

- Genç erkekler klasik vücut geliştirme;
 - <1.68 cm. boy için kilo eklenmez (en çok 68 kg.).
 - <1.71 cm. boy için 71+1 kg. eklenir (en çok 72 kg.).
 - <1.75 cm. boy için 75+2 kg. eklenir (en çok 77 kg.).
 - <1.80 cm. boy için 80+3 kg. eklenir (en çok 83 kg.).
 - >1.80 cm. üstü boy için 1.80-1.90 cm arası +4 kg. eklenir.
 - >1.90-1.98 cm. boy arası için +4,5 kg. eklenir.
 - >1.98 cm. boy üzeri için +5 kg. eklenir.

- Genç erkekler atletik fizik;
 - <1.70 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.75 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - >1.75 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.

- Genç erkekler fitness;
 - <1.70 cm. boy için 70+1 kg. eklenir (en çok 71 kg.).
 - <1.75 cm. boy için 75+2 kg. eklenir (en çok 77 kg.).
 - <1.80 cm. boy için 80+3 kg. eklenir (en çok 83 kg.).
 - >1.80 cm. üstü için 80+4 kg. eklenir (en çok 84 kg.).

- Genç kadınlar fitness;
 - <1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - >1.63 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.70 cm. boy için 70+1 kg. eklenir (en çok 71 kg.).
 - <1.75 cm. boy için 75+2 kg. eklenir (en çok 77 kg.).
 - <1.80 cm. boy için 80+3 kg. eklenir (en çok 83 kg.).
 - <1.90 cm. boy için 90+4 kg eklenir (en çok 94 kg.).

- <1.98 cm. boy için 98+4,5 kg. eklenir (en çok 102,5 kg.).
- >1.98 cm. boy üstü için 98+5 kg. eklenir (en çok 103 kg.).
- Genç kadınlar bikini fitness;
 - <1.56 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.60 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.64 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.68 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - >1.68 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
- Genç kadınlar body fitness;
 - <1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - >1.63 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
- Büyük erkekler vücut geliştirme;
 - <65 kg. ve altı,
 - <70 kg. ve altı,
 - <75 kg. ve altı,
 - <80 kg. ve altı,
 - <85 kg. ve altı,
 - <90 kg. ve altı,
 - <95 kg. ve altı,
 - <100 kg. ve altı,
 - 100> kg. üstü olmak üzere toplam 9 sıklittir.
- Büyük erkekler klasik vücut geliştirme;
 - <1.68 cm. boy için kilo eklenmez (en çok 68 kg.).
 - <1.71 cm. boy için 71+2 kg. eklenir (en çok 73 kg.).
 - <1.75 cm. boy için 75+4 kg. eklenir (en çok 79 kg.).
 - <1.80 cm. boy için 80+6 kg. eklenir (en çok 86 kg.).
 - >1.80 cm. üstü boy için 1.80-1.90 cm. boy arası +8 kg. eklenir.
 - >1.90-1.98 cm. boy arası +9 kg. eklenir.
 - >1.98 cm. boy üzeri +10 kg. eklenir.

- Büyük erkekler atletik fizik;
 - <1.70 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.74 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.78 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - >1.78 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.

- Büyük bayanlar fitness;
 - <1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - >1.63 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.

- Büyük bayanlar body fitness;
 - <1.58 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.68 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - >1.68 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.

- Büyük bayanlar bikini fitness;
 - <1.60 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.66 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.69 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - <1.72 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - >1.72 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.

- Master erkekler vücut geliştirme;
 - 40- 49 yaş için;
 - <70 kg. ve altı,
 - <80 kg. ve altı,
 - <90 kg. ve altı,
 - 90> kg. ve üstü olmak üzere 4 sıklattir.
 - 50 – 59 yaş için;
 - <80 kg. ve altı,
 - 80> kg. ve üstü olmak üzere 2 sıklattir.

- 60 – 64 yaş için açık sıklet (kilo sınırlaması olmaksızın) olarak uygulanır.
- 65 yaş ve üstü için açık sıklet şeklinde uygulanır.
- Master erkekler klasik vücut geliştirme açık sıklet olarak yapılır.
- Master erkekler atletik fizik, açık sıklet olarak uygulanır.
- Master bayanlar body fitness, 35-44 yaş için açık sıklet olarak uygulanır; 45 yaş ve üzeri için açık sıklet olarak uygulanır.
- Master bayanlar bikini fitness, 35 yaş ve üzeri açık sıklet olarak uygulanır.
- Erkekler tekerlekli sandalye vücut geliştirme, açık sıklet olarak uygulanır.

Yukarıda yer alan tüm sıkletler bu şekilde sınıflandırılmakta olup, yarışmacı sayısı az olan kategoriler gerekli görüldüğü takdirde bir üst sıklet ile birleştirilerek müsabakalar gerçekleştirilmektedir.

Her yarışma kategorisinin kendine göre değerlendirme kıstasları, aksesuarları ve kıyafetleri bulunmakta, yarışmacılar podyuma koyu ten rengi sağlayan yarışma boyası sürerek çıkmaktadır. Hakemler değerlendirmelerini bu ölçütler doğrultusunda gerçekleştirmekte, yarışmacıları kendi aralarında numaralandırarak değerlendirme formunu doldurmaktadır. Bir müsabakada 9 asil ve 1 yedek olmak üzere toplam 10 hakem görev alır. 9 asil hakemden en iyi 2 ve en kötü 2 puan veren hakemlerin puanlandırmaları değerlendirme dışında bırakılarak kalan 5 hakemin puanlarının değerlendirilmesi sonucunda derecelendirmeler gerçekleşmektedir. Yarışmaya katılan sporcu sayısı 15'den fazla ise ön eleme yapılır; yarışmacı sayısı 16 ile 21 arasında ise hakemler ön eleme formuna elemek istedikleri 6 sporcuyu işaretler. Eğer yarışmacı sayısı 21 kişiden fazla ise, hakemler bu sefer de podyumda kalmasını istediği 15 sporcuyla işaretleyerek ön eleme sürecini bitirirler. Devamında yarışmalar yarı finalde 15, finalde ise 6 sporcu ile gerçekleştirilir ve ilgili sıkletin değerlendirilmesi tamamlanır. Sıkletinde ilk 6'ya kalan sporcular başarılı olarak nitelendirilir ve şampiyon olan sporcular uluslararası müsabakalarda ülkesini temsil etmeye hak kazanırlar.

Her kategorinin kendine has birtakım değerlendirme kıstasları olmakla birlikte, her sporcuda genel olarak bulunması ve sergilenmesi gereken özellikler vardır ve hakemler de müsabaka esnasında bunları göz önünde bulundurlar. Bunlar; kategoriye uygun bir kas hacmi ve kas gelişimi, kas simetrisi ve harmonisi, vücut hatlarının belirginliği ve derinliği, kategorinin kendine has pozlarının doğru şekilde icra edilmesi ve uygun yarışma kostümü olarak ifade edilebilir (TVGFBBF, 2010).

2.5. Kaygı Kavramı

Kaygı, oluş sebebi ve ilk evrede kontrolsüz başlamasına rağmen, ilerleyen safhalarda duruma hâkim olunmasıyla fizyolojik farklılıkların yaşandığı bir duygu biçimi olarak açıklanabilir. Bu ruh hali, genel ve sıkça görülen bir durum olsa da normal bir his olduğu söylenemez (JS ve Morgan, 1987). Kaygı, bireyin içinde bulunduğu ortama ve maruz kaldığı psikolojik olaylara gösterdiği duygusal reaksiyon olarak değerlendirildiğinde bu, evrensel ve normal bir birey hissi olarak kabul edilir. Kaygı, yaşanan olumsuzlukların üstesinden gelmede, kişinin durumu kontrole almasıyla adapte olabildiği bir mekanizma olarak görülen temel, insani bir duygudur (Özusta, 1993). Kısacası, bireyler açısından kaygı durumu önemli bir faktördür (Görün vd., 2020).

Yüksek ya da düşük kaygı seviyelerinin, müsabakalardan önce sportif başarıyı olumsuz yönde etkilediği bilinen bir gerçek olmakla beraber, spor elemanlarının müsabaka öncesinde az ya da çok düzeyde bir kaygı durumu yaşamaları istenmeyen bir durumdur. İçinde bulunulan stresli ortam sebebiyle yaşanan bu sübjektif korku, durumluk kaygı olarak tanımlanmaktadır (Develi, 2006).

Durumluk kaygı, kişinin içinde bulunduğu baskılı ortamdan dolayı hissettiği sübjektif korku biçimidir. Kızarma, terleme gibi fizyolojik reaksiyonlarla kendini gösteren ve uyarıya tepki olarak gelişen bu durum, bireyin gergin, kaygılı ve huzursuz olduğunun bir sonucu olarak karşımıza çıkar. Stresin daha yoğun yaşandığı anlarda, durumluk kaygı seviyesinde artış, stres ortadan kalktığında da bu seviyede azalma olmaktadır. Bir tehlike anında kaygı hissine kapılmak gayet doğal ve olası bir durum olup, tehlikenin yarattığı bu kaygı şekli, herkesin hayatında geçici olarak

hissedebileceği bir duygu biçimidir. Bu, durumluk kaygı olarak adlandırılmıştır (Cüceloğlu, 1998).

2.6. Kaygı Çeşitleri

Kaygı, sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak 2 ana başlıkta açıklanabilir:

2.6.1.Sürekli Kaygı

Bu kaygı türünde, endişe ve kaygıya kapılma ihtimali yüksek olan kişilerin, olası bir tehlikeye maruz kalmaksızın yaşadıkları bir ruh hali görülmektedir (Öner ve Le Compte, 1983). Sürekli kaygıda; “stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması” söz konusudur (Özguven, 2000). Yaşanan kaygı halinin süresi ve şiddeti kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber, kaygıya meyilli olunması da yaşanan sürekli kaygı düzeyinde etkilidir (İkizler, 1994). Birey davranışlarında sürekli kaygı doğrudan gözlenemese de, farklı zaman ve koşullarda gözlemlenen durumluk kaygı hallerinin sıklık ve şiddetinden yararlanmak mümkündür (Öner ve Le Compte, 1998).

2.6.2. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, “çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantıki sebeplere bağlı, başkalarınca da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi” olarak tanımlanmaktadır (Öner ve Le Compte, 1998). Bireyin risk ve tehlike arz eden durumlara karşı hissettiği bu geçici ruh hali, tehlikenin anlaşılıp değerlendirilmesi neticesinde ortaya çıkmaktadır. Stres faktörlerinin yüksek seviyelerde ortaya çıkmasına paralel olarak, durumluk kaygı düzeyinde de artışlar görülür (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

2.7. Kaygı Oluşmasına Sebep Olan Faktörler

Kaygının ortaya çıkmasında birden fazla sebep bulunmaktadır ve bunun sayısı kişiden kişiye farklılık gösterir. Başarısız olma, itibar kaybetme endişesi ve kibirlilik hali, kaygının ortaya çıkmasına sebep olan en etkili sebeplerdendir (Akarçeşme, 2004). Belirsizlik durumlarına bağlı olarak tahmin yetisinin zayıflaması kaygıyı tetiklemekte ve beyine “tehlikeye hazır ol” sinyali vermektedir. Benzer durumlar için farklı insanların tepkileri de farklı olmaktadır (Terzioğlu vd., 2013).

Davies ve Armstron (1989)’a, göre kaygının ortaya çıkmasındaki en güçlü sebeplerin başında başarısızlık korkusu gelmektedir. Genel anlamda kaygı, dürtülerin çatışmasıyla ortaya çıkan bir duygu biçimi olup, analitik biçimde şöyle ifade edilmektedir (Davies ve Armstron, 1989). Bireyin hedefine ulaşması doğrultusunda karşısına çıkan zorluklar kişiyi hedeflerinden alıkoymaya başladığında kişi, zorluk çıkaran sebepleri suçlar ve buna karşı saldırgan bir yapıya bürünür (Koç, 2004).

Kaygı seviyesinin, müsabakada görevli olan hakemlerin kendilerinden beklenen ve istenen başarıyı elde etmesindeki rolü oldukça fazladır. Hissedilen kaygı seviyesi hakemlerin performansını, dolayısıyla da müsabakanın neticesini olumsuz şekilde etkilediğinden, kaygı seviyesi yükselen hakem sahip olduğu deneyim ve sağlıklı değerlendirme yeteneğini sergilemekte zorlanır; maruz kalınan yoğun baskı sonucunda istenmeyen hakem hataları ortaya çıkabilir (Arslanoğlu vd., 2010). Yüksek kaygı, normal şartlarda tüm hakemlerin deneyim ve donanımına istinaden tüm bildiklerini unutturup hislerinde karmaşaya, sonrasında da hatalı kararlar vermesine sebep olabilmektedir (Gümüş, 2002).

Kaygının kontrol altına alınarak onunla başa çıkma becerisinin geliştirilmesi, bir hakemin öncelikli görevlerindedir. Yüksek oranda yaşanan kaygı, beraberinde sinirlilik ve yanlış kararlar alınmasına sebep olacağından kaygının kontrol edilebilmesi gerekmektedir. Müsabaka süresince değişkenlik gösteren birtakım uyarıcılar olduğundan, hakemin başarılı bir performans sergileyebilmesi, dikkatini toplayıp verileri iyi şekilde analiz edebilmesine bağlıdır (Cel, 1994).

2.8. Hakemlerde Kaygı ve Performans ilişkisi

Bir müsabaka esnasında müsabakayı yöneten hakemlerin hissettikleri kaygı duygusu, hakemlerin sergiledikleri performans, motivasyon ve başarı düzeylerinde etkili sonuçlar doğurur (Erbaş, 2005).

Bireylerde müsabakanın özelliklerine bağlı olarak, organizmalarında da farklı şekillerde değişiklikler oluşmakta, eylemi gerçekleştiren kişi ya da kişilerin kişilik yapıları, deneyimleri, ilgili spor dalı özel bilgi ve kapasiteleri de bu değişiklikleri etkilemektedir (Başer, 1998).

Müsabaka esnasında yaşanan duygusal değişimler bireyin performansını dolaylı veya doğrudan, olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Kaygı seviyesi her durumda aynı şekilde sonuçlanmamaktadır. Müsabakada farklı konumlarda görev alanların sergiledikleri performans bu kaygıdan aynı düzeyde etkilenmemekte, buna rağmen fiziksel performans ile kaygı düzeyi arasında bir ilişki ve etkileşim yaşanmaktadır. Bahsedilen ilişki biçiminde birtakım önemli öğeler bulunup, müsabaka biçimi ve beceri bu öğelerin önemli unsurlarındandır (Konter, 2006).

Hakemler müsabaka esnasında yaşadıkları kaygı, stres ve korku gibi psikolojik baskı yaratan durumları kontrol altına alarak, bunların performansları üzerindeki olumsuz etkilerini asgariye indirmek durumunda olmalıdır. Her ne kadar kaygı, insan doğasında var olan bir his olsa da eğitimle kontrol edilmesi mümkün olan bir duygudur. Ancak kaygının yüksekliği hakemlerdeki hatalı karar oranını da arttırmaktadır (Satman vd., 2001).

2.9. Kaygı Belirtileri

Kaygı belirtileri, Vural (2004) tarafından aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

- Huzursuz yüz ifadesi ve korku,
- Gergin ve sert kaslar,
- Tetikte olma durumu,

- Eşyaları ve vücudun bazı bölümlerini ısırma,
- Kaygıya bağlı aniden gelişen konuşmada aksama durumu,
- Kusma, iştahsızlık,
- Uykudan ve karanlıktan endişe duyma,
- Saldırganlık,
- Bağımlılık,
- Ağlama.

Kaygı, ortaya çıkış şekliyle en düşükten en yükseğe ulaşan seviyelerde gözlemlenmektedir. (Vural, 2004)

2.9.1. Fizyolojik Belirtiler

Sempatik sinir sisteminin kalbi etkileyerek nabız, soluk alıp verme ve kan basıncı artışına sebep olduğu, yutkunmada zorlanma, mide bulantısı, terleme, baş dönmesi, baş ağrısı, titreme, uyku uyuyamama, bayılma, kaslarda gerginlik ve bitkinlik belirtileri, fizyolojik değişiklikler olarak ortaya çıkabilmektedir (Şaban, 2010).

Baltaş (2005), kaygı esnasında ortaya çıkan fizyolojik değişiklikleri de şu şekillerde sıralamaktadır:

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

2.9.2. Psikolojik Belirtiler

Konsantrasyonda zorlanma, aşırı derecede gerginlik, suçluluk duygusu, asabilik, huzursuzluk, korku ve tedirginlik, güvensizlik, kontrol kaybı, yorgun olma, iştah kaybı ve libido azalması durumları, kaygıya bağlı olarak gözlemlenen psikolojik belirtilerdir (Şaban, 2010).

2.9.3. Bilişsel Belirtiler

Karar vermede ve hatırlamada zorlanma, dikkat ve algı dağınıklığı, çevrede olup bitenlerden uzaklaşma, yaratıcı gücün zayıflaması, kaygının ortaya çıkardığı bilişsel değişiklikler olarak değerlendirilir (Şaban, 2010).

2.10. Kaygının Verdiği Zararlar ve Sonuçları

Bir müsabaka esnasında dışarıdan kötü ya da yetersiz bir hakem olarak algılanmak, çoğu hakemin maruz kaldığı ya da maruz kalmaktan çekindiği bir durumdur. Bu duruma hata yapma, yanlış karar verme, yarışmacı, antrenör veya seyircilerden agresif tavır görme şeklinde reaksiyonlar da eklendiğinde, hakemlerde oluşan baskı, stres ve kaygı düzeyi birtakım zararlara ve olumsuzluklara sebep olmaktadır.

Kaygının ne derecede zararlı olduğunun anlaşılabilmesinde kaygı seviyesi ve müsabakada üstlenilen görev ve sorumluluk düzeyi bilinmek zorundadır. Müsabakadaki üstlenilen görevin önem ve zorluğu, hissedilen kaygı seviyesinin ne derecede zararlı olduğunun belirlenmesinde etki yaratmaktadır. Bir çalışmaya göre karmaşık bir görevin başarılmasında kaygının zararlı olduğu, basit bir işlemin gerçekleştirilmesini icap eden hallerde ise orta seviyede kaygı düzeyinin, vazifeye daha erken başlayıp daha erken bitirmede yararlı olduğu gözlemlenmiştir (Cüceloğlu, 2016).

Aşırı seviyede kaygı ve endişe durumu, beraberinde tansiyon ve kolesterol seviyesini olumsuz yönde tetikleyerek arttırmaktadır. Stres ve kaygıya bağlı olarak fiziksel ve ruhsal birtakım hastalıkların ortaya çıktığını gösteren çalışmalar, özellikle kalp hastalıkları, ülser, yeme bozukluğu, migren ve kas ağrıları, stres, kızgınlık, yorgunluk, unutkanlık, depresyon, özgüvende azalma gibi rahatsızlıkların gözlemlendiği sonucuna varmıştır (Schermerhom vd., 1997).

Kaygılanmaya devam etmek, kaygıya sebep olan etkenlerin çözümlenmesini güç kılmakla beraber, kaygılanma esnasındaki enerji kaybı ve oluşan nörofizyolojik şartlar, dikkatli ve sağlıklı düşünmeye negatif yönde tesir etmektedir (Cüceloğlu, 2016).

2.11. Kaygının Sporla Olan İlişkisi

Bir müsabaka esnasında gerek sporcular gerekse de müsabakayı yöneten hakemler yüksek oranda stres ve kaygıya maruz kalmakta ve bununla baş edemedikleri takdirde başarısızlık kaçınılmaz olmaktadır. Yüksek kaygı seviyesi, spor elemanlarının ilgili spor dalına hâkim ve deneyim sahibi olmalarına rağmen duygusal karmaşa ve unutkanlık sonucu başarısız olmalarına sebep olabilmektedir (Gümüş, 2012). Bu nedenle müsabakaya psikolojik açıdan da hazırlıklı olmak oldukça önemlidir. Bu hazırlık süreci her spor dalına özgü ve farklı olmaktadır. Bireysel spor dallarında takım sporlarına oranla kaygı seviyesinin daha fazla olduğu öngörülmektedir (Cüceloğlu, 2016). Kaygıyı kontrol altına alabilmenin etkili yöntemlerinden biri, kişinin algısına müdahale ederek kaygının kaynağına inmektir. Bu yolla kişinin kendine olan güven duygusu artırılabilenekte, müsabaka şartlarını daha iyi gözlemleyerek doğru karar verebilmesi sağlanmakta ve kaygının yarattığı olumsuzluklar kaynağında engellenebilmektedir (Bizans, 1991). Spor psikologları, spor elemanlarının müsabakayı mantıklı bir şekilde değerlendirebilmeleri için 5 algı ögesini (talepler, kaynaklar, sonuçlar, anlam ve vücut tepkilerinin farkında olma) gerek bireysel gerekse grup çalışması yaptırarak desteklemektedirler. Özellikle genç ve tecrübesiz olan spor elemanları müsabakanın önemi sebebiyle büyük baskı yaşamakta, objektif değerlendirmeden uzaklaşabilmekte ve sağlıklı olmayan değerlendirmeler yapabilmektedir. Böyle bir durumda spor psikologları, kişinin pozitif

düşünmesini sağlayarak bireyin yaşadığı aşırılıkları ve bunlara göstereceği mantıklı yaklaşımları ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin bakış açılarında meydana gelecek olumlu değişimler kaygı düzeylerini de makul seviyelere düşürmektedir (Taylor ve Wilson, 2002).

2.12. Müsabakaya Bağlı Kaygı Oluşumu

Müsabaka akışında ve yarışmacıların değerlendirilmesinde etkili olan hakemlerin aldıkları kararlarda fizyolojik ve psikolojik durumları oldukça önemlidir. Fiziksel olduğu kadar psikolojik anlamda da hazır ve yeterli bulunmaları önem arz etmektedir. Bu sebeple hakemler yaşadıkları korku, stres ve kaygı şeklindeki psikolojik olumsuzluklarla başa çıkabilecek, sağlıklı kararlar alabilecek yetenekte olmalıdır. Kaygı, insan doğasında var olan ve eğitimle kontrol altına alınması mümkün olan önemli bir olgudur. Ama ortaya çıkan yüksek kaygı hali hakemlerin hatalı kararlarının artmasına yol açabilmektedir (Satman vd., 2001). Kaygı, endişe ve hata yapma korkusu, sportif performans için oldukça zararlı sonuçlar doğurduğundan hakemlerin bu gibi durumlarla baş edebilmeyi öğrenmeleri de gerekmektedir. Deneyimsiz hakemlerin diğerlerine oranla endişelerini gizleyemedikleri, sinirli, heyecanlı ve kaygılı olabildikleri beklenen bir durumdur.

Araştırmacılara göre, müsabaka esnasında hissedilen tehdit algısı ile kaygı duygusu arasında kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır. Kişisel hedeflerinin tehdit altında olduğunu hissedip hedeflerine ulaşamayacağı yönünde korku yaşayan bir hakemin kaygı düzeyinde artış olması muhtemel bir durumdur. Hakemlik başarısını sahip olduğu değerlere bağlayan ve başarılı olması halinde değerli olduğuna inanan bir hakemin, başarısızlık durumunda kaygı seviyesinin artması da bu yönde kendini göstermektedir. Düşük özgüven duygusu yüksek kaygıyı ya da yüksek özgüven duygusu düşük kaygıyı ortaya çıkarabilmektedir. Kaygı seviyesi yüksek olan spor elemanları, görevlerinin gereğini yerine getirmede yeteneklerinden endişe ederek becerilerinden de kaçınırlar (Kara, 2016).

2.13. Hakem ve Kaygı İlişkisi

Deneyimli olsun ya da olmasın çoğu hakem sporcu, seyirci ve antrenörlerin sergilediği saldırgan tavırlardan farklı derecelerde etkilenir. Deneyimsiz hakemlerde gözlemlenen bu olumsuz algı biçimi daha fazladır (Rodafinos vd., 1998). Bu sebeple, hakemlerin fiziksel performanslarının kaygı hissini ortaya çıkmasında etkili olduğuna inanılmaktadır. Yapılan bir araştırma neticesinde haftada 1 ya da 2 antrenman yapanlarda durumluk kaygı puanı, 5'ten fazla antrenman yapanlarda ise sürekli kaygı puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Haftada 3-5 arası antrenman yapanlarda ise hem durumluk hem de sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuç, az sayıda antrenman yapanların buna paralel olarak daha düşük beklentilere bağlı şekilde daha az performans kaygısı sergileyecekleri, bu sebeple de durumluk kaygı puanının bundan etkilenmiş olabileceği düşüncesini savunmaktadır (Arslan vd., 1998).

Hakemlerde kaygı oluşumuna neden olan faktörleri şu şekilde sıralamak mümkündür (Bakıntaş, 2008);

- Organizasyonun öneminin yarattığı endişe hali,
- Hatalı müsabaka yönetimi sonucu oluşan endişe hali,
- Medya ekibinin müsabakayı takip etmesine bağlı oluşan endişe hali,
- Hakemlerin kişisel yaşantısındaki özel durumlarının müsabakaya yansımaları sonucu oluşan endişe hali,
- Müsabakayı takip eden seyircilerin hakemler üzerinde yarattığı baskı sonucu ortaya çıkan endişe hali.

Spor müsabakalarını değerli kılan en önemli unsurların başında, organizasyonların belirli kurallar çerçevesinde gerçekleşiyor olması gelmektedir ve hakemler de bu kuralları uygulayan değerli spor bireyleri olarak haklı bir öneme sahiptir. Zira hakemler, hâkim oldukları oyun kurallarını müsabaka içerisinde yer alan oyunculara tarafsız ve adilce uygulamakla yükümlü olan kişilerdir. Geçmişten bu yana hakemlerin en itimat edilen bireylerden seçilmesi de bu realitenin bir sonucu olarak değerlendirilmelidir (Aydın, 2009).

Bir müsabaka esnasında hakemlerin duygularını kontrol ederek asabiyet oluşmasına mâni olması ve sonucunda da hatalı kararlar almaktan kaçınması oldukça önem taşımaktadır. Zira kaygı düzeyi yükselen bir hakem, hissettiği güvensizlik duygusunu oyuna yansıtarak ortamın daha da gerilmesine ve hata oranı yüksek bir idareciliğe yol açmaktadır (Bakıntaş, 2008).

Farklı spor dallarında hakemlik yapan bireylerin müsabakalarda oluşan durumlara gösterdikleri reaksiyonlar da farklılık göstermektedir. Hakemlerin kişilik durumlarının ve hayat şartlarının farklı olması da bu davranış biçimlerinin farklı olması sonucunu doğurmaktadır. Bu bağlamda hakem; fiziksel yeterliliği olan, adil, oyun kurallarına hâkim ve çağdaş bir spor elemanı olarak görülmelidir. Hakem, o an bir sporcu olmasa da bir sporcu gibi kendisini daima müsabakaya hazır durumda bulundurmalıdır (Schwinte, 2000).

2.14. Müsabaka Esnasında Hakeme Etki Eden Nedenler

Fizyolojik ve psikolojik bir ahenk ve bir bütünlük çerçevesinde yaratılmış olan insanoğlu, içerisinde yaşadığı toplumla ve etrafıyla her ne kadar etkileşim içerisinde yaşıyor olsa da neticede kendi yalnızlığını yaşamaktadır. Yaşamın içerisinde olduğu gibi spor müsabakalarında da spor elemanları bu etkileşimi yaşamakta ve gösterdikleri tepkilerden de şahsen mesul olmaktadır. Bu durumun tezahür ettiği yerlerde müsabaka alanlarıdır. Hakemler de sporcular gibi çevresinde cereyan eden olaylardan birebir şekilde etkilenmekte ve bu etkenler sosyolojik ve psikolojik sebepler şeklinde iki ana başlıkta değerlendirilmektedir (Bakıntaş, 2008)

2.14.1. Sosyolojik Nedenler

İnsan, biyolojik bir canlı olduğu kadar, içinde yaşadığı toplumu hem etkileyip hem de ondan etkilenen sosyal bir varlıktır. Spor kavramı da bu etkileşimde kendine yer edinmiş bir olgudur ve bireyler arası etkileşimin yoğun yaşandığı süreçlerden biri olarak gözlemlenmektedir. Medya ve seyirci baskısı, görevde yükselme hedeflemesi

ve sahip olduğu statüyü koruma çabası, hakemleri etkileyen sosyolojik nedenler olarak ifade edilebilir (Bakıntaş, 2008).

Sportif müsabakaların olmazsa olmazlarından biri olan seyirci, müsabakada yer alan hakem ve sporcuları gerek cesaretlendirerek gerekse kırııcı tavırlar sergileyerek olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemektedir. Özellikle de hakemlerin, tarafsız ve adil karar vermeye gayret gösterdiği durumlarda seyircinin gösterdiği reaksiyondan etkilendiği bilimsel bir gerçektir ve bu her dalında rastlanılan bir durumdur (Aydın, 2009).

Spor müsabakaları, rakamsal büyüklük ve sektörel anlamda sahip olduğu pazar payı ile günümüzde önemli kazançların elde edildiği bir sektör şeklinde görülmektedir. Spor sektörü, medyayı da amacına hizmet eden bir etken olarak kullanmaktadır. Kazanma arzusunun centilmenliğe genelde baskın çıktığı müsabakalarda, televizyon yayımları ile kitleler de bu etkileşime ekranları başından dâhil olmakta, profesyonellik dışı davranışlar ise olağan olarak kabul edilebilmektedir (Bakıntaş, 2008).

Statü kaybı ve hata yapma korkusu, hakemlerin müsabaka esnasında yaşayabileceği kaygıların başında gelir ve bu durumlarda sergiledikleri performansları da geleceklerindeki kariyerlerini etkileyebilmektedir. Hakemlik, en alt kademedен başlanarak en üst kademelere giden uzun ve zorlu süreçlerin yaşandığı bir mücadele evresini de içerir. Haliyle bu süreç sonunda kazanılan statü ve itibarın kaybedilmesi de istenmeyen bir durumdur. Hakem, verdiği bir kararla bir sporcuya hoşnut görünebilirken, bir diğer sporcunun hoşnutsuzluğunu kazanabilmektedir (Aydın, 2009).

2.14.2. Psikolojik Nedenler

Sportif performansın başarıyla sergilenmesinde fiziksel faktörlerin yanı sıra, stres ve kaygının oldukça etkili ve önemli olduğu, yapılan araştırmalarla ortaya çıkmıştır. Müsabakada yaşanan baskı ve zorluklar, haliyle spor elemanlarının da kaygı ve stres yaşamalarına sebep olmaktadır (Konter, 2006). Özellikle de hakemler, karar verici yönleri ile bu olumsuzluğu en çok yaşayan kişilerdir ve gösterdikleri

performans ta buna paralel olabilmektedir. Yaşanabilecek bu psikolojik olumsuzluklar, kişi ve kurumların göstereceği dayanışma ve beraberlikle üstesinden gelinebilecek bir hal alabilmektedir (Konter, 2006).

Durumluk kaygı hali, sürekli kaygı halinden etkilenebilmektedir (Satman ve diğerleri, 2001). Kaygı faktörünün etkili olduğu psikolojik ilişkileri aşağıdaki şekil ile ifade etmek mümkündür:



Şekil 2.1. Kaygının etkili olabileceği psikolojik nedenler.

2.15. Karar Verme Becerisi

Karar kelimesi Latince kökenli olup, “decidere” kelimesinden türeyerek, kesmek, kesintiye uğratmak anlamına gelmektedir. Konuşma dilindeki kullanılış şekliyle, karşılaşılan bir problem durumunda değerlendirmede bulunup bir sonuca varmayı ve hüküm vermeyi içerir (Tosun, 1992). Karar, imkânlar dâhilinde amaca ulaşmak için harcanan emeğin içinde yer almaktadır. Karar alma, en sade şekliyle sorunları çözmek anlamına gelir (Eskicioğlu vd., 2012). Karar verme ise, yaşanan olumsuzluğun üstesinden gelmede en doğru tercihi yapabilme durumudur (Üngören, 2011). Karar verme, kolay gibi görünse de karmaşık bir süreci ifade eder (Çelik, 2020). Karar verme eyleminde, çevremizle, diğer bireylerle ve hatta kendimizle bir etkileşim söz konusudur. Burada karar verici, her hâlükârda önündeki seçeneklerden birini, yani en uygun ve doğru olanı seçmek durumundadır. Bu yönüyle karar verme eylemi, hedefe yönelik eylemlerde bulunarak mevcut seçenekleri belirlemek ve seçenekler

içinden en mantıklı olanı tercih etmektir (Sucu, 2000). Bir diğer ifadeyle karar verme, mevcut seçeneklerden birinin tercih edilmesinin eyleme dönüştürülmesi olarak ifade edilmektedir (Nutt, 1976).

Hakemler, yönettikleri spor müsabakalarında resmi kurallara bağlı, tarafsız ve adil kararlar vermek durumundadır ve verdikleri doğru ya da yanlış kararlarla müsabakanın seyrini değiştirebilecek durumdadır. Bu bağlamda hakem, kararlarını en hızlı biçimde vermek, doğru ve yanlış ayırt edebilmek, anı yorumlayabilmek ve bunları resmi kurallar çerçevesinde icra etmek, dönüşü olmayan kararların sorumluluğunu almak durumunda olan uzman kişiler olarak tanımlanmaktadır. Nihayetinde hakem, verdiği kararlar çerçevesinde takımların ya da bireysel sporcuların aldığı puan, galibiyet, mağlubiyet ve cezalarda söz sahibi olarak ön plana çıkmaktadır (Durna, 1997; Yetim ve Cengiz, 2010).

Hakemlerin, müsabakaları yönetirken karşılaştıkları zorluklar sebebiyle oldukça stresli ve kaygılı anlar yaşadığı gözlemlenmekte ve bu stres kaynakları, “yanlış ve hatalı karar verme”, “partnerle problem yaşamak”, çelişkili karar verme”, “antrenör tarafından sözlü saldırı” ve “başkaları tarafından fiziksel ve sözel saldırı” olarak 5 ana başlıkta ifade edilmektedir (Sayiner vd., 2009).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi, Yeri ve Zamanı

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Kesitsel çalışma, belirli bir zamanda ve belirli bir noktada toplanan değişkenlerin verilerinin bir grup insan üzerinde analiz edildiği gözlemsel bir araştırma türüdür. Kesitsel araştırmalarda betimlenecek tutum, oy verme davranışları, okuduğunu anlama becerileri gibi değişkenler bir seferde ölçülür. Çalışmanın verileri, 2022-2023 Yılı Hakem Gelişim ve Tekâmül Seminerinde online anket yöntemiyle toplanmıştır.

3.2. Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın evrenini, Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu, örneklemini de bu federasyonda çeşitli klasmanlarda faaliyet gösteren vücut geliştirme ve fitness hakemleri oluşturmaktadır. Araştırmada tam sayım örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler.

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	74	75.5
	Kadın	24	24.5
Eğitim durumu	Lise	23	23.5
	Lisans	49	50
	Lisansüstü	26	26.5
Hakemlik klasmanı	İl hakemi	13	13.3
	Ulusal hakem	61	62.2
	Uluslararası hakem	24	24.5
Hakemlik süresi	1-4 yıl	17	17.3
	5-8 yıl	31	31.6
	9-12 yıl	25	25.5
	13 yıl ve üzeri	25	25.5
Müsabaka geçmişi	Var	65	66.3
	Yok	33	33.7
Toplam		98	100.0

Katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet bakımından %75.5'nin erkek, %24.5'nin kadın olduğu; eğitim durumları bakımından %23.5'nin lise, %50'nin lisans, %26.5'nin ise lisansüstü olduğu; hakemlik klasmanları bakımından %13.3'ün il hakemi, %62.2'nin ulusal hakem ve %24.5'nin ise uluslararası hakem olduğu; hakemlik süresi bakımından %17.3'nün 1-4 yıl, %31.6'nın 5-8 yıl, %25.5'nin 9-12 yıl ve %25.5'nin ise 13 yıl ve üzeri süredir hakemlik yaptıkları; müsabaka geçmişi bakımından ise hakemlerin %66.3'nin müsabık geçmişi olduğu ve %33.7'nin ise müsabık geçmişi olmadığı görülmektedir (Tablo 4.1).

3.3. Araştırmanın Bağımlı Değişkenleri

Araştırmada bağımlı değişkenler olarak, öz saygı, kaçınan karar verme ve panik karar verme değişkenleri kullanılmıştır.

3.4. Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri

Araştırmada bağımsız değişken olarak durumluk kaygı değişkeni kullanılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları ve Kullanılan Ölçekler

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların bazı demografik özelliklerini belirlemek için 6 soruluk (yaş, cinsiyet, hakemlik derecesi, hakemlik süresi, eğitim durumu, müsabaka geçmişi) “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Kaygı Değerlendirme Ölçeği: Katılımcılardaki durumluk kaygı düzeyini belirlemek için, (Öner ve Le Compte, 1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yine aynı kişiler tarafından yapılmış olan “Kaygı Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Kaygı Değerlendirme Ölçeği (KDÖ), dörtlü likert yapıdan oluşan ve 20 maddeyi içeren bir yapıdadır. Yönergenin de mevcut olduğu formda, (4) tamamıyla, (3) çok, (2) biraz, (1) hiç, şeklindeki seçenekler

bulunmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeğinde (DKÖ), 10 tane tersine dönmüş ifade yer alır. Bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış değişmeyen bir değer eklenir. KDÖ için bu değer 50'dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır. Çalışmamızda ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.723'dir.

Melbourne Karar Verme Ölçeği: Melbourne Karar Verme I-II Ölçeği (Melbourne Decision Making Questionary) Mann ve ark. (1998) tarafından, 6 ülkenin içinde bulunduğu kültürler arası araştırmada, üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı ve karar verme yöntemlerini karşılaştırmak maksadı ile geliştirilmiştir. Karar vermede öz saygıyı (kendine güven) belirlemek amacıyla kullanılan bir ölçektir. Bu çalışmada hakemlerin karar verme stillerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek, (Deniz, 2024) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması da yapılmıştır. Ölçek 2 kısımdan oluşmaktadır: 1. kısım, karar vermede öz saygı (kendine güven) belirlemek için 6 ifadeden ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan 3 madde (2, 4, 6) ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlaması "Doğru" yanıtı 2, "Bazen Doğru" 1 ve "Doğru Değil" 0 olarak verilmektedir. Ölçekten alınabilen en yüksek puan 12'dir. Yüksek puan, karar vermede özsaygı seviyesinin yüksek olduğu anlamındadır. 2. Kısım, karar verme stillerini belirlemek için 22 ifadeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Dikkatli Karar Verme Stili: Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirmesi sonucunda seçim yapma durumudur. Bu alt ölçek (2-4-6-8-12-16) olmak üzere 6 ifadeden oluşmaktadır. Kaçınan Karar Verme Stili: Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışması durumudur. Bu alt ölçek (3-9-11-14-17-19) olmak üzere 6 ifadeden oluşmaktadır. Erteleyici Karar Verme Stili: Bireyin kararı geçerli bir sebebi olmamasına rağmen sürekli ertelemeye bırakma durumudur. Bu alt ölçek (5-7-10-18-21) olmak üzere 5 ifadeden oluşmaktadır. Panik Karar Verme Stili: Bireyin bir karar verme durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur. Bu alt ölçek (1-13-15-20-22) olmak üzere 5 ifadeden oluşmaktadır. Çalışmamızda ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.620'dir.

3.6. İstatistiksel Analiz Yöntemi

Kişisel bilgi formları ve ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 25 programında analiz edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde non-parametrik test tekniklerinden faydalanılmıştır. Normallik varsayımı kontrolleri için Shapiro-Wilks testi kullanılmış olup, ikili grupların karşılaştırmaları için Mann Whitney-U testi, ikiden çok grupların karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti için çoklu doğrusal regresyondan yararlanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Güven aralığı %95 olarak seçilmiş ve $p < 0,05$ anlamlılık seviyesinde kabul edilmiştir.

3.7. Kurum/ Merkez Onayı

Araştırma için gerekli olan yasal izin onayı, ilgili kurum olan Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu'ndan alınarak çalışmaya eklenmiştir. Ayrıca, bu araştırma için Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 21.10.2022 tarih ve E-11811414-050.03-191605 sayılı etik kurul izni de alınmıştır.

3.8. Gönüllülerin Araştırmaya Dâhil Edilme Ölçütleri

Katılımcılar, TVGFBGF bünyesinde aktif olarak yer alan vücut geliştirme, fitness uluslararası / ulusal / il hakemlerinden oluşmaktadır. Araştırmaya dâhil edilme kistası, ilgili spor dalında faal hakemlik yapıyor olmaktır.

3.9. Gönüllüleri Araştırmadan Dışlama Ölçütleri

Gönüllü katılımcılar, çevrimiçi anket formu üzerinden gönüllü olmayı kabul ettiklerine dair şıkkı onaylamadıklarında veya bilgilerinde eksiklik olması durumunda araştırmaya dâhil edilmemiştir. Formun eksik ya da yanlış doldurulması ve ilgili yılın

hakem gelişim seminerine katılımda bulunulmamış olması, dışlanma ölçütleri olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 4.2 Hakem klasmanlarının durumluk kaygı ve karar verme alt boyutlarına göre karşılaştırılması.

Değişkenler	Hakem Klasmanı	n	$\bar{X}\pm Ss$	Median	X ²	p
Özsaygı	İl Hakemi	13	11.00±1.78	12.00	0.66	0.72
	Ulusal Hakem	61	10.90±1.36	11.00		
	Uluslararası Hakem	24	11.00±1.22	11.00		
Dikkatli Karar Verme	İl Hakemi	13	11.23±1.30	12.00	5.31	0.07
	Ulusal Hakem	61	10.90±1.45	11.00		
	Uluslararası Hakem	24	10.08±2.06	10.50		
Kaçınan Karar Verme	İl Hakemi	13	2.38±1.94	2.00	2.98	0.22
	Ulusal Hakem	61	2.25±1.74	2.00		
	Uluslararası Hakem	24	3.08±2.04	3.50		
Erteleyici Karar Verme	İl Hakemi	13	2.54±2.30	2.00	1.17	0.56
	Ulusal Hakem	61	2.67±2.36	2.00		
	Uluslararası Hakem	24	3.08±2.17	3.00		
Panik Karar Verme	İl Hakemi	13	1.23±1.79	0.00	2.56	0.28
	Ulusal Hakem	61	1.74±1.89	1.00		
	Uluslararası Hakem	24	2.29±2.39	2.00		
Durumluk Kaygı	İl Hakemi	13	34.85±9.99	32.00	1.79	0.41
	Ulusal Hakem	61	31.08±8.00	32.00		
	Uluslararası Hakem	24	34.08±10.47	31.00		

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan hakemlerin değişkenlere göre klasman dağılımları incelendiğinde özsaygı, dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve durumluk kaygı değişkenlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3. Hakemlerde müsabaka geçmişinin durumluk kaygı ve karar verme alt boyutlarına göre karşılaştırılması.

Değişkenler	Müsabaka Geçmişi	n	$\bar{X}\pm Ss$	Ortanca	z	p
Özsaygı	Var	65	10.94±1.30	11.00	-0.35	0.72
	Yok	33	10.94±1.54	11.00		
Dikkatli Karar Verme	Var	65	10.86±1.40	11.00	-0.25	0.80
	Yok	33	10.51±2.02	11.00		
Kaçınan Karar Verme	Var	65	2.48±1.70	2.00	-0.30	0.76
	Yok	33	2.45±2.17	2.00		
Erteleyici Karar Verme	Var	65	2.62±2.23	2.00	-0.83	0.40
	Yok	33	3.03±2.43	2.00		
Panik Karar Verme	Var	65	1.65±1.76	1.00	-0.57	0.56
	Yok	33	2.12±2.43	1.00		
Durumluk Kaygı	Var	65	32.52±8.66	32.00	-0.53	0.59
	Yok	33	31.91±9.68	30.00		

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan hakemlerin değişkenlere göre müsabaka geçmişleri dağılımı incelendiğinde özsaygı, dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici

karar verme, panik karar verme ve durumluk kaygı değişkenlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Hakemlik süresinin durumluk kaygı ve karar verme alt boyutlarına göre karşılaştırılması.

	Hakemlik Süresi	n	$\bar{X}\pm Ss$	Median	X^2	p
Özsaygı	1-4 yıl	17	11.29±11.21	12.00	2.19	0.53
	5-8 yıl	31	10.74±1.61	11.00		
	9-12 yıl	25	10.88±1.33	11.00		
	13 yıl ve üzeri	25	11.00±1.22	11.00		
Dikkatli Karar Verme	1-4 yıl	17	11.18±1.24	12.00	3.49	0.32
	5-8 yıl	31	10.58±1.63	11.00		
	9-12 yıl	25	10.84±1.93	12.00		
	13 yıl ve üzeri	25	11.00±1.58	11.00		
Kaçınan Karar Verme	1-4 yıl ^a	17	2.06±1.78	2.00	7.65	0.06
	5-8 yıl ^b	31	1.94±1.86	2.00		
	9-12 yıl ^c	25	2.64±1.58	2.00		
	13 yıl ve üzeri ^d	25	3.24±1.96	3.00		
Erteleyici Karar Verme	1-4 yıl	17	2.06±2.08	2.00	4.19	0.24
	5-8 yıl	31	2.52±2.10	2.00		
	9-12 yıl	25	2.84±2.51	2.00		
	13 yıl ve üzeri	25	3.44±2.38	3.00		
Panik Karar Verme	1-4 yıl	17	1.29±1.86	0.00	4.49	0.21
	5-8 yıl	31	1.42±1.69	1.00		
	9-12 yıl	25	2.24±2.31	2.00		
	13 yıl ve üzeri	25	2.20±2.10	2.00		
Durumluk Kaygı Toplam	1-4 yıl	17	33.29±8.87	33.00	3.76	0.29
	5-8 yıl	31	30.71±9.40	30.00		
	9-12 yıl	25	31.04±8.21	30.00		
	13 yıl ve üzeri	25	34.92±9.08	32.00		

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan hakemlerin değişkenlere göre hakemlik geçmişleri incelendiğinde özsaygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve durumluk kaygı değişkenlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Kaçınan karar verme alt boyutunda ise anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$) Hakemlik süresi 13 yıl ve üzeri olan hakemlerin, 5-8 yıl olan hakemlere göre kaçınan karar verme düzeyi daha yüksektir.

Tablo 4.5. Hakemlerde cinsiyet değişkeninin durumluk kaygı ve karar verme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}\pm Ss$	Ortanca	z	p
Özsaygı	Erkek	74	10.84±1.43	11.00	-0.35	0.24
	Kadın	24	11.25±1.15	12.00		
Dikkatli Karar Verme	Erkek	74	10.93±1.54	12.00	-0.25	0.02*
	Kadın	24	10.17±1.81	10.00		
Kaçınan Karar Verme	Erkek	74	2.53±1.85	2.00	-0.30	0.61
	Kadın	24	2.29±1.90	2.00		
Erteleyici Karar Verme	Erkek	74	2.78±2.38	2.00	-0.83	0.95
	Kadın	24	2.67±2.04	2.00		
Panik Karar Verme	Erkek	74	1.77±1.84	1.50	-0.57	0.69
	Kadın	24	1.92±2.52	1.00		
Durumluk Kaygı Toplam	Erkek	74	32.24±9.02	31.00	-0.53	0.82
	Kadın	24	32.54±9.02	32.00		

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan hakemlerin değişkenlere göre cinsiyet dağılımları incelendiğinde karar verme alt boyutları incelendiğinde dikkatli karar verme puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Erkek hakemlerin dikkatli karar verme puanı kadın hakemlere göre daha yüksektir. Diğer değişkenler arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.6. Hakemlerin eğitim durumunun durumluk kaygı ve karar verme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}\pm Ss$	Median	X ²	p
Özsaygı	Lise	23	11.17±1.19	12.00	2.19	0.54
	Lisans	49	10.96±1.31	11.00		
	Lisansüstü	26	10.69±1.64	11.00		
Dikkatli Karar Verme	Lise	23	11.04±1.30	12.00	3.49	0.21
	Lisans	49	10.94±1.36	11.00		
	Lisansüstü	26	10.12±2.18	11.00		
Kaçınan Karar Verme	Lise	23	2.74±1.91	3.00	7.85	0.26
	Lisans	49	2.14±1.77	2.00		
	Lisansüstü	26	2.85±1.93	2.00		
Erteleyici Karar Verme	Lise	23	2.43±2.25	2.00	4.19	0.28
	Lisans	49	2.49±1.93	2.00		
	Lisansüstü	26	3.54±2.82	3.00		
Panik Karar Verme	Lise	23	1.52±1.97	1.00	4.49	0.83
	Lisans	49	1.53±1.84	1.00		
	Lisansüstü	26	2.58±2.23	2.00		
Durumluk Kaygı Toplam	Lise	23	31.61±8.62	32.00	3.76	0.39
	Lisans	49	31.04±8.52	30.00		
	Lisansüstü	26	31.50±10.06	31.50		

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan hakemlerin değişkenlere göre eğitim durumu dağılımı incelendiğinde özsaygı, dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve durumluk kaygı değişkenlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Hakemlerin durumluk kaygı ve karar verme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Parametreler	Özsaygı	Dikkatli Karar Verme	Kaçınan Karar Verme	Erteleyici Karar Verme	Panik Karar Verme	Durumluk Kaygı Total Skor
Özsaygı	1.00					
Dikkatli Karar Verme	0.10	1.00				
Kaçınan Karar Verme	-0.34**	-0.15	1.00			
Erteleyici Karar Verme	-0.27**	-0.06	0.40**	1.00		
Panik Karar Verme	-0.42**	-0.14	0.45**	0.63**	1.00	
Durumluk Kaygı Toplam Skor	-0.19**	0.02	0.34**	0.16	0.29**	1.00

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

Analiz sonuçları incelendiğinde, hakemlerin özsaygı puanları ile kaçınan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve durumluk kaygıları arasında negatif yönde doğrusal zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$). Kaçınan karar verme puanları ile erteleyici karar verme, panik karar verme ve durumluk kaygıları arasında ise pozitif yönde doğrusal zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$). Erteleyici karar verme puanları ile panik karar verme puanları arasında da orta düzeyde doğrusal pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0.01$). Panik karar verme puanları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde doğrusal zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$).

Tablo 4.8. Vücut geliştirme ve fitness hakemlerinin durumluk kaygı düzeylerinin karar verme becerileri üzerine etkisi.

Bağımlı Değişken	β	t	p	F	Adj. R ²
(Sabit)	30.788	3.711	0.01* *		
Öz Saygı	-0.303	-0.435	0.665	7.110	0.185
Kaçınan Karar Verme	1.343	2.543	0.013 *		
Panik Karar Verme	0.844	1.668	0.099		
Bağımsız Değişken: Durumluk Kaygı				Method: Çoklu Regresyon	

Araştırmaya katılan vücut geliştirme ve fitness hakemlerinin durumluk kaygı düzeylerinin karar verme becerileri üzerine etkisinin belirlenmesi için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Analiz sonucunda, vücut geliştirme ve fitness hakemlerinin durumluk kaygı düzeylerinin kaçınan karar verme üzerine anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Dahası, öz saygı, kaçınan karar verme ve panik karar verme düzeylerinin durumluk kaygı düzeyini %18.5 düzeyinde açıkladığı tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Hakemlik klasmanları açısından incelenen tablo 4.2'ye göre hakemlerin karar verme değişkeninin tüm alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Aynı şekilde hakemlik klasmanına göre bireylerin durumluk kaygı düzeyleri arasında da anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuçlar H_1 ve H_2 hipotezlerini doğrular nitelikte değildir. Karar verme değişkeni açısından incelediğimiz bulgulara istinaden hakemlerin eğitim aldıkları kurslar ve seminerlerin standart bilgilendirme düzeyine sahip olmasının bu değişkende etkili olduğu düşünülebilir. Alınan eğitimin herkes için aynı seviyede olmasının, hakemlerin klasmanları arasında bir farklılık oluşturmadığı düşünülmektedir. Bireylerin kaygı düzeyleri incelendiğinde ise durumluk kaygı düzeyleri, sadece hakemlik klasmanlarına bağlı olarak değil, aynı zamanda kişisel özellikler, deneyimler, eğitim gibi birçok faktörden etkilenebilir. Bu faktörlerin etkisi, hakemlik klasmanları arasında belirgin bir fark gözlenmemesine neden olabilir. Literatür incelendiğinde Sarıdede (2018) tarafından voleybol hakemleri üzerinde yapılan çalışmada hakemlerin klasmanına göre karar verme düzeyleri arasında anlamlı fark tespit etmiştir. Bayraktar ve diğerleri (2006)'nin güreş hakemleri ile yaptıkları çalışmada hakemlerin klasmanları arasında kaygı düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Taşmektepligil ve diğerleri (2004) tarafından farklı branşlarda görev yapan hakemlerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Literatüre göre incelendiğinde yapılan çalışmalar bizim çalışmamız ile benzerlik göstermemektedir.

Müsabaka geçmişine göre tablo 4.3 incelendiğinde hakemlerin karar verme düzeyleri tüm alt boyutlarda anlamlı fark oluşturmamaktadır ($p>0.05$). Durumluk kaygı düzeylerine göre incelediğimizde aynı şekilde anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu sonuçlar H_3 ve H_4 hipotezlerini doğrular nitelikte değildir. Hakemlerin karar verme ve kaygı düzeyleri değişkenlerinde anlamlı fark çıkmamasının sebebi hakemlerin deneyim seviyeleri ve eğitim düzeylerinin benzer olmasından kaynaklanıyor olabilir. İncelenen örneklemdaki hakemlerin çoğunluğu benzer deneyimlere sahiptir ve bu da karar verme yetenekleri ile kaygı düzeyleri arasında

belirgin farklılıkların ortaya çıkmasını zorlaştırmış olabilir. Literatür incelendiğinde benzer çalışmalara rastlanmamıştır.

Hakemlik süresi değişkenine göre tablo 4.4. incelendiğinde hakemlerin durumluk kaygı düzeyleri ve karar verme değişkeninin tüm alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu sonuçlar H_5 ve H_6 hipotezini doğrular nitelikte değildir. Hakemlik süresi, kişinin deneyim seviyesini yansıtan ancak tek başına yeterli olmayan bir değişkendir. Hakemlik süresiyle birlikte diğer faktörlerin (örneğin, eğitim seviyesi, sahip olunan bilgi ve beceriler, kişisel özellikler vb.) etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu faktörler arasında belirgin bir farklılık olmaması, sonuçların anlamlı fark bulunmamasına neden olabilir. Hakemlerin deneyimleri kadar, aldıkları eğitim ve yetiştirme standartları da durumluk kaygı düzeyleri ile karar verme değişkenleri arasındaki ilişkiyi etkileyebilir. Eğer hakemler benzer eğitim programlarına tabi tutulmuşlarsa veya benzer şekilde yetiştirilmişlerse, deneyim süresinin etkisi de belirgin olmayabilir. Öztürk Çelik (2020) tarafından hakemler üzerinde yapılan çalışmada karar verme değişkeninde anlamlı fark tespit etmiştir. Aksu (2016) tarafından futbol hakemleri üzerinde yapılan çalışmada hakemlik yılına göre karar verme değişkeninde anlamlı fark tespit edilmiştir ve bu sonuçlar mevcut çalışmamızı desteklememektedir. Fakat Açıcı (2019) tarafından voleybol hakemleri ile yapılan çalışmada hakemlik yılına göre karar verme stillerinde anlamlı fark olmaması çalışmamızı destekler niteliktedir. Zorba ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada futbol hakemlerinin hakemlik süresine göre kaygı durumları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ve çalışmamızı destekler niteliktedir.

Cinsiyet değişkenine göre tablo 4.5 incelendiğinde karar verme alt boyutlarından dikkatli karar verme alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Özsaygı, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Durumluk kaygı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuçlar dikkatli karar verme alt boyutunda H_7 hipotezini doğrular niteliktedir. Durumluk kaygı alt boyutunda ise H_8 hipotezini doğrular nitelikte değildir. Vücut geliştirme sporu, genellikle erkekler arasında daha fazla ilgi görür ve bu sporu icra edenlerin çoğunluğunu da haliyle erkekler oluşturur. Dolayısıyla, vücut geliştirme hakemlerinin de çoğunluğu erkek olabilir ve bu da erkeklerin dikkatli karar verme alt boyutunda

daha iyi performans göstermelerine yol açabilir. Başaran ve diğerleri (2009) tarafından farklı branşlardaki sporcular üzerinde yapılan çalışmada durumluk kaygı düzeyleri arasında erkekler lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Dikmen (2022) farklı branş hakemleri ile yaptığı çalışmada cinsiyete göre karar verme değişkeninde anlamlı fark tespit etmemiştir. İncelenen bu literatür doğrultusunda yapmış olduğumuz çalışmayı destekler nitelikte bulgulara rastlanmıştır.

Eğitim durumu değişkenine göre tablo 4.6 incelendiğinde karar verme değişkeninin tüm alt boyutları ile durumluk kaygı düzeyi değişkeninde anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu sonuçlar H_9 ve H_{10} hipotezini doğrular nitelikte değildir. Vücut geliştirme hakemliği gibi bir alanda eğitim seviyesinin karar verme yetenekleri veya durumluk kaygı düzeyi üzerinde belirgin bir etkisi olmayabilir. Bu durumda, farklı eğitim seviyelerine sahip hakemler arasında anlamlı farklar bulunmayabilir. Bu sonuçlara istinaden bireylerin eğitim durumu ne düzeyde olursa olsun kaygı ve karar verme durumlarını etkilemediği görülmektedir. Alper ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışmada hakemlerin eğitim durumlarına göre karar verme düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu sonuç araştırmamızı destekler nitelikte değildir. Dinçer (2017) tarafından teakwondo hakemleri üzerinde yapılan çalışmada hakemlerin eğitim durumuna göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Öztürk Çelik (2020)'in hakemler üzerinde yaptığı çalışmada eğitim durumu ile karar verme değişkeni arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Hakemlerin durumluk kaygı düzeyleri ile karar verme değişkeni alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; durumluk kaygı düzeyleri ile karar verme değişkeninin özsayı alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.19$). Durumluk kaygı ile kaçınan karar verme alt boyutun arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($r=0.34$). Durumluk kaygı düzeyleri ile panik karar verme düzeyleri arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($r=0.29$). Tablodan elde edilen veriler doğrultusunda hakemlerin kaygı düzeyleri arttıkça özsayı düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Hakemlik sürecinde karar verirken, hakemlerin belirsizlik ve endişe duymaları yaygındır. Bu durumda, artan kaygı düzeyleri, hakemlerin kendilerine olan güvenlerini sarsabilir ve özsayılarını azaltabilir. Hakemlerin kaygı düzeyleri arttıkça kaçınan karar verme düzeylerinde de artış görülmektedir. Riskten kaçınma isteğiyle yüksek kaygı

düzeyle, hakemlerin risk almaktan kaçınma eğilimini artırabilir. Karar verme sürecindeki belirsizlik ve stres, hakemlerin daha güvenli ve daha az riskli kararlar almalarına yol açabilir. Hakemlerin kaygı düzeyleri arttıkça panik karar verme düzeylerinde artış oluşmaktadır. Hakemlik yaparken, karar verme anlarında yaşanan stres ve baskı, hakemlerin kaygı düzeylerini artırabilir. Bu durumda, artan kaygı düzeyleri, hakemlerin kararlarını hızlandırma ve daha panik bir şekilde karar vermelerine neden olabilir. Bu sonuçlar bazı alt boyutlarda H_{11} hipotezi doğru niteliktedir. Yapılan literatür taramasında benzer çalışmalara rastlanmamıştır.

Hakemlerde, müsabaka anında oluşan kaygı düzeylerinin karar verme becerileri üzerinde farklı seviyelerde de olsa etkili olduğu literatürdeki benzer çalışmalarla destek görmekte ve H_{12} hipotezimiz de bu yönde diğer çalışma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Hakemlerin durumluk kaygı düzeyleri onların karar verme becerisi üzerinde etkilidir (Dereceli vd., 2019).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

1. Durumluk kaygı ölçeği ile demografik değişkenler arasında yapılan analiz sonuçlarına göre;

- Cinsiyet,
- Hakem Klasmanı,
- Müsabaka Geçmişi,
- Eğitim Durumu
- Hakemlik Süresi değişkenlerde anlamlı fark tespit edilmemiştir.

2. Karar verme Ölçeği ile demografik değişkenler arasında yapılan analiz sonuçlarına göre;

- Cinsiyet değişkeninde dikkatli karar verme alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir.
- Hakem Klasmanı,
- Müsabaka Geçmişi,
- Eğitim Durumu
- Hakemlik Süresi değişkenlerde anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Hakemlerin durumluk kaygı düzeyleri ile karar verme düzeyi arasında yapılan ilişki analizi sonucuna göre; bireylerin kaygı düzeyleri arttıkça karar verme ölçeğinin alt boyutlarından özsayı alt boyutunda azalama görülmektedir. Kaygı düzeyleri arttıkça kaçınan karar verme ve panik karar verme düzeyleri ise artmaktadır. Bu sonuçlar, hakemlik sürecindeki kaygı düzeylerinin, karar verme sürecini ve karar verme kalitesini nasıl etkileyebileceğini göstermektedir. Yüksek kaygı düzeylerinin, hakemlerin özsayılarını azalttığı ve karar verme süreçlerinde kaçınma veya panik eğilimlerini artırdığı belirlenmiştir. Bu nedenle, hakemlerin kaygı yönetimi becerilerinin geliştirilmesi ve karar verme süreçlerinin daha etkin bir şekilde

yönetilmesi önemlidir. Sonuç olarak; hakemler müsabaka esnasında oluşan kaygı durumlarını kontrol edip karar verme becerilerini en üst seviyeye çıkarabilirler.

Öneriler

- Hakem gelişim seminerlerde kaygı düzeylerini azaltmak ve stres ile başa çıkmak amacıyla psikososyal destek eğitimleri verilebilir.
- İller ve bölgeler bazında düzenlenen özel turnuvaların sayısı artırılarak hakemlerin deneyim kazanmaları sağlanabilir.
- Müsabaka alanındaki alınan güvenlik tedbirleri artırılarak hakemlerin üzerindeki seyirci ve antrenör baskısı azaltılabilir.
- Örneklem grubunu artırarak tekrar çalışma yapılabilir.
- Farklı branş hakemleri üzerinde aynı çalışma tekrarlanabilir.
- Literatür incelendiğinde genellikle takım sporu hakemleri üzerinde yapılan çalışma fazla olduğu görülmektedir, bu sebeple bireysel spor dallarındaki çalışmalara ağırlık verilebilir.

KAYNAKLAR

- Açıci, S. (2019). Ulusal ve uluslararası voleybol hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi. (Tez No: 552993), [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Akarçeşme C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. (Tez no: 157401), [Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi.
- Akdağcık, İ. U., & Polat, B. (2022). Voleybol hakemlerinin iş stres düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş, kıdem ve hakem klasmanının aracılık etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1048-1063.
- Aksu A., & Arslan C. (2020). Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 4(1), 56-70.
- Aksu, A. (2016). Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. (Tez no: 437462), [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Alisinanoğlu F., Ulutaş İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 28 (128), 65-71.
- Alper, R., Karagün, E., & Görün, L. (2023). Düzce ilinde görev yapan hakemlerin karar verme stillerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 27-41. <https://doi.org/10.52272/srad.1344671>
- Arslanoğlu E., Tekin M., Arslanoğlu C., & Özmutlu İ. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 985-995.
- Aslan, S.H, Aslan R.O., & Alparlan N.Z. (1998). Bir grup amatör futbolcuda bazı değişkenlerle benlik saygısı, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Hekimliği Dergisi*, 33 (3), 110.
- Aydın, İ. (2009). Hakemlerin maç öncesi durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin durumluk kaygılarına etkileri. (Tez no:138169), [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Bakıntaş, Z. (2008). Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Baltaş A. (2005). *Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*. Remzi Kitabevi.
- Başaran, M. H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.
- Başer E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Bağırhan Yayinevi.

Bayraktar, G., Tekin, M., Erođlu, H., & Ciciođlu, İ. (2006). Uluslararası ve milli gúreş hakemlerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4): 42-51

Baysalling Ö. (2000). *Vücut Geliştirme*. İlpres Basım ve Yayın.

Beyaztaş, E. (2019). İstanbul'da görev yapan futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeylerinin analizi. (Tez no:600328), [Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.

Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., & Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 121-125.

Bizans, G. (1991). *Gençlerin antrenmanı*, Arbas Yayıncılık.

Can, Y., Çoban, Ü., & Soyer, F. (2011). Negatif duygusallığın stres üzerindeki etkisi: faal futbol hakemleri üzerinde bir araştırma. *Nigde University Journal of Physical Education & Sport Sciences/Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2).

Cantez, D., & Yıldız, Y. (2021). Futbol Hakemleri Açısından Seyirciyi Saldırganlığa Yönlendiren Faktörler. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 320-330.

Cel, A. (1994). Hakemlik psikolojisi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 1(1), 21-23.

Coşkun Y., & Günbey A. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10(1), 23-32.

Cüceloğlu D. (2016). *İnsan ve Davranış*. 7.Basım. Remzi Kitapevi.

Çelik, D. Ö. (2020). Farklı spor dallarında görev yapan hakemlerin karar verme stillerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 385-398.

Davies D., & Armstron M. (1989). *Psychological factors in competitive sports*. Routledge

Develi E. (2006). Konya'da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi. (Tez no:192665), [Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.

Dereceli Ç.,Toros T., & Yıldız, R. (2019). Futbol Hakemlerinin Durumluk Kaygı ve Genel Özyeterlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *SPORTMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 64-74.

Dikmen, A., (2022). Farklı branşlarda görev yapan takım sporu hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi. (Tez no: 720205), Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Diñçer, D. (2017). Türkiye'de görev yapan teakwondo hakemlerinin kaygı durumlarının incelenmesi. (Tez no: 466503), [Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.

Duman, S., Demir, K., Duman, G., Cantez, D., & Turgutoğlu, Ö. D. (2020). Futbol Hakemlerinin Ahlaki Karar Alma ve Tutumlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 280-288.

Durna E. (1997). *Türkiye'de futbol ve hakem*. Yıldızlar Matbaacılık.

- Ekmekçi, N., Zekioğlu, A., & Nihal, D. A. L. (2021). Voleybol hakemlerinin ego ve görev yönelimleri bakımından öz yeterliklerinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 244-269.
- Ekmekçi, R., & Dogu, G. (2010). Basketbol hakemleri stres anketi'nin (BHSA) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Sport Sciences*, 5(1), 8-15.
- Erbaş, K. M. (2005). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı ve performans ilişkisi. (Tez no:186017), [Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Eskicioğlu Y., Doğu G., & Özsoy S. (2012). Antrenör ve sporcu gözüyle spor yöneticilerinin kararlarında etik ilkelere bağlılıklarının incelenmesi (Beko basketbol ligi örneği). *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1-2), 13- 22.
- Görün, L., Efek, E., Öntürk, Y., & Bingöl, E. (2020). Futbol hakemlerinin sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies-Social*, 15(5), 2529-2541.
- Güllü, S., & Yıldız, S. M. (2019). Stres kaynaklarının futbol hakemlerinin performansına etkisinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 146-155.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. (Tez no:110006), [Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Gündoğan, B., & Yetim, A. (2021). Cimnastik Branşında Antrenör ve Hakem Olarak Görev Yapan Bireylerin İş Yaşamındaki Mutluluk Seviyelerinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 64-76.
- Güvendi B., & Demir T. G. (2019). *Sporla öz yeterlilik ve kaygı, spor bilimleri alanında yeni ufuklar*. Gece Kitaplığı.
- Hacıcaferoğlu S., Hacıcaferoğlu B., & Seçer M. (2015). Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4, 288-297.
- İkizler, C. (1994). *Sporla Başarının Psikolojisi*. Alfa Yayıncılık.
- İmamoğlu, O. (2008). *Fiziksel uygunluk ve spor*. Denge yayınevi.
- Kara, E. (2016). Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki. (Tez no:426907), [Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Karaçam, A., & Pulur, A. (2019). Hakemlerin problem çözme becerileri ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 115-130.
- Karatosun, H. (2006). Egzersiz Nedir, Aerobik Egzersiz.
- Kayısoğlu, B. N., Günay, M., & Kara, E. (2010). Faal futbol klasman hakemlerinin eğitim süreçlerinin incelenmesi ve beklenti düzeyleri. *Selçuk Ü. Beden Eğitimi. Ve Spor Bilim Dergisi*. 12 (2): 104-112.
- Kıratlı, E., & İkizler, H. C. (2021). Tenis hakemlerinin empatik eğilim düzeyleri ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 102-111.
- Kırımoğlu, H., Zorba, E., Zorba, H. N., & Dikkaya, S. (2017). Examination of decision-making styles of Turkish Basketball Federation referees Türkiye Basketbol Federasyonu klasman hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2788-2796.

Koç, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. (Tez no:14573), [Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.

Konter E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Nobel Yayınevi.

Küçükylmaz, H. (2019). Türkiye futbol liglerinde görev yapan klasman ve amatör hakemlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi (Balıkesir örneği). (Tez no:539500), [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi.

Michaud, P. A., Narring, F., Cauderay, M., & Cavadini, C. (1999). Sports activity, physical activity and fitness of 9-to 19-year-old teenagers in the canton of Vaud (Switzerland). *Schweizerische Medizinische Wochenschrift*, 129(18), 691-699.

Nacar E., İmamoğlu O., Karahüseyinoğlu M. F., & Açık M. (2011). Hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından araştırılması. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1), 1-12.

Nutt, P. C. (1976). Models for decision making in organizations and some contextual variables which stipulate optimal use. *Academy of management Review*, 1(2), 84-98.

Orta, L. (2000). *Dünya' da ve Türkiye 'de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi Semineri*. 18 Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çanakkale.

Öner, N. (1997). *Türkiye 'de kullanılan psikolojik testler*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öner, N., & Le Compte A. (1983). *Durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öner N., & Le Compte A. (1998). *Sürekli Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

Ötkan Ç. C. (2018). Basketbol antrenörlerinin problem çözme becerilerinin ve karar verme yöntemlerinin incelenmesi. (Tez no:496866), [Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.

Özgüven, İ.E. (2000). *Psikolojik testler*. Pdrem Yayınları.

Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2015). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Nobel Tıp Yayınları.

Özusta, Ş. (1993). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanterinin uyarlama, geçerlilik, güvenilirlik çalışması. (Tez no: 30878), [Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi.

Pepe, H., Filiz, K., Pepe, K., & Can, S. Futbol hakemlerinin hakemlik geçmişleri ve sporculuk geçmişlerinin tutarı karar vermedeki etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1).

Rodafinos, A.K., Anshel, M.H., & Sideridis, G. (1998). Sources, intensity and responses to stress in greek and australian basketball referees. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 303-323.

Sarıdede, Ç. (2018). Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri ve karar verme becerilerinin incelenmesi (Tez No: 523554), [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.

Satman, C., Öğülmüş, S., & Müniroğlu, S. (2001). *Ankara ilindeki futbol hakemlerinin hakemlik seviyelerine göre sürekli kaygı durumlarının incelenmesi*. 2. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Özet Kitabı.

- Satman, C. (2014). Futbol maçlarındaki seyirci topluluklarının sesinin, hakemlerin kararları üzerindeki etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 147-154.
- Sayiner, B., Ekmekçi, R., Sözen, D., & Anshel, M. (2009). Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri Coping Style and Source of Stress Among Basketball Referees. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 8(15), 27-36.
- Schermerhorn J., Hunt J., & Osborn R. (1997). *Organizational Behavior (6th ed)*. John Wiley & Sons.
- Schwarzenegger A., & Hall D.K. (2001). *Bir vücutçunun eğitimi*, Akaşa Yayın.
- Schwinte E. (2000). *The Referee and The World of Football Sports*, İllustrated.
- Sucu Y. (2000). *Yönetim kavramları, kuramlar ve süreçler*, AİBÜ yayınları.
- Şaban, F. (2010). Zihinsel engelli kardeşi olan ve olmayan benlik saygısı ve kaygı durumlarının incelenmesi. (Tez no:272671), [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Taşmektepligil, M. Y., Aydın, İ., Ağaoğlu, S. A., Öğreten, 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*, 9(4), 25-40.
- Taylor J., & Wilson G. (2002). *Intensity Regulation And Sport Performance*. In: Van Raalte J, Brewer B. Eds. *Exploring Sport And Exercise Psychology*, 2nd Ed., Washington, Dc: American Psychological Association.
- Terzioğlu, A. E., Koç, Y., & Yazıcı, M. (2013). Halk oyunları oynayanların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri (Erzincan yöresi örneği). *EÜSBED*, 6(2), 361-370.
- Tosun, K. (1992). *İşletme yönetimi genel esaslar*. Savaş Kitap ve Yayınevi.
- TVGFBB (2010). Vücut Geliştirme, Fitness, Wellness ve Klasik Vücut Geliştirme Yarışma Talimatı. 1-19.
- TVGFBB (2012). Türkiye Vücut Geliştirme-Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Hakem ve Gözlemci Talimatı madde: 5, sayfa: 2-4
- Unutmaz, V., & Gençer, T. R. (2020). Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 94-102.
- Üngören, E. (2011). Psikobiyolojik kişilik kuramı ekseninde yöneticilerin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve örgütsel sonuçlara yansımaları. (Tez no: 280444), [Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Vural, B. (2004). *Her öğretmen bir rehberdir*. Hayat Yayıncılık.
- Yetim, A., & Cengiz, R. (2010). *İletişim ve spor*, Berikan Yayınevi.
- Zorba, E., Göksel, A. G., Pala, A., & Zorba, N. (2016). Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ege Bölgesi örneği). *Spormetre Beden eğitimi ve spor bilimleri Dergisi*, 14(2), 175-181.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Serhad KILINÇ
Eğitim	
Lise	Muharrem Hasbi Koray Lisesi (1987)
Lisans	Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (2015-2019)
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2021- 2024)
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce	-
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
Kuruluş Adı	-

EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Hakemlerinin Durumluk Kayı Düzeylerinin Karar Verme Becerileri Üzerine Etkisi
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu
	KURUL ADRESİ	Balıkesir Üniversitesi Çağış Yerleşkesi 10145 Balıkesir
	TELEFON	(0266) 612 14 18
	FAKS	(0 266) 612 14 17
	E-POSTA	sb.etikkurulu@balikesir.edu.tr
KARAR BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç. Dr. Özkan IŞIK
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
	VARSA İDARİ SORUMLU ÜNVANI, ADI-SOYADI	-
	DESTEKLEYİCİ	-
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ (TÜBİTAK vb kaynaklardan destek alanlar için) ÜNVANI, ADI-SOYADI	-
	YARDIMCI ARAŞTIRMACI VE BÖLÜMÜ	Serhad KILINÇ Yüksek Lisans Öğrencisi
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Kesitsel Tarama Modeli
	Karar No: 2022/93	Tarih: 18/10/2022
	Başvuru dosyası ile ilgili belgeler; araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve UYGUN BULUNMUŞ olup usulüne uygun gerçekleştirilmesinde bilimsel ve etik sakınca OLMADIĞINA oy birliğiyle karar verilmiştir. Araştırmanın tüm süreçlerinde ilgili kurum, kuruluş ve kişilerden gereken izinlerin alınmasından araştırmacılar sorumludur.	

ETİK KURUL ÜYELERİ

Ünvanı	Adı-Soyadı	Görevi	Araştırma ile İlişkisi		İmza
			VAR	YOK	
Prof. Dr.	Tunay KARLIDERE	Başkan		X	
Prof. Dr.	Osman İrfan İLHAK	Başkan Yrd.		X	
Prof. Dr.	Funda GÜLCÜ BULMUŞ	Üye		X	
Doç. Dr.	Özkan IŞIK	Üye	X		
Doç. Dr.	Celalettin ÇEVİK	Sözcü		X	
Dr. Öğr. Üyesi	Emrah ÖZCAN	Üye		X	
Av.	Serhat AKBAŞ	Üye		X	

EK-2. Ölçek ve Anketler

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness branşı hakemlerinin bir müsabaka esnasındaki durumluk kaygı düzeylerinin karar verme becerileri üzerine olan etkilerinin incelenmesidir. Araştırma, yüksek lisans öğrencisi Serhad KILINÇ tarafından yürütülmektedir. Gönüllü katılımcılardan, ankette yer alan bilgilerin eksiksiz olarak doldurulması istenmektedir.

Araştırmaya katılmama ve katıldıktan sonra herhangi bir sebepten dolayı anket doldurma işleminden çekilme hakkına sahipsiniz. Kişisel bilgi formunda, isim, soy isim, telefon numarası, mail veya ikamet adresi gibi bilgiler sizden talep edilmemektedir. Elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup ticari bir amaç için kullanılmayacaktır; verileriniz sadece yayın amaçlı kullanılacaktır. Bütün katılımcılara teşekkür ederiz.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

3.Hakemlik Klasmanınız:

Aday Hakem İl Hakemi Ulusal Hakem Uluslararası Hakem

4. Hakemlik Süreniz:

1-4 yıl 5-8 yıl 9-12 yıl 13 yıl ve üzeri

5. Eğitim Durumunuz:

İlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü

6. Müsabaka Geçmişiniz:

Var Yok

Melbourne Karar Verme Ölçeği

KISIM 1		Doğru	Bazen doğru	Doğru değil
1	Karar verme yeteneğime güvenirim.			
2	Karar verirken kendimi birçok kişiden aşağı görürüm.			
3	Kendimi karar vermede başarılı biri olarak düşünürüm.			
4	Kendimi o kadar cesaretsiz hissederim ki, karar verme uğraşından vazgeçerim.			
5	Verdiğim kararlar iyi sonuçlanır.			
6	Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır.			
KISIM 2		Doğru	Bazen doğru	Doğru değil
1	Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissederim.			
2	Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.			
3	Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.			
4	Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.			
5	Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.			
6	Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayacağımı enine boyuna düşünürüm.			
7	Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.			
8	Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.			
9	Karar vermekten kaçınırım.			
10	Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.			

11	Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem.			
12	Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.			
13	Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyeceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.			
14	Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.			
15	Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissederim.			
16	Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.			
17	Zorunda kalmadıkça karar vermem.			
18	Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.			
19	Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.			
20	Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.			
21	Karar vermeyi ertelerim.			
22	Acilen karar vermeme gereken bir durumda doğru düşünemem.			

Durumluk Kaygı Ölçeği

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

EK-3. Kurum İzni



TÜRKİYE
VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS FEDERASYONU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-40366752-125.99-2921486

28.07.2022

Konu : Anket İzni Hk.

Sayın Serhad KILINÇ

İlgi: 27/07/2022 tarihli Dilekçeniz.

İlgi dilekçenizde, "Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Branşı hakemlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi" konulu tez çalışması yapmak istediğiniz belirtilmektedir.

Söz konusu; Yukarıda belirtilen konuda tez çalışması yapmanız Federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

Tekin YAMAN
Başkan a.
Genel Sekreter V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 2DDF664A-08E1-40EF-9CE5-032088E82A0C

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>

Meşrutiyet Caddesi No: 29/23 Kızılay – ANKARA
Telefon No: 0 (312) 312 72 09 Faks No: 0 (312) 310 49 05
İnternet Adresi: <https://tvgfbf.gov.tr>

Bilgi için: Uğur İNAN
Bilgisayar İşletmeni





Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...



Balıkesir Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanlık Binası
Çağış Yerleşkesi/BALIKESİR



(0 266) 612 14 62
sagbilen@balikesir.edu.tr
<http://www.balikesir.edu.tr>

