

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**VOLEYBOL HAKEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE
PERFORMANS KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

FATİH KARA

Temmuz 2026
GÜMÜŞHANE



T.C.

**GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**VOLEYBOL HAKEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE
PERFORMANS KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND PERFORMANCE ANXIETY
IN VOLLEYBALL REFEREES**

YÜKSEK LİSANS

FATİH KARA

**Temmuz 2026
GÜMÜŞHANE**



**GÜMÜŞHANE
ÜNİVERSİTESİ**

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

T.C.

GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**VOLEYBOL HAKEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE
PERFORMANS KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND PERFORMANCE ANXIETY
IN VOLLEYBALL REFEREES**

YÜKSEK LİSANS

FATİH KARA

DANIŞMAN: DOÇ. DR. OSMAN KUSAN

Temmuz 2026

GÜMÜŞHANE

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Osman KUSAN danışmanlığında, **Fatih KARA** tarafından hazırlanan “Voleybol Hakemlerinde Psikolojik Sağlamlık ile Performans Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli bu çalışma, 01/07/2026 tarihinde yapılan lisansüstü tez savunma sınavı sonucunda **Oy Birliği** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

.....
Doç. Dr. Hasan Erdem MUMCU (Başkan)

.....
Doç. Dr. Osman KUSAN (Danışman)

.....
Doç. Dr. Mustafa Barış SOMOĞLU (Üye)

Lisansüstü tez savunma sınavında başarılı bulunarak kabul edilen bu tezin ciltlenmiş hali, /..... /..... tarihli ve / sayılı Enstitü Yönetim Kurulu toplantısında görüşülmüş ve tez yazım kılavuzuna uygun bulunarak onaylanmıştır.

Prof. Dr. Duygu ÖZDEŞ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Voleybol Hakemlerinde Psikolojik Sağlamlık ile Performans Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, danışmanımın sorumluluğunda hazırladığımı, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğum intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

01/07/2026

.....

Fatih KARA

TEŞEKKÜR

Hazırlamış olduğum “Voleybol Hakemlerinde Psikolojik Sağlamlık İle Performans Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışmamda benden güvenini esirgemeyen her zorluk ve her durumda yanımda olan sevgili eşim Sema KARA’ ya oğlum Sefa Mert KARA ve kızım Buğlem KARA’ ya hayatım boyunca hep yanımda olan sevgili annem Hatice KARA, sevgili babam Nazmi KARA’ ya desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyorum. Adımlarını henüz yeni atmaya başladığım akademik yaşantımda bana karşı her zaman anlayışlı ve duyarlı olan, bu tez çalışmasının tamamlanması sürecinde beni her zaman motive edip yanımda olan çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Osman KUSAN’ a katkıları ve desteklerinden dolayı teşekkürlerimi arz ederim. Tez sürecinde bana karşı yardımlarını hiçbir şekilde esirgemeyen ve beni bu yolda yalnız bırakmayan kardeşlerim Merve KARA, Fatma Nur SAĞLAM ve Eniştem Ümit SAĞLAM’a teşekkür ederim.

Fatih KARA
GÜMÜŞHANE – 2026

ÖZET

Bu çalışmada, voleybol hakemlerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile performans kaygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağlı aktif 416 hakem (166 kadın, 250 erkek) üzerinde gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Katılımcılara demografik bilgi formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri uygulanmıştır. Veriler SPSS 26.0 ile analiz edilmiş; tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon, regresyon analizi, bağımsız t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular, hakemlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin genel olarak orta-üst seviyede olduğunu göstermektedir. Performans kaygısı açısından bazı alt boyutlarda orta düzeyde kaygı sergiledikleri belirlenmiştir. Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık farklılık göstermemiş; ancak erkek hakemler, utanç ve mahcubiyet deneyimleme ile önemli kişilerin ilgisini yitirme kaygısı alt boyutlarında kadın hakemlere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek kaygı düzeyi göstermiştir. Medeni durum açısından psikolojik sağlamlık benzer bulunurken, bekâr hakemler bazı kaygı alt boyutlarında evli hakemlerden daha yüksek düzeyde kaygı sergilemiştir. Eğitim düzeyi, psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin pozitif etki göstermiş ve bazı kaygı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Hakem klasmanı ve maç deneyimi analizlerinde ulusal hakemler ile ulusal liglerde görev yapan hakemlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek, alt liglerde görev yapan hakemlerin bazı kaygı alt boyutları ise daha yoğun bulunmuştur. Regresyon analizleri, belirli kaygı alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde hem artırıcı hem azaltıcı etkilerinin olduğunu göstermektedir. Araştırma, voleybol hakemlerinde psikolojik sağlamlık ile performans kaygısının demografik değişkenler ve mesleki deneyimle ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve hakem eğitim programları ile psikolojik destek çalışmalarının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Performans kaygısı, Psikolojik sağlamlık, Voleybol hakemleri

ABSTRACT

This study examined the relationship between volleyball referees' psychological resilience levels and performance anxiety. The research was conducted on 416 active referees (166 female, 250 male) affiliated with the Turkish Volleyball Federation on a voluntary basis. Participants were administered a demographic information form, the Short Psychological Resilience Scale, and the Performance Failure Appraisal Inventory. Data were analyzed using SPSS 26.0; descriptive statistics, Pearson correlation, regression analysis, independent t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied. Findings indicated that referees' psychological resilience levels were generally moderate to high. In terms of performance anxiety, referees exhibited moderate anxiety in certain sub-dimensions. Psychological resilience did not differ by gender; however, male referees showed significantly higher anxiety than female referees in the sub-dimensions of experiencing shame and embarrassment and fear of losing the interest of significant others. Regarding marital status, psychological resilience was similar, while single referees exhibited higher anxiety levels than married referees in certain sub-dimensions. Educational level had a clear positive effect on psychological resilience and showed significant differences in some anxiety sub-dimensions. Analyses of referee ranking and match experience indicated that national referees and those serving in national leagues had higher psychological resilience, whereas referees in lower leagues had higher levels of anxiety in some sub-dimensions. Regression analyses revealed that specific anxiety sub-dimensions had both enhancing and diminishing effects on psychological resilience. The study demonstrates that psychological resilience and performance anxiety in volleyball referees are related to demographic variables and professional experience, highlighting the importance of referee training programs and psychological support interventions.

Keywords: Performance anxiety, Psychological resilience, Volleyball referees

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	IV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET.....	VI
ABSTRACT.....	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLolar DİZİNİ	XI
EKLER DİZİNİ.....	XII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	XIII
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi ve Özgün Değeri	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	4
1.6. Tanımlar	4
2. YAZIN ÖZETİ.....	5
2.1. Voleybol Branşına Genel Bakış	5
2.1.1. Voleybolun Tarihsel Gelişimi ve Oyun Yapısı.....	6
2.1.2. Voleybolun Temel Özellikleri ve Dinamikleri	7
2.1.3. Türkiye’de Voleybolun Yeri ve Önemi	8
2.2. Voleybol Hakemliği	9
2.2.1. Voleybol Oyun Kuralları	11
2.2.1.1. Oyun Sahası	12
2.2.1.2. File ve Direkler	12
2.2.1.3. Toplar	13
2.2.1.4. Takımlar	13
2.2.1.5. Sayı, Set ve Maç Kazanma	13
2.2.1.6. Oyun Seyri ve Topla Oynama.....	13
2.2.1.7. Servis, Hücum ve Blok	14
2.2.1.8. Duraklamalar ve Geciktirmeler.....	14
2.2.1.9. Davranış Koşulları	14

2.2.2. Hakemlik Görevleri.....	14
2.2.2.1. Başhakem	15
2.2.2.2. Yardımcı hakem	15
2.2.2.3. Challenge hakemi.....	15
2.2.2.4. Yedek hakem.....	16
2.2.2.5. Yazı hakemi	16
2.2.2.6. Skor hakemi	16
2.2.2.7. Çizgi hakemleri	16
2.2.3. Hakemlikte Karar Verme Süreçleri ve Psikolojik Talepler	16
2.2.4. Voleybol Hakemliğinde Klasman ve Kariyer Basamakları	18
2.2.4.1. Aday Hakem.....	19
2.2.4.1. İl Hakemi.....	19
2.2.4.2. Ulusal Hakem.....	19
2.2.4.3. Uluslararası Hakem.....	20
2.3. Psikolojik Sağlamlık	20
2.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ve Kuramsal Temelleri	23
2.3.2. Sporda Psikolojik Sağlamlık	26
2.3.3. Hakemlerde Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.....	28
2.3.3.1. Stresle Baş Etme Yetenekleri.....	31
2.3.3.2. Kendine Güven ve Özsaygı.....	31
2.3.3.3. Sosyal Destek ve Takım Çalışması	31
2.3.3.4. Duygusal Zekâ ve Duygu Yönetimi.....	32
2.3.3.5. Deneyim ve Eğitim	32
2.3.3.6. Zihinsel Dayanıklılı.....	32
2.4. Performans Kaygısı	32
2.4.1. Kaygı Kavramı ve Türleri	34
2.4.1.1. Sürekli Kaygı	36
2.4.1.2. Durumluk Kaygı	37
2.4.2. Sporda Performans Kaygısı ve Başarısızlık Korkusu	37
2.4.3. Hakemlerde Performans Kaygısı ve Stres Kaynakları.....	40
2.5. İlgili Araştırmalar.....	44
2.5.1. Voleybol Hakemleri Üzerine Yapılan Çalışmalar	44
2.5.2. Psikolojik Sağlamlık ve Kaygı İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar	46
2.5.3. Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Diğer İlgili Çalışmalar	49
3. MATERYAL VE YÖNTEM	51

3.1. Araştırma Modeli	51
3.2. Evren ve Örneklem	51
3.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri	53
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	53
3.3.2.Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ):	53
3.3.3. Performans Başarısızlık Değerlendirme Envanteri:.....	53
3.4.Verilerin Toplanma Süreci	54
3.5.Verii Analizi.....	54
3.6. Etik İlkeler ve Gönüllülük Esası	55
4. BULGULAR.....	56
5. TARTIşMA	65
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
6.1. Sonuç.....	70
6.2. Öneriler	71
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	72
6.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	72
KAYNAKÇA.....	74
EKLER.....	87
ETİK KURUL KARARI	90
ÖZGEÇMİş	91

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya katılan hakemlerin demografik özellikleri	52
Tablo 2. PSÖ ve PBDE Puanları ile İlgili Betimsel İstatistikler.....	56
Tablo 3. PSÖ ve PBDE Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	57
Tablo 4. PSÖ ve PBDE Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	58
Tablo 5. PSÖ ve PBDE Puanları Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	59
Tablo 6. PSÖ ve PBDE Puanları Hakem Klasmanı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	60
Tablo 7. PSÖ ve PBDE Puanları Maç Deneyimi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	61
Tablo 8. PSÖ ve PBDE Korelasyon Sonuçları	62
Tablo 9. PSÖ ve PBDE Regresyon Sonuçları.....	63

EKLER DİZİNİ

Ek 1. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	87
Ek 2. Performans Başarısızlık Değerlendirme Envanteri	88
Ek 3. Hakemlerin Demografik Özellikleri	89

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ANOVA	: Analysis Of Variance (Varyans Analizi)
BGK	: Belirsiz Gelecek Korkusu
BÖYDAK	: Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu
BVA	: Balkan Voleybol Birliği
CD-RISC	: Connor-Davidson Dayanıklılık Ölçeği
CEV	: Avrupa Voleybol Konfederasyonu
Cm	: Santimetre
FIVB	: Fédération International de Volley-Ball (Uluslararası Voleybol Federasyonu)
HSD	: Honestly Significant Difference (Gerçekten Anlamlı Fark)
KPSÖ	: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
Kg/cm ²	: Kilogram bölü santimetre kare
MHGK	: Merkez Hakem ve Gözlemciler Kurulu
MHK	: Merkez Hakem Kurulu
Mm	: Mili Metre
NCAA	: Üniversiteler Ulusal Spor Birliği
ÖKHKUK	: Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu
ÖKGYK	: Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu
PBDE	: Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri
PSI	: Personality Systems Interactions (Kişilik Sistemleri Etkileşimleri)
PSÖ	: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
TVF	: Türkiye Voleybol Federasyonu
Tukey HSD testi	: Gerçekten Anlamlı Fark Testi
UMDK	: Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu
Vb.	: Ve benzeri
Vd.	: Ve diğerleri
YMCA	: Genç Erkekler Hristiyan Derneği

1. GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir toplumsal olgu olmasının yanı sıra günümüzde ekonomik, kültürel ve profesyonel boyutlarıyla küresel bir endüstri hâline gelmiştir. Spor organizasyonlarının sayısının artması, müsabakaların daha geniş kitleler tarafından takip edilmesi ve rekabet düzeyinin yükselmesi, sporun yönetiminde görev alan paydaşların önemini artırmıştır. Bu paydaşlardan biri olan hakemler, müsabakaların kurallar çerçevesinde, adil ve tarafsız bir şekilde yürütülmesinden sorumlu temel aktörler arasında yer almaktadır (Weinberg ve Gould, 2019).

Hakemlik görevi yalnızca oyun kurallarını uygulamaktan ibaret olmayıp aynı zamanda yoğun dikkat, hızlı karar verme, baskı altında doğru değerlendirme yapabilme ve stres yönetimi gibi bilişsel ve psikolojik becerileri de gerektirmektedir. Özellikle voleybol gibi oyunun hızlı temposu nedeniyle karar verme süresinin oldukça kısa olduğu spor branşlarında hakemlerin performansı, müsabakanın akışını ve sonucunu etkileyebilecek önemli unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Açııcı ve Çebi, 2020). Hakemler müsabaka süresince sporcular, antrenörler, yöneticiler, seyirciler ve medya tarafından sürekli gözlem altında tutulmakta; verdikleri kararlar sıklıkla değerlendirilmekte ve eleştirilebilmektedir. Bu durum hakemlerin önemli düzeyde psikolojik baskı altında görev yapmalarına neden olmaktadır (Akdağcık ve Polat, 2022).

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, performans üzerinde etkili olan psikolojik değişkenlerin yalnızca sporcular için değil, hakemler için de önemli olduğunu göstermektedir. Hakemlerin karşı karşıya kaldıkları baskı unsurları, kaygı düzeylerinin artmasına ve performanslarının olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir. Özellikle performansın değerlendirildiği durumlarda ortaya çıkan performans kaygısı; bireyin başarısız olma, hata yapma veya olumsuz değerlendirilme korkusuna bağlı olarak yaşadığı bilişsel ve duygusal tepkileri ifade etmektedir (Conroy, 2001). Performans kaygısının artması dikkat dağınıklığı, karar verme hataları ve performans düşüşü gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Martens vd., 1990).

Performans kaygısının olumsuz etkilerine karşı bireyi koruyabilecek psikolojik faktörlerden biri psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme, olumsuz koşullardan etkilenmeden

işlevselliğini sürdürebilme ve yaşanan güçlüklerden sonra yeniden toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Connor ve Davidson, 2003). Fletcher ve Sarkar'a (2012) göre psikolojik sağlık, özellikle yüksek performans gerektiren ortamlarda bireyin baskı altında etkili şekilde işlev göstermesine katkı sağlayan önemli bir kişisel kaynak niteliğindedir. Spor ortamında gerçekleştirilen araştırmalar, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin stresle daha etkili başa çıktıklarını, performans baskısından daha az etkilendiklerini ve olumsuz deneyimlerden daha hızlı toparlandıklarını ortaya koymaktadır (Gucciardi vd., 2009).

Hakemlik görevlerinin doğası gereği yüksek düzeyde psikolojik talepler içermesi, psikolojik sağlık ile performans kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesini önemli hâle getirmektedir. Psikolojik açıdan daha sağlam hakemlerin karşılaştıkları baskı durumlarını daha etkili yönetebilecekleri ve performans kaygısından daha az etkilenebilecekleri düşünülmektedir. Bununla birlikte ilgili literatür incelendiğinde psikolojik sağlık ve performans kaygısı ilişkisini doğrudan voleybol hakemleri örneğinde ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, söz konusu değişkenlerin voleybol hakemleri özelinde incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Bu araştırmada Türkiye Voleybol Federasyonu bünyesinde aktif olarak görev yapan voleybol hakemlerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile performans kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın elde edeceği bulguların, hakem performansını etkileyen psikolojik faktörlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı ve hakem eğitim programlarında psikolojik beceri geliştirmeye yönelik uygulamalara bilimsel dayanak oluşturacağı düşünülmektedir.

1.1. Problemin Durumu

Hakemler, spor müsabakalarının kurallar çerçevesinde adil ve tarafsız şekilde yürütülmesinden sorumlu olan önemli paydaşlardır. Özellikle voleybol gibi oyunun hızlı oynandığı ve karar verme süresinin oldukça kısa olduğu branşlarda hakemlerin verdikleri kararlar müsabakanın akışını ve sonucunu etkileyebilmektedir. Bu nedenle hakemlerin teknik bilgi ve deneyimlerinin yanında psikolojik özellikleri de performansları açısından önem taşımaktadır.

Müsabaka sırasında hakemler; sporcular, antrenörler, yöneticiler, seyirciler ve medya tarafından yoğun biçimde değerlendirilmekte ve çeşitli baskılara maruz kalabilmektedir. Bu baskı unsurları, hakemlerde performans kaygısının oluşmasına

neden olabilmekte ve karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Conroy, 2001; Weinberg ve Gould, 2019). Performans kaygısının artması dikkat dağınıklığına, hata yapma korkusuna ve performansın düşmesine yol açabilmektedir.

Buna karşılık psikolojik sağlamlık, bireyin stresli ve zorlayıcı durumlarla etkili şekilde başa çıkabilmesini sağlayan önemli bir psikolojik özellik olarak değerlendirilmektedir (Connor ve Davidson, 2003; Fletcher ve Sarkar, 2012). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin baskı altında daha etkili performans gösterebildikleri ve olumsuz koşullardan daha az etkilendikleri belirtilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Literatürde psikolojik sağlamlık ve kaygı ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmasına rağmen voleybol hakemleri üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle voleybol hakemlerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile performans kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi önemli bir araştırma problemi olarak değerlendirilmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Türkiye’de aktif olarak görev yapan voleybol hakemlerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile performans kaygısı seviyeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranacaktır:

- Voleybol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve performans kaygısı düzeyleri ne durumdadır?
- Psikolojik sağlamlık ile performans kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Hakemlerin psikolojik sağlamlık ve performans kaygısı düzeyleri; cinsiyet, hakemlik kıdemi (yıl), eğitim durumu ve hakemlik klasmanı (ulusal/uluslararası vb.) gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi ve Özgün Değeri

Voleybol hakemliği üzerine yapılan çalışmaların çoğunlukla karar verme stilleri veya iş tatmini üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Ancak psikolojik sağlamlık ve performans kaygısı ilişkisini doğrudan voleybol hakemleri özelinde inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırma, hakemlerin mental performanslarını etkileyen psikolojik faktörleri ortaya koyması bakımından literatüre katkı sağlayacaktır. Ayrıca elde edilecek sonuçlar, Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF) ve Merkez Hakem Kurulu (MHK) için hakem eğitim programlarına “psikolojik beceri antrenmanı” gibi modüllerin

eklenmesi konusunda bilimsel bir dayanak oluşturması açısından özgün bir değer taşımaktadır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Voleybol hakemlerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile performans kaygısı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Hakemlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, hakemlik klasmanına göre anlamlı fark göstermektedir.

H3: Hakemlerin performans kaygısı düzeyleri, toplam hakemlik yılına (tecrübe) göre anlamlı fark göstermektedir.

H4: Cinsiyet değişkenine göre hakemlerin performans kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H5: Eğitim durumuna göre psikolojik sağlamlık farklılaşmaktadır.

H6: Medeni duruma göre performans kaygısı farklılaşmaktadır.

1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Kapsam: Bu araştırma, 2025-2026 sezonunda Türkiye Voleybol Federasyonu bünyesinde faal olarak görev yapan ulusal ve klasman voleybol hakemlerini kapsamaktadır.

Sınırlılıklar: Araştırma, rneklemeye seçilen hakemlerin ankete verdikleri yanıtların içtenliği ve doğruluğu ile sınırlıdır. Araştırmada kullanılan leklerin (Psikolojik Sağlamlık leği ve Performans Kaygısı leği) ltğ niteliklerle sınırlıdır. Ulaşılamayan veya ankete katılmayı reddeden hakemler çalışma kapsamı dışındadır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık: Bireyin önemli bir stres veya zorlukla karşılaştığında bu duruma uyum sağlama, toparlanma ve eski haline dönebilme kapasitesidir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Performans Kaygısı: Bir sporcunun ya da hakemin, yeteneklerinin değerlendirileceği stresli durumlarda hissettiği endişe, gerilim ve kuruntu halidir (Weinberg ve Gould, 2019).

Voleybol Hakemi: Voleybol müsabakalarının oyun kurallarına uygun olarak yönetilmesi amacıyla ulusal veya uluslararası federasyonlarca yetkilendirilmiş resmî görevlidir.

2. YAZIN ÖZETİ

2.1. Voleybol Branşına Genel Bakış

Voleybol hem bireysel becerilerin hem de takım dinamiklerinin ön plana çıktığı, dünya çapında oynanan bir takım sporudur. 1895 yılında Amerikalı beden eğitimi öğretmeni William G. Morgan tarafından “mintonette” adıyla tasarlandığı, zaman içinde modern kurallar çerçevesinde geliştiği ve uluslararası bir spor dalı hâline geldiği ifade edilmektedir (Carter, 2017). Oyun, hızlı temposu, yüksek fiziksel talepleri ve stratejik planlama gerektiren yapısı nedeniyle spor bilimi araştırmalarında dikkat çekebilecek bir alan olarak değerlendirilmektedir (García ve Manso, 2015).

Voleybol, ortasında bir file bulunan saha üzerinde iki takımın karşılıklı mücadele ettiği bir spor dalıdır. Oyunun farklı formatları, değişik koşullara uyarlanmasını ve geniş bir kitle tarafından oynanmasını mümkün kılmaktadır. Temel amaç, topu filenin üzerinden rakip sahaya göndererek yere temas etmesini sağlamak ve aynı zamanda rakibin sayı kazanmasını sınırlamak olarak öne çıkmaktadır.

Her takımın, blok teması dışındaki durumlarda topu geri gönderebilmek için üç vuruş hakkı vardır. Oyuna servis atışıyla başlanır; servis atan oyuncu topu filenin üzerinden rakip sahaya yönlendirir. Ralli, topun saha içinde yere değmesi, dışarı çıkması ya da bir takımın topu kurallara uygun şekilde geri göndermemesi durumuna kadar sürer. Ralli sayısı sistemine göre, ralliyi kazanan takım bir sayı elde eder. Servis karşılayan takım ralliyi kazanırsa hem sayı kazanır hem de servis hakkını elde eder; bu durumda oyuncular saat yönünde bir pozisyon değişimi gerçekleştirir (Fédération International de Volley-Ball [FIVB], 2025).

Voleybol, çabukluk, hareketlilik, sıçrama, esneklik ve dayanıklılık gibi fiziksel becerilerin ön plana çıktığı, hızlı tempolu ve dinamik bir spor olarak görülmektedir (Erhan, 1995). Dünyada yaygın bir katılım ve izlenme oranına sahip olan voleybol, federasyon yapısı, sosyal medya etkileşimi ve medya görünürlüğü açısından da önemli bir spor dalı olarak değerlendirilmektedir.

Oyunun temel bileşenleri arasında servis, dönüş, hücum ve savunma yer almakta; fileye yakın ve sahanın arka bölgesindeki oyuncular farklı görevler üstlenmektedir. Zaman içinde voleybolun daha akıcı ve seyir zevki yüksek bir yapıya kavuştuğu, atletik oyuncu profillerinin oyunun gösteri niteliğini desteklediği ifade edilmektedir. Ayrıca

oyunda topun havada kalma süresi, takım içi paslaşma fırsatları ve sayı üretimindeki iş birliği, voleybolu diğer file sporlarından ayıran özellikler arasında gösterilmektedir.

Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB), oyunu modern izleyici kitlesine uyarlamak ve oyunun akıcılığını artırmak amacıyla çeşitli düzenlemeler yapmaktadır. Bunlar arasında Libero uygulamasının yaygınlaştırılması ve Video Challenge Sistemi gibi teknolojik yenilikler bulunmaktadır (FIVB, 2025).

2.1.1. Voleybolun Tarihsel Gelişimi ve Oyun Yapısı

Voleybol, takım sporları arasında kısa sürede uluslararası düzeyde yaygınlaşan ve dinamik yapısıyla dikkat çeken spor dallarından biri olarak değerlendirilmektedir. Modern voleybolun temellerinin, 1895 yılında Amerikalı beden eğitimi öğretmeni William G. Morgan tarafından atıldığı kabul edilmektedir. Morgan'ın, YMCA bünyesinde çalışan yetişkin bireyler için fiziksel temasın daha sınırlı olduğu ve eğlence yönü ön planda bulunan bir oyun geliştirmeyi amaçladığı, bu doğrultuda “mintonette” adı verilen oyunu tasarladığı belirtilmektedir (Carter, 2017).

Türkiye’de voleybolun gelişiminin özellikle 1950’li yıllardan itibaren hız kazandığı görülmektedir. Eğitim kurumları ve spor kulüpleri aracılığıyla yaygınlaşan voleybolun, 1958 yılında Türkiye Voleybol Federasyonu’nun kurulmasıyla daha düzenli ve kurumsal bir yapıya kavuştuğu ifade edilmektedir (Öztürk, 2016).

Voleybolun oyun yapısı incelendiğinde, stratejik planlama ile hızlı karar verme süreçlerinin ön planda olduğu görülmektedir. Oyun, 18x9 metre ölçülerindeki saha üzerinde ve erkeklerde 2,43 metre, kadınlarda ise 2,24 metre yüksekliğindeki file kullanılarak oynanmaktadır (FIVB, 2020). Takımların temel amacı, topu rakip sahaya yönlendirirken kendi sahalarını da koruyabilmektir. Müsabakalar genellikle 25 sayı üzerinden oynanan setlerden oluşmakta ve karşılaşmanın niteliğine göre üç veya beş set üzerinden sonuçlandırılmaktadır (Kumar ve Singh, 2018).

Her takımın altı oyuncudan oluştuğu ve oyuncuların pasör, smaçör, orta oyuncu ve libero gibi farklı görevler üstlendiği bilinmektedir. Bu pozisyonların takım stratejisinin şekillenmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (García ve Manso, 2015). Oyun içerisinde topa en fazla üç kez temas edilmesi, servis sırasına uyulması ve oyuncu rotasyonlarının uygulanması gibi kuralların taktiksel planlamanın önemli unsurları arasında yer aldığı ifade edilmektedir.

Voleybolun yüksek tempo içerisinde oynanması ve kısa sürelerde karar verilmesini gerektirmesi nedeniyle teknik, taktik ve fiziksel becerilerin sürekli

geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu özellikleriyle voleybolun, bireysel performans ile takım uyumunun birlikte değerlendirilebildiği spor dallarından biri olduğu kabul edilmektedir (Lombardo, 2014).

Genel olarak değerlendirildiğinde, voleybolun tarihsel gelişim süreci ile oyun yapısındaki stratejik ve dinamik özelliklerin, sporun uluslararası düzeyde yaygınlaşmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca voleybolun sahip olduğu teknik, taktik ve organizasyonel özellikler nedeniyle spor bilimi araştırmaları, antrenörlük uygulamaları ve hakemlik çalışmaları açısından önemli bir inceleme alanı sunduğu değerlendirilmektedir (Carter, 2017; FIVB, 2020)

2.1.2. Voleybolun Temel Özellikleri ve Dinamikleri

Voleybol, takım sporları arasında hem bireysel becerilerin hem de takım uyumunun ön plana çıktığı dinamik bir oyun olarak değerlendirilmektedir. Oyun, fiziksel performans, teknik yeterlilik ve stratejik düşünme unsurlarının etkileşimiyle şekillenmektedir. Voleybolun temel özellikleri, kurallar, oyuncu pozisyonları, saha yapısı ve topun hareketine bağlı dinamikler üzerinden incelenebilir (García ve Manso, 2015). Oyunun hızlı ve sürekli bir akışa sahip olması, topun rakip sahaya düşmesini engelleme ve etkili bir hücum geliştirme gibi süreçlerin dikkat ve koordinasyon gerektirmesi, sporun temel özelliklerinden biri olarak öne çıkmaktadır (FIVB, 2020). Bu bağlamda voleybol hem aerobik hem de anaerobik enerji sistemlerinin devreye girdiği ve kısa süreli yüksek yoğunluklu hareketlerin sıkça tekrarlandığı bir spor olarak görülmektedir (Ziv ve Lidor, 2010). Oyuncuların hareketleri, sıçrama, hızlanma, yön değiştirme ve ani durma gibi motor becerileri içerir; bu durum oyunun hem fiziksel hem de teknik açıdan karmaşık yapısını ortaya koymaktadır.

Pasör, takımın hücum stratejisini yönlendirirken oyunun ritmini belirlemekte; libero ise savunma görevinde uzmanlaşarak oyunun sürekliliğine katkı sağlamaktadır. Voleybolun dinamikleri, topun hareketi ve oyuncuların saha içi koordinasyonu ile şekillenmektedir. Topa yapılan her müdahale hem hücum fırsatlarını hem de savunma güvenliğini etkilemektedir. Bu nedenle oyun, hızlı karar alma ve uyum gerektiren bilişsel süreçlerle ilişkili olarak değerlendirilmektedir (García ve Manso, 2015). Ayrıca, setler ve sayılar üzerinden ilerleyen oyun yapısı, momentum ve psikolojik faktörlerin takım performansını etkileyen unsurlar arasında yer almasını sağlamaktadır (Lombardo, 2014).

Voleybol, stratejik planlama ve anlık karar verme becerilerini ön plana çıkaran bir spor dalı olarak görülmektedir. Oyuncuların pozisyon değişiklikleri, blok ve savunma organizasyonları, hücum kombinasyonları ve servis stratejileri, oyunun temel dinamiklerini oluşturmaktadır (FIVB, 2020). Bu bağlamda takım performansını artırmak için teknik yeterlilik ile oyun zekasının bir arada kullanılması önemlidir. Bunun yanı sıra voleybol, bireysel yeteneklerin yanında takım içi iletişim ve koordinasyonun da yüksek düzeyde olmasını gerektirir; bu durum oyunun sosyal ve psikolojik boyutunu da ön plana çıkarmaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Bu özellikler, voleybolun hem fiziksel hem de bilişsel taleplerini yansıtan bir spor olduğunu göstermektedir.

2.1.3. Türkiye’de Voleybolun Yeri ve Önemi

Türkiye’de voleybolun 20. yüzyılın ortalarından itibaren hem amatör hem de profesyonel düzeyde yaygınlaşmaya başladığı ve zamanla ülke spor kültürünün önemli bileşenlerinden biri hâline geldiği ifade edilmektedir. Sporun Türkiye’ye girişinin, özellikle eğitim kurumları ve spor kulüpleri aracılığıyla gerçekleştiği; üniversiteler ve gençlik kulüplerinde hızla benimsendiği belirtilmektedir (Öztürk, 2016). 1958 yılında Türkiye Voleybol Federasyonu’nun kurulmasının, voleybolun örgütlü bir yapıya kavuşmasında önemli bir adım olduğu ve bu sürecin erkekler ve kadınlar liglerinin gelişimine katkı sağladığı aktarılmaktadır (Arslan, 2012).

Türkiye Voleybol Federasyonu’nun 1958 yılında Voleybol-Eltopu Federasyonu adıyla kurulduğu, 2004 yılında ise özerk bir yapıya kavuştuğu; Türkiye’de voleybol faaliyetlerini resmî olarak yürüten kurum olduğu ve Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB), Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV) ve Balkan Voleybol Birliği (BVA) üyesi olduğu bilinmektedir. Federasyonun merkezinin Ankara’da bulunduğu ifade edilmektedir (Türkiye Voleybol Federasyonu, 2026).

Türkiye’de voleybola olan ilginin 1919’lu yıllara dayandığı, Selim Sırrı Tarcan’ın beden eğitimi alanındaki çalışmalarıyla voleybolun okullarda yaygınlaşmasına öncülük ettiği belirtilmektedir. 1924–1948 yılları arasında bölgesel şampiyonalar düzenlenmiş, 1948–1970 döneminde ise Türkiye Voleybol Şampiyonası organize edilmiştir. Erkeklerde 1970–1971 sezonundan, kadınlarda ise 1984–1985 sezonundan itibaren Deplasmanlı Voleybol Ligi sistemine geçildiği ifade edilmektedir. Uluslararası düzeyde Türkiye’nin ilk katılımının erkek millî takım ile 1956 yılında Paris’te düzenlenen Dünya Voleybol Şampiyonası’na gerçekleştiği; kadın millî takımının ise ilk uluslararası

karşılaşmasını 1957 yılında İstanbul’da düzenlenen turnuvada oynadığı ve 1963 yılında Romanya’daki Avrupa Kadınlar Voleybol Şampiyonası’na katıldığı belirtilmektedir (Türkiye Voleybol Federasyonu, 2026).

Türkiye’de voleybolun önemi, sportif başarıların yanı sıra toplumsal etkiler üzerinden de değerlendirilmektedir. Ulusal ve uluslararası başarıların, spora yönelik ilgiyi artırdığı ve özellikle gençlerin voleybola yönelimini desteklediği ifade edilmektedir. 2000’li yıllardan itibaren kadın voleybolunun belirgin bir gelişim gösterdiği, millî takım başarılarının sporun medya görünürlüğünü artırarak özellikle genç kadın sporcular arasında voleybolun yaygınlaşmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Korkmaz, 2015). Erkek voleybolunun da kulüp ve lig düzeyindeki gelişmelerle ilgisini sürdürdüğü aktarılmaktadır (Gül, 2018).

Voleybolun toplumsal etkileri açısından, okullar, üniversiteler ve gençlik kulüplerinde yaygın olarak yer almasının çocukların ve gençlerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir (Öztürk, 2016). Takım sporları kapsamında voleybolun, iş birliği, iletişim ve liderlik gibi becerilerin gelişimini destekleyen bir yapı sunduğu; bu yönüyle yalnızca fiziksel performansla sınırlı kalmayıp sosyal ve psikolojik gelişimi de etkileyebildiği belirtilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019).

Profesyonel liglerin ve kulüp yapılarının gelişmesinin, voleybolun ekonomik ve kültürel önemine katkı sağladığı; Süper Lig ve 1. Lig organizasyonlarının oyuncu gelişimi ve spor turizmi açısından rol oynadığı ifade edilmektedir (Arslan, 2012). Kulüp altyapılarının genç yeteneklerin keşfi ve millî takımlara kazandırılması açısından önemli bir işlev gördüğü, uluslararası organizasyonların Türkiye’de düzenlenmesinin ise sporun yaygınlaşmasına ve farkındalığın artmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Korkmaz, 2015).

2.2. Voleybol Hakemliği

Türk Dil Kurumu’na göre “hakem” kelimesi; taraflar arasındaki anlaşmazlıkları çözmek üzere yetkilendirilmiş kişi, belirli bir alanda uzman birey, karar verme yetkisine sahip kişi ve spor müsabakalarında kurallara uygun şekilde tarafsız yönetim yapan kişi olarak tanımlanmaktadır (Açııcı, 2019). Bu çerçevede hakem, oyunun kurallarını ve işleyişini derinlemesine bilen, çoğu zaman oyunun akışına müdahaleyi minimum düzeyde tutarak gerektiğinde devreye giren bir görevli olarak değerlendirilmektedir.

Hakemin temel rolünün, oyunun akışını kesintiye uğratmadan adil bir ortam sağlamak olduğu ifade edilmektedir.

Etkili bir hakemin tarafsızlık, adalet ve tutarlılık ilkeleri doğrultusunda hareket ettiği; bu ilkelerin oyuncuların hakeme duyduğu güveni desteklediği belirtilmektedir. Hakemin yalnızca bir denetçi değil, aynı zamanda oyunun akışını kolaylaştıran bir lider ve düzenleyici bir unsur olarak da işlev gördüğü ifade edilmektedir. Bu bağlamda hakemlik, yalnızca cezalandırma odaklı değil, oyunun sağlıklı şekilde sürdürülmesini destekleyen bir yapı olarak ele alınmaktadır (FIVB, 2025).

Hakemlik, sporun adil ve düzenli şekilde yürütülmesini sağlayan, yüksek sorumluluk ve olgunluk gerektiren bir meslek alanı olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte hızlı ve doğru karar verebilme becerisi önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Hakemin psikolojik durumu ve stresle başa çıkma kapasitesinin, karar verme süreçlerini etkileyebildiği ve özellikle baskı altında soğukkanlı kalabilmenin performans açısından belirleyici olduğu belirtilmektedir (Acet, 2006). Hakemler, oyunun kurallarının uygulanmasını sağlamak ve sporcuların bu kurallara uygun hareket etmesini denetlemekle sorumlu otoriteler olarak tanımlanmaktadır (Saridede, 2018).

Voleybol hakemliği, oyunun adil şekilde yürütülmesi, kuralların uygulanması ve sporcuların güvenliğinin sağlanması açısından önemli bir görev alanı olarak değerlendirilmektedir. Hakemlerin, oyunun teknik ve stratejik yönlerine hâkim olmaları ve hızlı değişen oyun koşullarında anlık kararlar verebilmeleri gerektiği ifade edilmektedir (FIVB, 2020). Bu nedenle voleybol hakemliğinin yalnızca kural bilgisi değil, aynı zamanda dikkat, konsantrasyon ve psikolojik dayanıklılık gerektiren bir alan olduğu vurgulanmaktadır (Vealey, 2007).

Hakemlerin görevlerinin, servis sırası, topun oyun alanı dışına çıkması, blok ve hücum gibi kritik anlarda doğru ve hızlı karar vermeyi içerdiği belirtilmektedir. Oyunun dinamik yapısı nedeniyle bu karar süreçlerinin karmaşık olabildiği ifade edilmektedir (Gillet vd., 2009). Bu bağlamda bilişsel becerilerin, özellikle dikkat yönetimi ve hızlı karar verme kapasitesinin, hakem performansında önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Mascarenhas vd., 2005).

Voleybol hakemliğinin aynı zamanda yoğun stres yönetimi gerektiren bir alan olduğu ifade edilmektedir. Hakemlerin maç sırasında oyuncular ve seyircilerden gelen baskı altında objektif kararlar vermelerinin beklendiği; bunun da psikolojik dayanıklılık ve kaygı yönetimi becerilerini gerekli kıldığı belirtilmektedir (Anshel, 1996). Araştırmaların, psikolojik dayanıklılığı yüksek hakemlerin stresli durumlarda daha

tutarlı ve doğru kararlar verebildiğini ortaya koyduğu ifade edilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Hakemlikte eğitim ve deneyimin performans üzerinde belirleyici olduğu; temel eğitim süreçlerinin kural bilgisi kazandırdığı, uygulamalı deneyimlerin ise karar verme becerilerini geliştirdiği belirtilmektedir (Gillet vd., 2009). İleri düzey eğitimlerin ise stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık gibi alanları kapsayarak hakem performansını desteklediği ifade edilmektedir (Vealey, 2007). Bu yönüyle hakemliğin hem teknik bilgi hem de zihinsel hazırlık gerektiren çok yönlü bir meslek olduğu değerlendirilmektedir.

İyi bir voleybol hakeminin maçı adil, tutarlı ve etkili bir şekilde yönetebilmesi önemli bir özellik olarak görülmektedir. Bu yaklaşımın temelinde tarafsızlık ve tutarlılığın yer aldığı ifade edilmektedir. Hakemlerin tüm katılımcılara eşit mesafede durması ve tarafsızlık algısını korumasının önemli olduğu belirtilmektedir. Bu kapsamda iyi bir hakemin sahip olması beklenen bazı özellikler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Doğru ve adil karar verebilme becerisi,
- Kuralların amacını anlayarak uygulayabilme,
- Etkili organizasyon ve yönetim becerisi,
- Oyun temposuna uygun şekilde kararlı yönetim sergileme,
- Gerekğinde eğitici bir rol üstlenerek kuralların doğru uygulanmasını sağlama,
- Oyuncuların emeğine saygı göstererek seyir zevkini destekleme,
- Oyunun kalitesini artıracak davranışların ortaya çıkmasına katkı sağlama.

Bu niteliklerin, hakemin oyun üzerindeki etkisini artırdığı ve voleybolun daha adil ve dengeli bir ortamda oynanmasına katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir (Türkiye Voleybol Federasyonu [TVF], 2016).

Günümüzde voleybol maçlarının genellikle başhakem, yardımcı hakem, yazı hakemi, skor hakemi ve çizgi hakemlerinden oluşan bir ekip tarafından yönetildiği; ayrıca federasyonlar tarafından gözlemcilerin hakem performansını değerlendirmek amacıyla görevlendirildiği belirtilmektedir.

2.2.1. Voleybol Oyun Kuralları

Voleybol oyun kuralları ve hakemlik görevleri, oyunun adil, düzenli ve güvenli bir şekilde yürütülmesini destekleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Yüksek tempolu ve stratejik yapıya sahip olan voleybolda hakemler, oyunun akışını takip

etmek, kural ihlallerini değerlendirmek ve gerekli durumlarda karar vermekle yükümlüdür (FIVB, 2020). Oyun kuralları; takım yapısı, oyuncu pozisyonları, servis ve hücum düzenleri, blok ve savunma uygulamaları ile topun oyun alanındaki hareketleri ve olası ihlal durumlarını kapsayan bir çerçeve sunmaktadır (FIVB, 2020). Hakemler, bu kuralların uygulanmasını sağlayarak oyunun düzen içinde sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Topun saha dışına çıkması, çift temas, file teması veya servis hatası gibi durumlarda verilen kararlar, oyunun adalet ve bütünlük ilkeleri doğrultusunda yürütülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Mascarenhas vd., 2005). Bu nedenle hakem kararlarının hem oyuncuların haklarının korunması hem de oyunun genel işleyişinin sürdürülmesi açısından etkili olduğu değerlendirilmektedir.

2.2.1.1. Oyun Sahası

Oyun alanı 18x9 metre ölçülerinde bir dikdörtgen olup, her yönde en az 3 metre genişliğinde serbest bir bölge ile çevrilidir. Sahanın yüzeyi düz ve pürüzsüz olmalı, oyuncular için yaralanma riski taşımamalıdır. Pürüzlü veya kaygan zeminlerde oynamak yasaktır. Çizgiler 5 cm genişliğinde ve zeminden farklı bir renkte olmalıdır. İki yan çizgi ve iki dip çizgi saha sınırlarını belirler ve orta çizgi sahayı iki eşit alana böler. Isınma alanları genellikle serbest bölgenin dışında, seyircilerin görüşünü engellemeyecek şekilde konumlandırılır ve salon zemini ile tribün yüksekliği dikkate alınır; oyun sırasında ortam sıcaklığının 10°C'nin altında olmaması önerilir (TVF, 2025).

2.2.1.2. File ve Direkler

File, orta çizginin üzerinde konumlanır ve erkeklerde 2,43 metre, kadınlarda 2,24 metre yüksekliğindedir. 1 metre genişliğinde, 9,5–10 metre uzunluğunda olup 10 cm'lik karelerden oluşan siyah iplerden yapılmıştır. İki beyaz bant filenin her iki yan çizgisi üzerine düşey olarak bağlanır; yan bantlar 5 cm genişliğinde ve 1 metre uzunluğundadır. Antenler, filenin yan sınırlarını belirler ve 1,80 metre uzunluğunda, 10 mm çapında fiberglas veya benzeri esnek bir maddeden yapılmıştır. Direkler, yan çizgilerden 0,50–1 metre uzaklığa yerleştirilir ve 2,55 metre yüksekliğinde, tercihen ayarlanabilir olmalıdır (TVF, 2025).

2.2.1.3. Toplar

Top, içinde lastik veya benzeri bir kese bulunan esnek deri ya da sentetik deriden yapılmış küresel bir yapıya sahiptir. Tek renk veya renk kombinasyonu kullanılabilir ve uluslararası resmi müsabakalarda FIVB standartlarına uygun olmalıdır. Çevresi 65–67 cm, ağırlığı 260–280 gram, iç basıncı 0,30–0,325 kg/cm² olmalıdır. Tüm maçta kullanılan topun ölçü, basınç ve malzeme özelliklerinin aynı olması gerekir (TVF, 2025).

2.2.1.4. Takımlar

Bir voleybol takımında en fazla 12 oyuncu bulunur; FIVB, Dünya ve ulusal resmi müsabakalarda yazı cetveline en fazla 14 oyuncu kaydedilebilir ve sadece bu oyuncular oyunda yer alabilir (TVF, 2025). Takım, bir koç ve en fazla iki yardımcı koştan oluşan teknik ekip ile bir terapist ve bir tıp doktorundan oluşan sağlık ekibine sahiptir. Sadece yazı cetvelinde adı yazılı üyeler resmi ısınma ve maça katılabilir. Takım kaptanı cetvelde belirtilmeli ve koç ile kaptan cetveli imzaladıktan sonra oyuncu değişikliği yapılamaz. Oyuncuların kıyafeti tişört, şort, çorap ve spor ayakkabısından oluşur; sakatlanmaya yol açabilecek veya haksız avantaj sağlayacak nesnelerin kullanımı yasaktır. Gözlük veya lens kullanımı oyuncunun sorumluluğundadır (TVF, 2025).

2.2.1.5. Sayı, Set ve Maç Kazanma

Top rakip sahaya temas ettiğinde, rakip hata yaptığı veya rakibe ihtar uygulandığında sayı kazanılır. Servis vuruşundan topun oyun dışı olduğu ana kadar süren hareketler dizisi bir “ralli”dir. Ralli, kazanan takıma bir sayı kazandırır ve servis hakkını belirler. Setler, genellikle 25 sayıya ulaşan ve en az 2 sayı fark sağlayan takım tarafından kazanılır; son set 15 sayı üzerinden oynanır (TVF, 2025). Her takımın sahada altı oyuncusu bulunur ve set başlangıcında yer almayan oyuncular yedek olarak değerlendirilir. Ön hat oyuncuları 4, 3 ve 2 numaralı pozisyonlarda, arka hat oyuncuları ise 5, 6 ve 1 numaralı pozisyonlarda görev alır (TVF, 2025).

2.2.1.6. Oyun Seyri ve Topla Oynama

Top, başhakemin servis düdüğü ile oyuna girdiğinde aktif olur ve hakem tarafından hata tespit edilene kadar oyunda kalır. Topun saha içindeki temasları, sınırlar ve oyun dışı durumları kurallara göre belirlenir. Takımlar topu geri göndermek için blok temasına ek olarak üç vuruş hakkına sahiptir; bu sınırın aşılması “dört vuruş” hatası

sayılır. Oyuncuların filenin antenler arasında kalan kısmına teması hata olarak değerlendirilir (TVF, 2025).

2.2.1.7. Servis, Hücüm ve Blok

Servis, arka hattın sağındaki oyuncu tarafından yapılır ve set başlangıcında kura ile belirlenir. Hücüm vuruşları, servis ve blok dışındaki topu rakibe yönlendiren tüm vuruşları kapsar ve yalnızca top net bir şekilde vurularak yapılabilir (TVF, 2025). Blok, ön hat oyuncularının file üst seviyesinden daha yükseğe uzanarak topu durdurmasıdır; yalnızca ön hat oyuncuları bloğu tamamlayabilir (TVF, 2025).

2.2.1.8. Duraklamalar ve Geciktirmeler

Duraklamalar, tamamlanmış bir ralli ile bir sonraki servis arasındaki süreyi kapsar ve yalnızca molalar ve oyuncu değişiklikleri için uygulanır. Geciktirme, oyunun yeniden başlamasını engelleyen hareketlerdir ve hakem tarafından uyarı veya ihtar ile yönetilir (TVF, 2025).

2.2.1.9. Davranış Koşulları

Katılımcılar resmi voleybol kurallarını bilmeli ve bunlara uymalıdır. Hakem kararlarına saygı göstermek ve şüphe durumunda yalnızca kaptan aracılığıyla açıklama istemek gerekir. Hatalı davranışlar küçük ihlallerde uyarı, ciddi durumlarda sarı kart veya daha ağır yaptırımlarla yönetilir. Hatalı davranışlar kaba, saldırgan veya tecavüzkar olarak kategorize edilir ve oyun disiplini korumak için uygun şekilde ele alınır (TVF, 2025).

2.2.2. Hakemlik Görevleri

Hakemlik görevleri, kuralları uygulamanın ötesinde oyunun kontrolünü sağlama ve oyuncuların güvenliğini temin etme sorumluluğunu da içerir. Hakemler, saha düzenini koruyarak sporcular arasındaki olası anlaşmazlıkları önlemeye çalışır ve oyunun temposunun düzenli şekilde sürdürülmesine katkı sağlar. Bu süreçte dikkat yönetimi, hızlı karar verme ve bilişsel esneklik gibi beceriler öne çıkar. Maç ortamında hakemlerin kaygı yönetimi ve stres toleransının, kararların doğruluğu ve oyun kontrolü üzerinde etkili olabileceği öne sürülmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Ayrıca, hakem performansının geliştirilmesinde eğitim ve saha deneyiminin rolü önemlidir; temel eğitimler oyun kurallarının öğrenilmesini desteklerken, ileri düzey eğitimler ve senaryo

temelli uygulamalar hakemlerin karar verme ve saha hakimiyeti becerilerini geliştirebilir (Gillet vd., 2009). Psikolojik dayanıklılık ve stres yönetimi eğitimlerinin, baskı altında performansın sürdürülmesine katkıda bulunabileceği ifade edilmektedir (Vealey, 2007). Bu bağlamda modern voleybol hakemliği, teknik bilgi ile bilişsel ve psikolojik becerilerin bir arada kullanılmasını gerektiren multidisipliner bir alan olarak değerlendirilebilir.

Ulusal ve uluslararası müsabakalarda görev alan hakemlerin farklı kültürel ve taktiksel yaklaşımlara sahip oyuncularla etkili iletişim kurabilmesi, oyunun adil ve güvenli şekilde sürdürülmesi açısından önem taşır. Bir maçta hakem ekibi başhakem, yardımcı hakem, challenge hakemi, yedek hakem, yazı hakemi, skor hakemi ve iki veya dört çizgi hakeminden oluşur. Maç sırasında düdük kullanma yetkisi başhakem ve yardımcı hakeme aittir; ralliyi başlatan servis için işareti başhakem verir (TVF, 2025).

2.2.2.1. Başhakem

Başhakem, filenin dışında ve yazı hakeminin karşısında bulunan hakem sandalyesinde görev yapmaktadır. Bakış hizasının file üst kenar seviyesinin yaklaşık 50 cm üzerinde olması beklenmektedir. Maçın başlangıcından bitimine kadar oyunun yönetiminden sorumlu olan başhakem, hakem ekibi ve takımlar üzerinde yetkiye sahiptir. Gerekğinde diğer hakemlerin kararlarını değerlendirebilmekte ve görevini uygun şekilde yerine getirmediği düşünülen hakemlerin değiştirilmesini sağlayabilmektedir. Ayrıca maç öncesinde ve maç sırasında saha koşullarının oyun için uygun olup olmadığını kontrol etmekle yükümlüdür (TVF, 2025).

2.2.2.2. Yardımcı Hakem

Yardımcı hakem, oyun alanının dışında, başhakemin karşı tarafındaki direğin yakınında görev yapmaktadır. Başhakeme destek sağlamakla birlikte kendi görev alanına ilişkin yetkilere de sahiptir. Başhakemin görevine devam edemediği durumlarda onun görevini devralabilmektedir (TVF, 2025).

2.2.2.3. Challenge Hakemi

Challenge hakemi, FIVB Teknik Delegesi tarafından belirlenen challenge kabiniinde görev yapmaktadır. Temel görevi, video inceleme sürecini yönetmek ve bu sürecin yürürlükteki talimatlara uygun şekilde gerçekleştirilmesini sağlamaktır. İnceleme sonucunda elde edilen bilgileri başhakeme iletmektedir (TVF, 2025).

2.2.2.4. Yedek Hakem

Yedek hakem, belirlenen ayrı bir konumda görev yapmaktadır. Yardımcı hakemin görevine devam edememesi veya yardımcı hakemin başhakem pozisyonuna geçmesi durumunda onun görevini üstlenebilmektedir. Ayrıca maç öncesinde ve set aralarında takımlar tarafından kullanılan elektronik sistemlerin kontrolüne katkı sağlamaktadır (TVF, 2025).

2.2.2.5. Yazı Hakemi

Yazı hakemi, yazı masasında oturarak müsabaka cetvelinin kurallara uygun biçimde tutulmasından sorumludur. Görevlerini yardımcı hakem ile iş birliği içerisinde yürütmekte ve sorumluluk alanına giren kural ihlallerini hakemlere bildirmektedir (TVF, 2025).

2.2.2.6. Skor Hakemi

Skor hakemi, yazı hakeminin yanında görev yapmakta ve özellikle libero değişikliklerinin kayıt altına alınmasından sorumludur. Bunun yanında yazı hakemine destek sağlamak ve gerekli durumlarda onun görevini devralabilmektedir (TVF, 2025).

2.2.2.7. Çizgi Hakemleri

Çizgi hakemleri, oyun alanının köşelerinde belirlenen noktalarda görev yapmaktadır. İki çizgi hakeminin kullanıldığı müsabakalarda, her hakem kendi tarafındaki dip çizgi ve yan çizgiyi kontrol etmektedir. Çizgi hakemlerinin temel görevi, topun saha içi veya saha dışı durumları ile çizgilere ilişkin kararların değerlendirilmesine yardımcı olmaktır (TVF, 2025).

2.2.3. Hakemlikte Karar Verme Süreçleri ve Psikolojik Talepler

Hakemlik, özellikle voleybol gibi hızlı ve dinamik takım sporlarında, oyun kurallarının uygulanması, adil kararların verilmesi ve oyuncuların güvenliğinin korunması açısından önemli bir işlev üstlenmektedir. Bu görev, yalnızca teknik bilgiye sahip olmayı değil, aynı zamanda bilişsel beceriler ve psikolojik dayanıklılığı da gerektiren karmaşık bir karar verme sürecini içermektedir (Vealey, 2007). Maç sırasında hakemlerin saniyeler içerisinde değerlendirme yapmaları gerektiğinden, karar verme

süreçleri dikkat, algı, bilgi işleme ve muhakeme gibi bilişsel mekanizmalarla yakından ilişkilidir (Mascarenhas vd., 2005).

Hakemler; topun oyun alanındaki konumu, oyuncuların hareketleri, olası kural ihlalleri ve oyunun genel akışı gibi birçok değişkeni eş zamanlı olarak değerlendirmek durumundadır. Bu nedenle dikkat dağılımını yönetebilme, bilgiyi hızlı işleyebilme ve uygun zamanda tepki verebilme becerilerinin hakem performansı üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Gillet vd., 2009). Benzer şekilde, oyunun kontrolünü sürdürebilmek ve tutarlı kararlar verebilmek için hakemlerin oyun kurallarına ve kurallar arasındaki ilişkilere kapsamlı düzeyde hâkim olmalarının önemli olduğu ifade edilmektedir (Sarıdede, 2018).

Hakemlik süreci bilişsel taleplerin yanı sıra önemli psikolojik gereksinimleri de beraberinde getirmektedir. Maç sırasında oyuncuların, teknik ekiplerin ve seyircilerin tepkileri hakemler üzerinde baskı oluşturabilmekte, bu durum karar verme süreçlerini etkileyebilmektedir (Anshel, 1996). Özellikle yüksek tempolu ve çekişmeli müsabakalarda stres düzeyinin artmasının, dikkat ve karar verme performansı üzerinde belirleyici olabileceği ileri sürülmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu nedenle psikolojik sağlamlık, kaygı yönetimi ve stres toleransı, hakemlik performansını etkileyebilecek önemli unsurlar arasında değerlendirilmektedir.

Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan hakemlerin baskı altında daha tutarlı performans gösterebildiklerini ve karar verme süreçlerini daha etkili yönetebildiklerini ortaya koymaktadır (Gucciardi vd., 2015). Bununla birlikte, duygusal kontrolün korunması ve olumsuz dış etkenlerden mümkün olduğunca bağımsız karar verilebilmesi de hakemlik performansının önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. Özellikle voleybol gibi hızlı gelişen oyunlarda, duygusal dalgalanmaların sonraki kararları etkileyebileceği ve bunun oyun yönetimine yansiyabileceği belirtilmektedir (Michaud ve Jackson, 2009).

Hakemlerin karar verme becerilerinin geliştirilmesinde eğitim ve deneyimin önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir. Temel ve ileri düzey hakem eğitimleri kuralların ayrıntılı biçimde öğrenilmesini desteklerken, simülasyon uygulamaları ve saha deneyimleri hakemlerin farklı maç senaryolarına uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Gillet vd., 2009). Ayrıca zihinsel hazırlık programları ve psikolojik destek uygulamalarının, stresli müsabaka koşullarında performansın sürdürülmesine katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir (Vealey, 2007).

Hakemlikte başarılı karar verebilmenin yalnızca kuralları bilmekle sınırlı olmadığı, deneyim, gözlem becerisi ve kişisel tutumların da bu süreçte etkili olabileceği belirtilmektedir. Hakemin oyun içerisindeki gelişmeleri dikkatle takip etmesi, kararlarını dış tepkilerden bağımsız biçimde değerlendirmesi ve yüksek düzeyde konsantrasyonunu koruması önem taşımaktadır (Açııcı, 2019). Konsantrasyon eksikliğinin pozisyonların doğru değerlendirilmesini zorlaştırabileceği, bu nedenle hakemlerin tıpkı sporcular gibi sürekli olarak zihinsel hazırlık ve odaklanma becerilerini geliştirmelerinin yararlı olabileceği ifade edilmektedir (Açııcı, 2019).

Modern voleybol anlayışında hakemlik, yalnızca kural ihlallerini tespit eden bir görev olarak değil, oyunun akıcılığına ve seyir kalitesine katkı sağlayan bir unsur olarak da ele alınmaktadır. Bu yaklaşım doğrultusunda hakemlerin oyunun doğal akışını mümkün olduğunca koruyarak, yalnızca gerekli durumlarda müdahalede bulunmaları önerilmektedir. Hakemin oyunun önüne geçmek yerine, oyunun düzenli ve adil biçimde sürdürülmesine katkı sağlayan bir konumda bulunmasının, modern voleybolun gelişim hedefleriyle uyumlu olduğu değerlendirilmektedir (TVF, 2016).

Kararların net ve kararlı biçimde verilmesi de hakemlik performansının önemli boyutlarından biri olarak görülmektedir. Hakemin kendinden emin bir tutum sergilemesinin, oyuncuların ve diğer paydaşların kararlara duyduğu güveni artırabileceği belirtilmektedir. Buna karşılık tereddütlü veya tutarsız kararların, hakemin otoritesinin algılanışını ve maç yönetim sürecini olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir (Açııcı, 2019). Bu nedenle hakemlerin, kararlarını gözlem ve değerlendirmeleri doğrultusunda açık, tutarlı ve kararlı bir biçimde ortaya koymalarının oyun yönetimine olumlu katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, voleybol hakemliğinin teknik bilgi, deneyim, bilişsel beceriler ve psikolojik dayanıklılığın bir arada kullanılmasını gerektiren çok boyutlu bir süreç olduğu söylenebilir. Bu özellikleri nedeniyle hakemlik performansının, yalnızca kurallara hâkimiyetle değil, aynı zamanda karar verme, stres yönetimi ve iletişim becerileriyle de yakından ilişkili olduğu değerlendirilmektedir.

2.2.4. Voleybol Hakemliğinde Klasman ve Kariyer Basamakları

Hakemlik klasman sistemi, hakemlerin bilgi düzeylerini, uygulama becerilerini ve psikolojik yeterliliklerini değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçütlerden oluşmaktadır. Bu değerlendirme sürecinde saha gözlemleri, yazılı ve uygulamalı sınav sonuçları, performans raporları ve psikolojik uygunluk değerlendirmeleri dikkate alınabilmektedir

(Gillet vd., 2009). Bu uygulamaların, hakemlik performansında belirli standartların oluşturulmasına ve müsabakalarda karar verme süreçlerinin daha tutarlı yürütülmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca üst klasmanlarda yer alan hakemlerin, daha az deneyime sahip hakemlerin gelişim süreçlerine rehberlik ederek sistemin sürekliliğine destek oldukları ifade edilmektedir (Mascarenhas vd., 2005).

Türkiye'de voleybol hakemliği genel olarak aday hakem, il hakemi, ulusal hakem ve uluslararası hakem olmak üzere dört temel düzeyde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırma, hakemlerin deneyim, eğitim ve performans kriterlerine göre ilerlemelerine olanak sağlayan bir yapı sunmaktadır.

2.2.4.1. Aday Hakem

Aday hakemlik, voleybol hakemliği kariyerinin ilk aşaması olarak kabul edilmektedir. Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan, 18 yaşını doldurmuş, en az lise veya dengi okul mezunu bulunan, adli sicil kaydı uygun ve sağlık durumu hakemlik yapmaya elverişli bireyler, Türkiye Voleybol Federasyonu Merkez Hakem ve Gözlemciler Kurulu (MHGK) tarafından düzenlenen aday hakem kurslarına katılabilmektedir. Eğitim sürecinin ardından adaylar yazılı, sözlü ve yazı hakemliği sınavlarına tabi tutulmakta, sınav sonuçları ilgili kurullar tarafından değerlendirilmektedir. Belirlenen başarı ölçütlerini sağlayan adayların aday hakem statüsü kazandıkları belirtilmektedir (TVF, 2025).

2.2.4.1. İl Hakemi

Aday hakemler, görevlerine genellikle ikamet ettikleri illerde düzenlenen okul sporları müsabakaları ve Türkiye Voleybol Federasyonu organizasyonlarında başlamaktadır. İl hakemliğine yükselme sürecinde, aday hakemlerin belirli sayıda müsabakada başhakem veya yardımcı hakem olarak görev almaları ve gözlemciler tarafından yapılan değerlendirmelerde yeterli performans göstermeleri beklenmektedir. Bu koşulları sağlayan hakemlerin il hakemliği statüsüne geçebildikleri ifade edilmektedir (TVF, 2025).

2.2.4.2. Ulusal Hakem

Ulusal hakemlik, il hakemliğinin ardından ulaşılabilen üst düzey hakemlik kademelerinden biri olarak görülmektedir. İl hakemleri, federasyon bünyesindeki çeşitli lig ve turnuvalarda görev alabilmekte, belirli bir deneyim süresini tamamladıktan sonra

ulusal hakemlik için değerlendirmeye alınabilmektedir. Merkez Hakem ve Gözlemciler Kurulu tarafından düzenlenen sınavlarda başarılı olan hakemlerin ulusal hakem statüsüne yükseltilebildiği belirtilmektedir. Bu seviyedeki hakemler, ulusal düzeyde gerçekleştirilen organizasyonlarda daha geniş görev alanlarına sahip olabilmektedir (TVF, 2025).

2.2.4.3. Uluslararası Hakem

Uluslararası hakemlik, voleybol hakemliğinde ulaşılabilecek en üst kademelerden biri olarak değerlendirilmektedir. Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB), belirlediği kriterler doğrultusunda uluslararası hakemler arasından seçim yapmakta ve uygun görülen hakemlere belirli sürelerle uluslararası görevler vermektedir. Uluslararası hakemlerin performansları düzenli olarak değerlendirilmekte, değerlendirme sonuçlarına göre görev süreleri ve statüleri yeniden gözden geçirilebilmektedir (TVF, 2025).

Türkiye'de voleybol hakemlerinin görev alacakları müsabakaların belirlenmesinde klasman sistemi önemli bir ölçüt olarak kullanılmaktadır. Her sezon başında Merkez Hakem ve Gözlemciler Kurulu tarafından düzenlenen "Hakem ve Gözlemci Gelişim Semineri" sonrasında yapılan değerlendirmeler doğrultusunda hakemlerin klasmanları yeniden belirlenmektedir. Değerlendirme sonuçlarına göre hakemler A, AB, B ve C klasmanlarına ayrılmaktadır. A klasmanında yer alan hakemler ulusal düzeydeki tüm lig ve turnuvalarda görev alabilmekte, AB klasmanındaki hakemler de benzer yetkilere sahip olabilmektedir. B klasmanındaki hakemlerin görev alanları belirli üst düzey organizasyonlar dışında kalan müsabakaları kapsarken, C klasmanında bulunan hakemlerin görev alanları daha sınırlı olabilmektedir. Değerlendirme sonuçları doğrultusunda klasman dışında kalan hakemlerin ise federasyon organizasyonlarında görev alamayabilecekleri belirtilmektedir (TVF, 2025).

2.3. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı stres verici olaylar, travmalar, başarısızlıklar ve çevresel baskılar karşısında uyum sağlayabilme, psikolojik dengesini koruyabilme ve olumsuz koşullara rağmen işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin yalnızca zor durumlara direnç göstermesini değil; aynı zamanda yaşadığı olumsuz deneyimlerden öğrenerek gelişim gösterebilmesini de ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin içsel kaynakları ile

çevresel destek sistemlerinin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Friborg vd., 2003). Psikolojik sağlık, bireylerin stresli ve zorlu durumlarla başa çıkabilme kapasitelerini, performanslarını sürdürebilme becerilerini ve olumsuz deneyimlerden sonra hızla toparlanabilme yetilerini tanımlayan çok boyutlu bir psikolojik kavram olduğu değerlendirilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Psikolojik sağlamlığın temelinde bireyin stresli yaşam olaylarını algılama ve değerlendirme biçimi yer almaktadır. Stresli durumları tehdit olarak algılayan bireylerde kaygı, kaçınma davranışları ve performans düşüklüğü daha sık görülürken; bu durumları gelişim fırsatı olarak değerlendiren bireylerin daha dayanıklı ve uyumlu davranışlar sergiledikleri belirtilmektedir (Maddi, 2006). Spor bağlamında psikolojik sağlık, özellikle yüksek baskı altında karar vermek ve performans sergilemek durumunda olan sporcular ve hakemler açısından kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir (Gucciardi vd., 2015). Bu kavram; dayanıklılık, öz-yeterlik, stres toleransı, esneklik ve odaklanma gibi çeşitli bileşenleri kapsamakta olup, bireylerin karşılaştıkları güçlükler karşısında uyum sağlayıcı davranışlar geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır (Clough vd., 2002). Psikolojik sağlık, bireylerin zorluklar, travmalar veya yoğun stres durumları karşısında olumlu uyum gösterebilme yeteneğini ifade eden kapsamlı bir yapıdır. Bu bağlamda kavram, yalnızca zorlu deneyimlerin ardından toparlanabilme becerisini değil, aynı zamanda bireyin zorlayıcı koşullar altında zihinsel sağlığını koruyabilme kapasitesini de içermektedir. Psikolojik sağlık literatürü zaman içerisinde önemli bir gelişim göstermiş; sağlık, eğitim ve kişisel gelişim gibi farklı alanlarda bu kavramın belirleyici rolü vurgulanmıştır. Nitekim eğitim alanında öğretmenlerin yoğun stresle başa çıkma süreçlerinde psikolojik sağlık önemli bir unsur olarak değerlendirilirken, sağlık sektöründe sağlık çalışanlarının psikolojik ve duygusal iyilik hâllerini sürdürebilmelerinde merkezi bir faktör olarak kabul edilmektedir (Tuğlu, 2025). Spor psikolojisi literatüründe psikolojik sağlık, “zorluklar karşısında performansı sürdürebilme kapasitesi” şeklinde tanımlanmakta ve stres, kaygı ile motivasyon eksikliği gibi olumsuz etkenlere karşı koruyucu bir işlev üstlenmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Sporcuların ve hakemlerin müsabaka sırasında karşılaştıkları yoğun baskı ve stres durumlarında yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olmaları, kritik karar alma becerilerini güçlendirmekte ve performanslarını daha istikrarlı biçimde sürdürebilmelerine olanak tanımaktadır (Gucciardi vd., 2015). Bu yönüyle psikolojik sağlık, yalnızca bireysel performansı

değil, aynı zamanda takım uyumunu, iletişim süreçlerini ve oyun stratejilerinin uygulanabilirliğini de etkileyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik sağlamlığın gelişimi, bireysel özellikler ile çevresel faktörlerin etkileşimi doğrultusunda şekillenmektedir. Bireysel özellikler kapsamında öz-yeterlik, kendine güven, stresle başa çıkma becerileri ve zihinsel esneklik ön plana çıkarken; çevresel faktörler arasında antrenör desteği, takım desteği ve yapılandırılmış eğitim programları yer almaktadır (Galli ve Vealey, 2008). Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında daha hızlı toparlanabilmekte, yaşanan olumsuz deneyimlerden öğrenme çıkarabilmekte ve motivasyonu artırıcı stratejiler geliştirebilmektedirler. Örneğin, müsabaka sırasında yapılan kritik bir hata karşısında psikolojik sağlamlığı yüksek olan bir sporcu ya da hakem, durumu analiz ederek yeni koşullara stratejik biçimde uyum sağlayabilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Psikolojik sağlamlık aynı zamanda bireyin yaşamını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmesi için gerekli olan gelişimsel süreçleri başarıyla yönetebilme kapasitesiyle de ilişkilidir. Bebeklikten çocukluk ve yetişkinlik dönemine kadar uzanan gelişim süreçlerinin sağlıklı biçimde deneyimlenmesi, bireyin sosyal çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasını ve davranış örüntülerinin sağlıklı biçimde şekillenmesini desteklemektedir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık; benlik algısı, karakter gelişimi ve bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı olumsuzluklarla mücadele edebilme becerilerini de kapsamaktadır. Zorlu koşullar altında güçlü kalabilme ve olumsuz durumlarla etkili biçimde başa çıkabilme, psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Bolat, 2013). Tarihsel açıdan psikolojik sağlamlık kavramı fizyolojik ve psikolojik olmak üzere iki temel perspektif doğrultusunda ele alınmıştır. Fizyolojik açıdan sağlamlık, organizmanın fiziksel stres kaynaklarından sonra iyileşmesini destekleyen doğal mekanizmaları ifade ederken; psikolojik sağlamlık, bireyin psikolojik stres karşısında zihinsel ve duygusal uyum geliştirebilme becerilerini kapsamaktadır (Jackson vd., 2007).

Spor psikolojisi alanındaki araştırmalar, psikolojik sağlamlığın performans ve sportif başarı ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan sporcuların, yarışma öncesi kaygıyı yönetme ve zorlu durumlarda etkili karar verme becerilerini daha başarılı biçimde kullanabildikleri belirtilmektedir (Gucciardi vd., 2015). Bunun yanında psikolojik sağlamlık eğitimleri, stres yönetimi uygulamaları ve zihinsel hazırlık programları; sporcuların ve hakemlerin yüksek baskı altındaki performanslarının geliştirilmesine önemli katkılar sunmaktadır

(Clough vd., 2002). Dolayısıyla psikolojik sağamlık, spor bilimleri alanında performans gelişimi ve zihinsel hazırlık stratejilerinin temel yapı taşlarından biri olarak kabul edilmektedir.

2.3.1. Psikolojik Sağamlık Kavramı ve Kuramsal Temelleri

Psikolojik sağamlık yalnızca bireyin zorluklara dayanabilme kapasitesini değil; aynı zamanda bu süreçlerden öğrenme, gelişme ve güçlenerek çıkabilme becerisini de kapsamaktadır (Luthar vd., 2000). Psikolojik sağamlık, bireyin karşılaştığı stres, baskı, travma ve olumsuz yaşam olaylarına rağmen psikolojik dengesini koruyabilmesi, mevcut koşullara uyum sağlayabilmesi ve işlevselliğini sürdürebilmesiyle ilişkili önemli bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir (Karairmak, 2006). Günümüzde bu kavram yalnızca zorluklara karşı direnç göstermek şeklinde ele alınmamakta; aynı zamanda bireyin olumsuz deneyimlerden öğrenebilmesi, yeni koşullara uyum geliştirebilmesi ve yaşadığı güçlükler sonrasında yeniden toparlanabilmesi sürecini de kapsamaktadır (Işık, 2016). Pozitif psikoloji yaklaşımının gelişmesiyle birlikte psikolojik sağamlık kavramı daha kapsamlı biçimde ele alınmaya başlanmıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımı, bireylerin yalnızca psikolojik sorunlarına değil; güçlü yönlerine, uyum becerilerine ve psikolojik iyi oluş düzeylerine odaklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yaklaşım doğrultusunda psikolojik sağamlığın; umut, iyimserlik, öz yeterlik, yaşam doyumu ve olumlu benlik algısı gibi kavramlarla ilişkili olabileceği ifade edilmektedir. (Luthans, 2002). Psikolojik açıdan sağlam bireylerin stresli durumlarda daha kontrollü davranabildikleri, problem çözme becerilerini daha etkili kullanabildikleri ve olumsuz durumlara karşı daha hızlı toparlanabildikleri belirtilmektedir (Friborg vd., 2005). Özellikle spor ortamlarında yaşanan yoğun rekabet, performans baskısı, başarısızlık korkusu ve seyirci baskısı gibi durumlar karşısında psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireylerin performanslarını daha istikrarlı biçimde sürdürebildikleri ifade edilmektedir (Nicholls vd., 2008).

Psikolojik sağamlık, son yıllarda spor psikolojisi ve performans psikolojisi literatüründe önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Bu kavram, bireylerin stres, baskı ve olumsuz koşullar altında psikolojik ve performans düzeylerini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireylerin başarısızlık durumlarında daha az umutsuzluk yaşadıkları ve hedeflerine yönelik çabalarını sürdürmeye devam ettikleri ifade edilmektedir (Doğan, 2015). Bununla birlikte psikolojik sağamlık, yalnızca olumsuz durumlara

dayanabilmeyi değil; aynı zamanda zorluklardan öğrenme, değişen koşullara uyum sağlama ve performansı optimize etme yetisini de kapsamaktadır (Gucciardi vd., 2009). Bu yönüyle kavram, özellikle yüksek baskı altında çalışan sporcular, hakemler ve profesyonel performans gerektiren diğer meslek grupları açısından kritik bir öneme sahiptir. Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık, literatürde farklı boyutlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Connor ve Davidson'un (2003) geliştirdiği psikolojik sağlamlık ölçeği (CD-RISC), bireylerin dayanıklılık, esneklik ve stresle başa çıkma becerilerini ölçmeyi amaçlayan temel araçlardan biri olarak kabul edilmektedir. Bu yaklaşım, psikolojik sağlamlığı yalnızca bireysel dirençle sınırlı tutmamakta; aynı zamanda sosyal destek ve çevresel kaynakların etkisini de dikkate almaktadır. Benzer şekilde Fletcher ve Sarkar (2012), olimpiik şampiyonlar üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada psikolojik sağlamlığın gelişiminde motivasyon, öz güven, odaklanma ve stresle başa çıkma becerilerinin belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, literatürde çoğunlukla “koruyucu bir kişilik özelliği” ve “adaptif psikolojik süreçler bütünü” olarak değerlendirilmektedir (Sarkar ve Fletcher, 2014). Bu perspektife göre psikolojik açıdan sağlam bireyler, zorluklar karşısında daha etkili problem çözme stratejileri geliştirebilmekte, olumsuz duygu durumlarını daha başarılı biçimde yönetebilmekte ve performanslarını sürdürebilmektedir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık, statik bir özellikten ziyade geliştirilebilir bir kapasite olarak görülmektedir. Eğitim, deneyim ve sistematik zihinsel beceri çalışmaları yoluyla bu kapasitenin artırılabilceği ifade edilmektedir (Crust, 2008). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek sporcuların baskı altında daha kararlı kararlar alabildikleri, zorluklarla daha etkili biçimde başa çıktıkları ve olumsuz sonuçlardan daha hızlı toparlandıkları belirtilmektedir. Bu doğrultuda Clough vd. (2002) tarafından geliştirilen PSI modeli, psikolojik sağlamlığı dayanıklılık (resilience), öz denetim (self-control), motivasyon (motivation) ve risk yönetimi/challenge perception olmak üzere dört temel bileşen üzerinden açıklamaktadır. Söz konusu model, psikolojik sağlamlığın hem bireysel hem de çevresel faktörlerle şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalar da psikolojik sağlamlığın performans üzerindeki etkisini desteklemektedir. Koçak ve Aydın’ın (2020) sporcular üzerinde yürüttükleri araştırmada, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin stresli durumlarda performanslarını daha iyi koruyabildikleri değerlendirilmiştir. Benzer şekilde Demir ve Çetin (2020), Sporda kaygı yönetimi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek

sporcuların performans kaygısı ve başarısızlık korkusunu yönetmede daha etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramının gelişimi, psikoloji alanındaki paradigma değişimleriyle yakından ilişkilidir. 20. yüzyılın sonlarına kadar psikoloji bilimi daha çok bireylerin psikopatolojik durumlarına, travmatik yaşantılarına ve ruhsal bozuklukların nedenlerine odaklanmıştır. Ancak zaman içerisinde yalnızca zayıflıklar ve bozukluklar üzerinde durmanın, bireylerin psikolojik iyi oluşunu açıklamada sınırlı kalabileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda gelişen pozitif psikoloji yaklaşımı, bireyin güçlü yönlerine ve dayanıklılık kapasitesine vurgu yaparak, insanların zorluklarla mücadele ederken aynı zamanda bu süreçlerden güçlenebileceğini öne sürmüştür. (Kararımak ve Siviş, 2008). Bu çerçevede psikolojik sağlamlığın, bireyin gelişimsel süreçte karşılaştığı riskler ve tehditler karşısında uyum sağlama kapasitesiyle ilişkili olduğu ve bu süreci etkileyebilen koruyucu ve düzenleyici sistemlerle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Masten'e (2001) göre bu sistemlerin etkili biçimde işlemesi veya destekleyici koşullar altında geliştirilmesi, bireyin gelişimsel risklerden daha az zarar görmesine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık, yalnızca bireysel özelliklerden değil; aynı zamanda çevresel destek mekanizmalarından da beslenen dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Nitekim yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin, karşılaştıkları güçlükler karşısında pes etmedikleri, sorunlarla daha etkili biçimde başa çıkabildikleri ve iletişim becerilerinin daha güçlü olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bazı araştırmalar, bu bireylerin psikolojik açıdan daha sağlıklı olabileceğini, benlik algılarının ve özsaygılarının daha yüksek olabileceğini, yaşam doyumlarının artabileceğini ve genel olarak daha iyimser bir tutum sergileyebileceklerini öne sürmektedir. (Altuntaş ve Genç, 2020).

Psikolojik sağlamlık kavramının, bireyi tehdit eden risk durumlarının varlığıyla birlikte anlam kazandığı düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, psikolojik sağlamlıktan söz edilebilmesi için bireyin uyum sağlamasını gerektiren bir zorluk ya da olumsuz yaşam olayının bulunmasının önemli olabileceği ifade edilmektedir. Literatürde psikolojik sağlamlığı etkileyen unsurların 'risk faktörleri' ve 'koruyucu faktörler' olmak üzere iki temel başlık altında ele alındığı görülmektedir. Bu faktörlerin bireysel, ailevi ve çevresel düzeylerde değerlendirilebildiği belirtilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde karşılaşılan risk ve koruyucu faktörlerin etkilerinin, bireyin yetişkinlik dönemindeki tutum ve davranışlarına yansıyabileceği ifade edilmektedir. Bu bağlamda ebeveyn tutumları ve aile içi ilişkilerin, psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli rol oynayan unsurlar arasında yer alabileceği düşünülmektedir. Bireyin bebeklik

döneminden itibaren çevresel faktörlerin etkisi altında geliştiği; bireysel özelliklerin yanı sıra ailevi ve çevresel koşulların da kişilerarası iletişim süreçleri aracılığıyla psikolojik sağlık düzeyini şekillendirebileceği öne sürülmektedir (Bektaş, 2025). Sonuç olarak psikolojik sağlık; bireylerin baskı, stres ve olumsuz koşullar karşısında dayanıklılık gösterebilmesini sağlayan, çok boyutlu ve geliştirilebilir bir kapasite olarak değerlendirilmektedir. Kuramsal yaklaşımlar, bu kavramın yalnızca bireysel özelliklerle değil, çevresel destek sistemleri ve deneyimsel öğrenme süreçleriyle de şekillendiğini ortaya koymaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu nedenle spor psikolojisi ve performans alanlarında uygulanan psikolojik sağlık eğitim programları, sporcuların ve profesyonellerin hem zihinsel hem de fiziksel performanslarını optimize etmede önemli bir strateji olarak kabul edilmektedir.

2.3.2. Sporda Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık kavramı spor ortamında büyük önem taşımaktadır. Sporcular sürekli olarak rekabet baskısı, performans beklentisi, başarısızlık korkusu ve yoğun fiziksel yüklenmelerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durum sporcuların yalnızca fiziksel değil, zihinsel olarak da güçlü olmalarını gerektirmektedir. Spor psikolojisi araştırmaları, psikolojik sağlık düzeyi yüksek sporcuların performans baskısı altında daha etkili kararlar verebildiklerini, motivasyonlarını koruyabildiklerini ve başarısızlık sonrasında daha hızlı toparlanabildiklerini göstermektedir (Cowden vd., 2016). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde sosyal çevrenin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Aile desteği, arkadaş ilişkileri, takım içi iletişim ve antrenör desteği bireyin stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirmektedir. Özellikle destekleyici sosyal ilişkilerin bireyin psikolojik güvenlik algısını artırdığı ve olumsuz yaşam olaylarının etkilerini azalttığı ifade edilmektedir (Werner, 1995). Psikolojik sağlık ile motivasyon arasında da güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Motivasyonu yüksek bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dirençli oldukları ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı davranışlar sergiledikleri ifade edilmektedir. Özellikle içsel motivasyonun psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli bir unsur olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik sağlık, spor psikolojisi alanında giderek daha fazla önem kazanan ve bireylerin baskı, stres ve olumsuz koşullar altında performanslarını sürdürebilme yetilerini ifade eden temel kavramlardan biri olduğu belirtilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Spor ortamında psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler yalnızca zorluklarla başa çıkabilen kişiler değil; aynı zamanda olumsuz deneyimlerden öğrenebilen, değişen

koşullara uyum sağlayabilen ve performanslarını optimize edebilen bireyler olarak değerlendirilmektedir (Gucciardi vd., 2009). Özellikle rekabet düzeyi yüksek spor branşlarında psikolojik sağlamlık, sporcuların karar alma süreçlerini, baskı altındaki performanslarını ve müsabaka sırasında ortaya koydukları davranışları doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik unsur olarak görülmektedir (Galli ve Vealey, 2008). Psikolojik sağlamlık genel olarak bireylerin olumsuz koşullar karşısında sergiledikleri dayanıklılık ve esneklik kapasitesi ile açıklanmaktadır (Connor ve Davidson, 2003). Psikolojik sağlamlığı yüksek sporcuların baskı altında daha etkili kararlar alabildikleri, olumsuz sonuçlardan daha hızlı toparlandıkları ve performans sürekliliğini daha başarılı biçimde koruyabildikleri belirtilmektedir (Gucciardi vd., 2009).

Kuramsal açıdan psikolojik sağlamlık farklı modeller çerçevesinde ele alınmaktadır. Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen CD-RISC ölçeği, bireylerin dayanıklılık, esneklik ve stresle başa çıkma becerilerini değerlendirirken aynı zamanda sosyal destek ve çevresel faktörleri de dikkate almaktadır. Buna ek olarak Clough vd. (2002) tarafından geliştirilen PSI modeli, psikolojik sağlamlığı dört temel boyut üzerinden açıklamaktadır. Bu boyutlar; dayanıklılık, öz denetim, motivasyon ve risk/zorluk yönetimidir. Söz konusu model, sporcuların baskı altında performanslarını sürdürebilmelerini açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Fletcher ve Sarkar'ın (2012) olimpiik şampiyon sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışma ise psikolojik sağlamlığın motivasyon, özgüven, odaklanma ve stresle başa çıkma becerileriyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar ayrıca psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin yalnızca sportif performans açısından değil, psikolojik iyi oluş açısından da önemli olduğunu vurgulamıştır.

Literatürde yer alan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın performans kaygısı, stres ve başarısızlık korkusu ile ters yönlü ilişkili olduğunu göstermektedir (Gucciardi vd., 2009). Psikolojik sağlamlığı yüksek sporcuların baskı altında karar alma süreçlerinde daha başarılı oldukları ve olumsuz deneyimlerden daha hızlı toparlanabildikleri belirtilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu durum yalnızca bireysel performansı değil, takım performansını ve oyun içerisindeki karar süreçlerini de olumlu yönde etkilemektedir (Galli ve Vealey, 2008). Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Koçak ve Aydın (2020), psikolojik sağlamlığı yüksek sporcuların stresli durumlarda performanslarını daha etkili biçimde koruyabildiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde Demir ve Çetin (2020), psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek sporcuların performans kaygısı ve başarısızlık korkusunu daha başarılı şekilde

yönetebildiklerini ortaya koymuştur. Psikolojik sağlamlık, doğuştan gelen değişmez bir özellik olarak değil, geliştirilebilir bir kapasite olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda sistematik zihinsel beceri eğitimleri ve stres yönetimi uygulamalarının psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli rol oynadığı ifade edilmektedir. Vealey'e (2007) göre zihinsel beceri eğitimleri, sporcuların baskı altında performans kaybı yaşamalarını önlemekte ve olumsuz duygu durumlarını yönetmelerine katkı sağlamaktadır. Bu eğitimlerin motivasyon, odaklanma, stres yönetimi ve problem çözme stratejilerini kapsaması gerektiği belirtilmektedir. Böylece sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel performanslarının optimize edilmesi mümkün hale gelmektedir. Bununla birlikte farklı spor branşlarının zihinsel dayanıklılığın farklı boyutlarını gerektirdiği belirtilmektedir. Rintaugu v.d (2022), çeşitli spor dallarının sporculardan farklı düzeylerde zihinsel dayanıklılık talep ettiğini ve bunun sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerini etkilediğini ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramı spor ile doğrudan ilişkili bir yapıya sahiptir. Sporcuların karşılaştıkları baskılarla başa çıkabilmeleri, stresle mücadele edebilmeleri ve olumsuz durumları aşabilmeleri psikolojik sağlamlığın temel göstergeleri arasında yer almaktadır. Spor yapan bireylerin karşılaştıkları her zorluk aracılığıyla deneyim kazandıkları; bu süreçlerin özgüven, duygusal denge ve benlik algısının gelişimine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Galli ve Gonzalez, 2015). Spor ile psikolojik sağlamlık arasındaki bu güçlü ilişki, çeşitli bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir. Düzenli egzersiz ve sportif faaliyetlerin stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal sorunların azalmasına katkı sağladığı; bunun yanında özgüven, benlik saygısı ve genel ruh halinin gelişimini desteklediği belirtilmektedir. Bu nedenle spor, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde ve bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerinin artırılmasında etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir (Basım ve Çetin, 2011).

2.3.3. Hakemlerde Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Hakemler, spor müsabakalarında oyunun akışını doğru yönetmek ve adil kararlar verebilmekle sorumlu profesyoneller olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte psikolojik sağlamlığın, hakemlerin baskı ve stres altında performanslarını sürdürebilmeleri açısından önemli bir rol oynayabileceği ifade edilmektedir (Vealey, 2007). Hakemlik açısından değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık daha kritik bir rol üstlenmektedir. Hakemler müsabaka süresince yüksek dikkat gerektiren kararlar almakta, sporcuların ve seyircilerin baskısına maruz kalmakta ve hata yapma riskini sürekli olarak

taşımaktadır. Özellikle voleybol gibi hızlı reaksiyon gerektiren branşlarda hakemlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması büyük önem taşımaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek hakemlerin baskı altında daha tutarlı karar verebildikleri, dikkatlerini daha uzun süre koruyabildikleri ve stres düzeylerini daha etkili biçimde yönetebildikleri belirtilmektedir (Guillén ve Feltz, 2011). Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli ve zorlu koşullar altında performans kaybı yaşamadan işlevini sürdürebilme kapasitesi ile ilişkilendirilmekte ve hakemlerin mesleki başarıları ile karar alma süreçleri açısından önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Gross'a (1998) göre duygularını etkili biçimde yönetebilen bireyler stresli durumlarla daha başarılı biçimde başa çıkabilmektedirler. Öz-yeterlik, hakemin kendi kararlarının doğruluğuna ve oyun yönetimi becerisine duyduğu güven olarak tanımlanmakta ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir unsur olarak görülmektedir (Bandura, 1997). Yüksek öz-yeterliğe sahip hakemlerin stresli ve yoğun oyun koşullarında daha kontrollü kararlar alabildikleri ve olumsuz durumların ardından daha hızlı toparlanabildikleri ifade edilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Ayrıca, duygusal kontrolü güçlü olan hakemler, olumsuz geri bildirim ve seyirci tepkileri karşısında performanslarını koruyabilmekte ve oyun yönetiminde tutarlılık gösterebilmektedir (Demir ve Çetin, 2020). Çevresel faktörlerin de psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olabileceği ifade edilmektedir. Sosyal destek, spor örgütlerinin sağladığı eğitimler ve deneyimli mentor desteğinin, hakemlerin stresle başa çıkmasını kolaylaştıran unsurlar arasında yer alabileceği belirtilmektedir. Hakemlerin psikolojik beceri eğitimlerine düzenli olarak katılmalarının, baskı altında daha etkili karar verme süreçlerini destekleyebileceği rapor edilmiştir (Koçak ve Aydın, 2020). Benzer şekilde, deneyimli hakemlerden alınan geri bildirimlerin ve mentorluk desteğinin özellikle genç hakemlerin öz-yeterlik ve güven duygusunu artırabileceği ifade edilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Hakemlerin psikolojik sağlamlığını etkileyen bir diğer önemli faktör ise maçın düzeyi ve rekabet yoğunluğudur. Profesyonel ligler veya yüksek rekabetin olduğu uluslararası müsabakalarda hakemler, daha yüksek düzeyde psikolojik baskı ve performans kaygısı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, özellikle deneyimsiz hakemlerde performans kaybına yol açabilmekte, karar alma sürecini olumsuz etkileyebilmektedir (Galli ve Vealey, 2008). Bu nedenle hem bireysel psikolojik becerilerin geliştirilmesinin hem de çevresel destek mekanizmalarının güçlendirilmesinin önemli olabileceği vurgulanmaktadır.

Psikolojik sağlamlık, hakemlerin oyun sırasında karşılaştıkları stresli koşullarla başa çıkabilme, olumsuz duyguları yönetebilme ve doğru kararlar alabilme yeteneklerini belirleyen önemli bir bileşendir. Hakemler, genellikle yüksek baskı altında kararlar alırken, bu durum psikolojik sağlamlıklarını şekillendirebilir. Aşağıda, hakemlerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen başlıca faktörler ele alınmış ve bunlara ilişkin kaynaklar sunulmuştur. Hakemlerin fiziksel ve psikolojik durumları, müsabakalardaki performanslarını ve sonuçları doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. Fiziksel yeterlilik genellikle ön planda olsa da, psikolojik hazırlık, hakemlerin performansı açısından kritik bir rol oynamaktadır (Saridede, 2018). Hakemlik, olgunluk ve yüksek düzeyde sorumluluk bilinci gerektiren bir meslek olup, bu alanda görev yapan bir hakemin sahip olması gereken özellikler yalnızca fiziksel yeterlilik, sağlık durumu ve teknik bilgiyle sınırlı değildir. Bunun yanı sıra, çeşitli zihinsel ve psikolojik özelliklere de sahip olunması gerektiği vurgulanmaktadır (Acet, 2006). Hakemlerin hızlı ve karmaşık kararlar almak zorunda kalmaları, seyirci ve sporcu baskısı ile karşılaşmaları ve kararlarının oyunun seyrini doğrudan etkileyebilmesi nedeniyle yoğun bir baskı altında görev yapabildikleri belirtilmektedir (Koçak, 2019).

Baş etme becerileri ve psikolojik belirtiler (öfke, kaygı, depresyon, sinirlilik) üzerinde dayanıklılığın aracı rolünü inceleyen bir araştırmanın sonuçlarına göre, dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma stratejisi ile psikolojik belirtiler arasında aracı bir rolü olduğu, ancak kaçınma yolu ile baş etme ile belirtiler arasında böyle bir rolün bulunmadığı belirlenmiştir. Kaygı ile depresyon arasındaki ilişki ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif düşünmenin, sinirlilik ile problem odaklı başa çıkma arasında ise azimliliğin aracı rol oynadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, yardım aramanın, problem odaklı başa çıkma ile sinirlilik, öfke, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde de aracı bir rol üstlendiği vurgulanmaktadır (Ng vd., 2012). Yaşam stresiyle baş etmede dayanıklılığın rolünü inceleyen üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada, psikolojik sağlık ile yaşam stresi arasında doğrudan bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, negatif yaşam olayları ve kullanılan baş etme stratejileri ile fiziksel sağlık, bedenselleştirme, kaygı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Beasley vd., 2002). Dayanıklılık, bireyin kaygı yaratan durumlarla başa çıkma süreci olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

2.3.3.1. Stresle Baş Etme Yetenekleri

Hakemler, müsabakalar sırasında zaman baskısı, oyuncu ve seyirci tepkileri, tartışmalı karar anları ve sürekli dikkat gerektiren durumlar gibi yüksek stres düzeyi oluşturan koşullarla karşılaşmaktadır. Bu tür durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme becerisi, hakemlerin psikolojik sağlamlıklarının önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Stresle başa çıkma kapasitesi; duygusal dengeyi koruma, dikkat ve odaklanmayı sürdürme ve baskı altında doğru karar verebilme gibi performans unsurlarını doğrudan etkilemektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Literatürde, stresle başa çıkma sürecinin bireyin bilişsel ve davranışsal çabalarını içeren dinamik bir süreç olduğu vurgulanmaktadır. Bu süreçte problem odaklı başa çıkma stratejileri, stres kaynağını ortadan kaldırmaya veya kontrol altına almaya yönelik aktif yaklaşımlar sunarken; duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise bireyin yaşadığı duygusal tepkileri düzenlemesine yardımcı olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Spor bağlamında değerlendirildiğinde ise, hakemlerin stres altında performanslarını sürdürebilmeleri, sahip oldukları psikolojik beceriler ve deneyim düzeyleri ile yakından ilişkilidir. Deneyimli hakemlerin stresli durumlara daha hızlı uyum sağladıkları, dikkatlerini daha etkin yönlendirdikleri ve karar verme süreçlerinde daha tutarlı oldukları ifade edilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019).

2.3.3.2. Kendine Güven ve Özsaygı

Kendine güven ve özsaygı, hakemlerin oyun içindeki karar verme süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Yüksek özgüvene sahip hakemler, zorlu ve hızlı tempolu durumlarla karşılaştıklarında daha kararlı ve tutarlı kararlar alabilirler. Özsaygıları güçlü olan hakemler ise maç sırasında olumsuz geri bildirimlere karşı daha dirençli olabilir, bu da onların daha etkili bir şekilde performans sergilemelerine katkı sağladığı düşünülmektedir (Galli ve Vealey, 2008).

2.3.3.3. Sosyal Destek ve Takım Çalışması

Hakemler, yalnızca bireysel olarak değil, aynı zamanda diğer hakemlerle işbirliği içinde maçları yönetirler. Bu bağlamda, sosyal destek, bir hakemin psikolojik sağlamlığını etkileyen önemli bir unsur olarak öne çıkar. Takım çalışmasına dayalı bir ortamda, hakemler birbirlerine yardımcı olarak zorlu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Bunun yanı sıra, seyirciler ve oyuncuların gelen baskılara karşı da daha dirençli hale gelebilirler (Cohen ve Wills, 1985).

2.3.3.4. Duygusal Zekâ ve Duygu Yönetimi

Duygusal zekâ, hakemlerin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıyıp anlamlandırma ve düzenleme yeteneğini içerir. Yüksek duygusal zekaya sahip bir hakem, stresli durumlar sırasında duygusal dengesini koruma konusunda daha başarılı olabilir. Duygusal zekâ, hakemin yalnızca kendi duygusal durumlarını değil, aynı zamanda oyuncular ve seyirciler gibi diğer bireylerin duygularını da anlamasını sağlar. Bu da hakemlerin daha adil ve etkili kararlar almasına yardımcı olabilir (Mayer ve Salovey, 1997).

2.3.3.5. Deneyim ve Eğitim

Hakemlerin psikolojik sağlamlığının deneyim ve eğitim süreçleriyle gelişebileceği ifade edilmektedir. Deneyimli hakemler, daha önce karşılaştıkları stresli ve zorlu koşullarla başa çıkma konusunda daha fazla bilgi ve beceriye sahip olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, hakem eğitimi ve psikolojik sağlamlık geliştirme odaklı programlar, hakemlerin maçlar sırasında daha sağlam bir zihinsel duruş sergilemelerine olanak tanımaktadır. Eğitim süreçleri, hakemlerin stresli durumlar için önceden hazırlanabilmelerini sağlamaktadır (Gould ve Maynard 2009).

2.3.3.6. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, bir hakemin stresli koşullarla başa çıkma kapasitesini ve zorluklarla karşılaştığında direncini koruma yeteneğini belirlemektedir. Zihinsel olarak güçlü hakemler, baskı altında daha yüksek performans sergileyebilir ve maç sırasında anlık kararlar alırken daha tutarlı olabilirler. Zihinsel dayanıklılık, yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda eğitim ve deneyimle de şekillenen bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Jones vd., 2002).

2.4. Performans Kaygısı

Performans kaygısı, spor psikolojisi literatüründe, bireyin performans sergilediği ortamda duyduğu yoğun stres, endişe ve gerilim olarak tanımlanmaktadır (Hanton vd., 2004). Bu kaygı türü, sporcuların veya sporla ilgili profesyonellerin performans düzeyini doğrudan etkileyebilir ve karar alma süreçlerini olumsuz yönde şekillendirebilir (Jones, 1995). Özellikle rekabetçi spor ortamlarında, sporcular ve hakemler gibi performans odaklı roller üstlenen bireyler, çevresel baskılar, seyirci tepkileri ve kritik karar anlarında artan kaygı ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Weinberg

ve Gould, 2019). Performans kaygısı, genellikle bilişsel kaygı ve somatik kaygı olmak üzere iki temel boyutta ele alınır. Bilişsel kaygı, bireyin performans sırasında başarısız olma korkusu ve olumsuz düşüncelerden kaynaklanan zihinsel gerilimi ifade ederken, somatik kaygı fiziksel belirtilerle, örneğin kalp atış hızının artması, kas gerginliği ve terleme gibi fizyolojik tepkilerle kendini göstermektedir (Martens vd., 1990). Her iki boyut da performans üzerinde etkili olabilir; yüksek bilişsel kaygı, dikkat dağınıklığı ve karar hatalarına yol açarken, yoğun somatik kaygı motor becerilerde bozulmalara neden olabilir (Craft vd., 2003).

Performans kaygısının şiddeti, bireysel özellikler ve çevresel faktörler tarafından şekillendirilmektedir. Öz-yeterlik düzeyi yüksek bireyler, performans kaygısını daha etkili yönetebilir ve baskı altında performanslarını koruyabilirler (Bandura, 1997; Woodman ve Hardy, 2003). Benzer şekilde, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek sporcular veya hakemler, baskı altında karar alma süreçlerinde daha istikrarlı performans sergilemekte ve kaygının olumsuz etkilerini minimize edebilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Sosyal destek ve spor psikolojisi eğitimleri de kaygının yönetiminde önemli bir rol oynar; bireyler, mental beceri eğitimi ve stres yönetimi tekniklerini öğrenerek kaygıyı kontrol etme kapasitesini artırabilir (Vealey, 2007).

Türkiye’de yapılan çalışmalarda da performans kaygısının sporcuların ve hakemlerin performanslarını etkilediği değerlendirilmektedir. Örneğin, Demir ve Çetin (2020), Hakemlerde kaygı düzeyinin yüksek olmasının, karar alma süreçlerini ve stresle başa çıkma yetilerini olumsuz yönde etkileyebileceği rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Koçak ve Aydın (2020), sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, kaygı düzeyi yüksek bireylerin performans düşüklüğü yaşadığını ve psikolojik beceri eğitimlerinin kaygıyı azaltmada etkili olduğunu gösterilmiştir. Performans kaygısı, sporcular için önemli bir psikolojik durumdur ve sıklıkla performansın düşmesine neden olabilmektedir. Spor etkinliklerinde, performansı etkileyen faktörlerden biri olarak kaygı, dikkate alınması gereken bir unsur olduğu değerlendirilmektedir (Gümüş, 2002). Kaygı, bireyler üzerinde yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilen bir durumdur ve sporcuların stres altında olmalarından kaynaklanmaktadır. Sporcuların stresli olmaları, aynı zamanda kaygı yaşamalarına da neden olmaktadır. Kaygının temelinde, sporcunun müsabaka sırasında başarısız olacağı veya hata yapacağına dair inançlar yatmaktadır. Yüksek performans beklentileri, yoğun rekabet koşulları ve başarısızlık korkusu, bu kaygıyı tetikleyen başlıca etmenlerdir (Ağk n, 2026). Performans kaygısı, duygusal, fizyolojik ve davranışsal unsurların yanı

sıra bilişsel süreçleri de içeren karmaşık bir olgudur. Bilişsel bileşen, bireyin düşük performans ve yetersiz özgüven nedeniyle yaşadığı sıkıntılarla ilişkilidir ve olumsuz otomatik düşüncelerin gelişimini tetiklemektedir (Morris vd., 1981). Duygusal bileşen, olumsuz durumların ortaya çıkmasıyla kendini gösterir ve yoğun stres, kaygı ile korku gibi duyguları içermektedir. Fizyolojik bileşen ise, kalp atış hızında artış, terleme, kas gerginliği ve mide rahatsızlığı gibi tepkilerle kendini gösterebilir. Bu tür reaksiyonlar, sempatik sinir sistemi aktivasyonu ile ilişkili olduğu değerlendirilmektedir (Martens vd., 1990). Davranışsal bileşen, genellikle kaçınma davranışları gibi tepkilerle kendini gösterir. Bu durum, performans sergileme isteksizliği ve motivasyon eksikliği şeklinde de ortaya çıkabilir (Smith vd., 1990). Performans kaygısı, bireylerin farklı performans türlerinden önce yaşadıkları duygusal, fiziksel ve zihinsel gerilimleri tanımlar. Bu kaygı, kişinin performansını olumsuz yönde etkileyebilecek derecelere ulaşabilir ve farklı performans türlerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Performans kaygısının türleri, bireyin yaşadığı kaygının kaynağına, çevresel faktörlere ve kişisel özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya çıkabilir (Ecin, 2025). Performans kaygısı, literatürde genellikle "performans anksiyetesi" olarak adlandırılmakta ve özellikle sahne sanatları gibi alanlarda faaliyet gösteren bireylerin sıklıkla karşılaştığı psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete, genel anlamda hafif bir huzursuzluktan, yoğun panik durumlarına kadar farklı düzeylerde ortaya çıkabilen bir duygusal deneyimi ifade eder. Bu duygu hali, stresin ve sürekli endişenin kronikleşmesiyle, zihinsel ve bedensel işleyişi olumsuz yönde etkileyen bir duruma dönüşebilir (Alptekin, 2012).

2.4.1. Kaygı Kavramı ve Türleri

Kaygı, psikoloji literatüründe, bireyin gelecekte karşılaşılabileceği tehditlere karşı hissettiği belirsizlik, endişe ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1983). Kaygı, insan yaşamında evrensel bir deneyim olmakla birlikte, performans odaklı alanlarda, özellikle spor ve hakemlik gibi yüksek baskı gerektiren mesleklerde bireylerin karar alma süreçlerini ve davranışlarını doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik faktör olarak değerlendirilmektedir (Jones, 1995). Kaygı, motivasyon ve dikkat üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilir; belirli bir düzeyde kaygı bireyin uyanıklığını ve performansını artırırken, aşırı kaygı performans kaybına ve hata oranının artmasına yol açabilir (Yerkes ve Dodson, 1908).

Kaygının türleri literatürde çeşitli boyutlarda ele alınmaktadır. Birinci temel ayırım, *durumsal (state) kaygı* ve *kişilik (trait) kaygı* şeklindedir (Spielberger, 1983).

Durumsal kaygı, bireyin belirli bir durum veya olay karşısında yaşadığı geçici endişe ve gerginliktir ve genellikle performans öncesi veya sırasında ortaya çıkar. Örneğin, bir hakemin kritik bir maçta verdiği kararlar sırasında hissettiği baskı, durumsal kaygının tipik bir örneğidir. Kişilik kaygısı ise, bireyin genel olarak yaşam boyunca deneyimlediği kaygı eğilimidir ve stresli durumlarla başa çıkma kapasitesini doğrudan etkilemektedir (Spielberger, 1983; Martens vd., 1990).

Kaygı ayrıca *bilişsel kaygı* ve *somatik kaygı* olarak da sınıflandırılmaktadır (Martens vd., 1990). Bilişsel kaygı, bireyin performans sırasında başarısız olma korkusu, olumsuz düşünceler ve endişelerinden kaynaklanır. Bu tür kaygı, dikkat dağınıklığına ve karar alma süreçlerinde hata yapma olasılığının artmasına neden olabilir. Somatik kaygı ise fiziksel belirtilerle kendini gösterir; kalp atışının hızlanması, kas gerginliği, terleme ve mide rahatsızlığı gibi fizyolojik tepkiler, somatik kaygının göstergeleridir. Her iki kaygı türü de performansı etkileyebilir; bu nedenle hem bireylerin farkındalığı hem de yönetim stratejileri önemli olmaktadır (Craft vd., 2003).

Kaygının spor bağlamında önemi, özellikle performans kaygısı ve yarışma kaygısı bağlamında ele alınmaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Performans kaygısı, bireyin belirli bir görev veya performans sırasında hissettiği endişe ve stres düzeyini ifade eder ve bilişsel ve somatik kaygının birleşiminden oluşur. Yarışma kaygısı ise rekabet ortamına özgüdür ve özellikle sporcuların ve hakemlerin karar verme ve performans süreçlerini etkileyebilir. Araştırmalar, yüksek düzeyde kaygının, motor becerilerde bozulma, dikkat dağınıklığı ve performans düşüşü ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hanton vd., 2004). Sosyal destek ve zihinsel beceri eğitimleri de kaygıyı yönetmede etkili yöntemler arasında yer almaktadır (Vealey, 2007). "Kaygı" terimi, endişe, korku ve merak gibi duyguları ifade eder ve eski Yunanca "anxietes" kökünden türetilmiştir. İlk kez Çiçero tarafından kullanılan bu kavram, baskı ve boğulma hissini (angor) içerir, ancak geçici bir özellik taşır. Kaygı olgusu, psikoloji alanına 20. yüzyılın ilk yarısında girmiş ve bu alandaki ilk araştırmalar 1940'ların sonunda yapıldığı değerlendirilmekte. Psikoloji literatüründe kaygı kavramını ilk tanımlayan ve nedenlerini inceleyen kişi Freud'dur. Freud, başlangıçta kaygıyı, içgüdülerin ve dürtülerin bastırılmasından kaynaklanan bir durum olarak açıklamakta. Ancak daha sonra görüşünü değiştirerek kaygının, benliğin tehlikeli bir durumu algılaması sonucu ortaya çıktığını ve bastırma mekanizmalarının bu durumu çözmeye çalıştığını kabul etmiştir. Freud'a göre kaygı, bireyi olası tehlikeler hakkında uyararak, onu korumak amacıyla savunma mekanizmalarını devreye sokar. Bu bağlamda, kaygının, kişinin kendisini tehdit

edebilecek durumlar konusunda önceden farkındalık kazanmasını ve gerekli önlemleri alma sürecini destekleyebilecek bir işlevi olabileceği düşünülmektedir (Yücel, 2003). Kaygı, bireyin olumsuz bir durumla karşılaştığında, bu durumu aşamayacağına dair duyduğu korku, huzursuzluk ve endişe gibi çeşitli olumsuz duygusal tepkilerin bir birleşimi olduğu değerlendirilmektedir (Anthony ve Swinson, 2000).

Kaygı, tasa, şüphe ve korku gibi benzer kelimelerle karıştırılsa da aslında farklı anlamlar taşır ve her birinin yaşanma şekli de farklı tepkiler doğurur. Özellikle kaygı, korku ile sıkça karıştırılmasına rağmen, kaygının nedeni belirsizken korkunun nedeni genellikle açıkça belirgindir; dolayısıyla her iki durum farklıdır. Korku, dış dünyadan kaynaklanan ve kişiye yönelik açık bir tehdit durumunu ifade ederken, kaygı, içsel bir gerilim ve belirsizlikten kaynaklanan bir duygusal durumdur. Kaygının belirsizlik içermesi, olumsuz duygusal ve fiziksel tepkilere yol açabilir. Kaygının fark edilmesi zor olsa da, erken tespiti son derece önemlidir, çünkü kaygının fark edilmemesi, zaman içinde kişiye zarar verebilecek yıpratıcı sonuçlara yol açabilir (Biçer, 1998). Her bireyin kaygı düzeyi, kişisel özellikler ve çevresel faktörler doğrultusunda farklılık göstermektedir. Kişinin yaşı, cinsiyeti, yetiştirilme biçimi, yaşam tarzı, aile yapısı ve yaşadığı olayın şiddeti gibi etmenler, kaygının yaşanma biçimini ve şiddetini etkileyebilir. Bu nedenle, kaygının her bireyde aynı şekilde tepkiler ve sonuçlar doğurması beklenemez. Her birey, kendine özgü özelliklerine bağlı olarak kaygının yoğunluğunu farklı seviyelerde deneyimlemektedir (Kierkegaard, 2004). Kaygı, hem olumsuz hem de olumlu bir duygu durumu olarak değerlendirilebilir. Kaygının olumsuz yönü, genellikle mantığa aykırı olması ve zihinsel süreçleri, özellikle düşünceleri, rahatsız etmesidir. Öte yandan, kaygının olumlu yönleri, kişiyi korkutucu durumlarla karşılaştığında uyararak tedbir almasına yönlendirmesi, daha mutlu ve başarılı olmasını teşvik etmesi ve en önemlisi, bireyin karakter ve kişilik gelişiminde önemli bir rol oynaması olduğu düşünülmektedir (Ersevim, 2005).

Literatürde, Spielberger (1966) tarafından tanımlanan iki farklı kaygı türü bulunmaktadır. Bunlar, 'sürekli kaygı' ve 'durumluk kaygı' olarak adlandırılmaktadır.

2.4.1.1. Sürekli Kaygı

Herhangi bir somut tehdit bulunmamasına rağmen uzun süreli ve yoğun şekilde hissedilen rahatsız edici kaygı durumudur. Bu tür kaygı, bireyin yaşadığı bir olayı tehdit olarak algılamasına yol açarak panik hali oluşturabilir. Ayrıca, potansiyel tehlike içermeyen durumlarda bile, kişi gereğinden fazla ve şiddetli tepkiler verebilir

(Spielberger, 1966). Bir bireyin davranışlarında doğrudan gözlemlenemeyen sürekli kaygı, farklı zaman dilimlerinde ve koşullarda ortaya çıkan durumluk kaygı tepkilerinin sıklığı ve şiddeti üzerinden değerlendirilebilir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında daha kolay ve sık şekilde olumsuz etkilenirler. Bu bireyler, durumluk kaygıyı daha sık ve yoğun bir şekilde deneyimleme eğilimindedirler (Miller, 2002). Sürekli kaygı, stresli durumların birey tarafından tehlikeli veya tehdit edici olarak algılanmasıyla doğrudan ilişkilidir. Bu tür bireylerde, karşılaşılan tehditlere karşı verilen duygusal tepkilerin sıklığı, yoğunluğu ve süresi artmakta; zamanla bu tepkiler kalıcı bir kişilik özelliği halini almaktadır. Bu bağlamda, sürekli kaygının, bireyin geçici durumluk kaygı tepkilerinin zaman içerisinde yoğunluk ve süre açısından artması sonucu yerleşik bir duygu durumuna dönüşebileceği öne sürülmektedir (Özgüven, 1994).

2.4.1.2. Durumluk Kaygı

Sürekli olarak ortaya çıkmayan, belirli bir olay ve zaman diliminde yaşanan, birey tarafından olumsuz olarak algılanan ve ani duygu durumlarındaki geçici değişiklikler olarak tanımlanır. Geçici yapısı, bireyin tehdit karşısında gösterdiği reaksiyonların farklılaşmasına neden olabilir (Spielberger, 1966). Bu bağlamda, tehdit karşısında duygu durumundaki değişiklikler kaygı seviyesinin de değişmesine yol açmaktadır (Robert, 1995). Durumluk kaygı düzeyi üç farklı şekilde sınıflandırılabilir. İlk olarak, bireyin sakin, durgun, telaşsız ve kayıtsız bir tutum sergilemesi, düşük düzeyde durumluk kaygıyı işaret eder. İkinci olarak, bireyin endişeli, gergin ve sinirli olması, orta düzeyde durumluk kaygısının varlığını gösterir. Üçüncü olarak ise, şiddetli korku ve kontrol edilemeyen panik hali, yüksek düzeyde durumluk kaygıyı ifade etmektedir (Engür, 2002). Durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile tanımlanan acil bir durumu ifade etmektedir. Spielberger, kaygıyı, otonom sinir sisteminin uyarılması veya aktivasyonu ile ilişkilendirerek, bunun yanında gerginlik ve tasa hislerinin bilinçli bir şekilde algılanmasını tanımlamaktadır (Konter, 1996).

2.4.2. Sporda Performans Kaygısı ve Başarısızlık Korkusu

Spor psikolojisi alanında, *performans kaygısı* ve *başarısızlık korkusu*, atletlerin fiziksel ve zihinsel performansını doğrudan etkileyen en önemli psikolojik faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Performans kaygısı, sporcuların yarışma veya antrenman sırasında kendilerinden veya çevresinden gelen beklentiler nedeniyle yaşadıkları

gerginlik, endişe ve stres durumu olarak tanımlanmaktadır (Martens vd., 1990). Spor ortamı, bireylerin yalnızca fiziksel becerilerini değil aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını da sürekli olarak test eden rekabetçi bir yapıya sahiptir. Sporcular, antrenman ve müsabaka süreçlerinde yoğun baskı, beklenti, değerlendirilme korkusu ve başarısız olma endişesi ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu süreçte performans kaygısı ve başarısızlık korkusu, sportif performansı etkileyen en önemli psikolojik değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Özerkan, 2013). Kaygı düzeyi yükseldikçe sporcuların odaklanma problemleri yaşadıkları, teknik becerilerini uygularken hata yapma oranlarının arttığı ve özgüven düzeylerinin azaldığı ifade edilmektedir (Engür, 2011). Performans kaygısı ve başarısızlık korkusuyla başa çıkabilmek amacıyla spor psikolojisi alanında çeşitli zihinsel beceri eğitimleri uygulanmaktadır. Nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, dikkat kontrolü çalışmaları, imgeleme uygulamaları ve olumlu iç konuşma yöntemlerinin sporcuların kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir (Engür, 2011). Ayrıca psikolojik dayanıklılık eğitimlerinin sporcuların baskı altında daha kontrollü davranmalarına katkı sağladığı ifade edilmektedir (Deniz ve Cihan, 2025). Performans kaygısı, bireyin değerlendirilme veya başarısız olma ihtimalinin bulunduğu durumlarda yaşadığı zihinsel ve fizyolojik gerginlik hali olarak tanımlanmaktadır (Scanlan, 1986). Performans kaygısı, sporcunun yarışma öncesinde veya yarışma sırasında hissettiği yoğun stres, gerginlik ve endişe durumlarını ifade etmektedir. Sporcuların performanslarının değerlendirilmesi, hata yapma olasılığı ve çevresel baskılar kaygının temel kaynaklarını oluşturmaktadır. Yarışma öncesinde yaşanan yüksek kaygı düzeyinin sporcuların dikkat, konsantrasyon ve karar verme becerilerini olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Özerkan, 2013). Sporcular müsabaka öncesinde veya müsabaka sırasında yoğun baskı altında kaldıklarında dikkat dağınıklığı, hata yapma korkusu ve başarısız olacağına yönelik olumsuz düşünceler geliştirebilmektedirler. Bu durum bilişsel kaygı olarak ifade edilmektedir. Bunun yanında kas gerginliği, kalp ritminde artış, nefes kontrolünde bozulma ve terleme gibi fiziksel belirtiler ise somatik kaygının göstergeleri arasında yer almaktadır (Parfitt ve Pates, 1999). Özellikle öz yeterlilik algısı yüksek olan sporcuların müsabaka sırasında daha düşük kaygı yaşadıkları ve başarısızlık korkusuyla daha etkili başa çıkabildikleri belirtilmektedir (Gözmen ve Aşçı, 2017). Performans kaygısı ve başarısızlık korkusuyla başa çıkmada psikolojik beceri eğitimleri önemli bir yere sahiptir. Özellikle gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri, dikkat kontrol çalışmaları ve bilişsel yeniden yapılandırma uygulamaları sporcuların kaygı düzeylerini azaltmada

etkili olmaktadır (Williams ve Krane, 2021). Sporcularda performans kaygısının ortaya çıkışında bireysel özellikler önemli bir yere sahiptir. Kişilik yapısı, özgüven düzeyi, öz yeterlilik algısı ve geçmiş deneyimler kaygının düzeyini belirleyen temel unsurlar arasında gösterilmektedir (Horn, 2008). Kaygının yoğunlaşması, sporcunun mevcut kapasitesini tam anlamıyla kullanmasını engelleyebilmekte ve performansın düşmesine yol açabilmektedir. Başarısızlık korkusunun, bireyin başarısız sonuçların sosyal kabul kaybı, eleştirilme, değersizlik hissi veya hayal kırıklığı gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğine inanması sonucunda ortaya çıkabilen bir psikolojik durum olduğu öne sürülmektedir (Elliot ve Church, 1997). Bu psikolojik durum, sporcuların motivasyonlarını düşürebilir, özgüvenlerini olumsuz yönde etkileyebilir ve kritik anlarda performans kayıplarına yol açabilir (Smith vd., 2007). Sosyal destek mekanizmaları da performans kaygısının yönetiminde önemli rol oynamaktadır. Sporcuların ailelerinden, takım arkadaşlarından ve antrenörlerinden gördükleri destek psikolojik güven duygusunu artırmaktadır (Rees ve Hardy, 2000). Performans kaygısının sportif performans üzerindeki etkileri bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda incelenmektedir. Kaygı düzeyi yükseldiğinde sporcuların dikkatlerini ilgili uyaranlara yöneltmekte zorlandıkları, odaklanma problemleri yaşadıkları ve karar verme süreçlerinde hata yapma olasılıklarının arttığı belirtilmektedir (Moran, 2012). Bu çerçevede, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmak için uygulanan nefes teknikleri, odaklanma ve zihinsel hazırlık stratejileri, performanslarını olumlu yönde etkileyen önemli araçlar olarak öne çıkmaktadır (Hanton vd., 2008).

Türkiye’de yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar gözlemlenmektedir. Aydın vd. (2018) tarafından yürütülen araştırmanın bulguları, genç atletlerde performans kaygısı ile yarışma öncesi stres düzeyi ve sportif başarı arasında ilişki bulunabileceğine işaret etmektedir. Demir ve Çetin (2020) ise sporda kaygı düzeyi yüksek olan sporcuların başarısızlık korkusunun daha yoğun olduğunu ve psikolojik dayanıklılık eğitimlerinin bu durumu yönetmede etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, Özkan ve Yılmaz (2021), antrenörlerin uyguladığı psikolojik hazırlık ve kaygı yönetimi programlarının, sporcuların başarısızlık korkusunu azaltabileceği ve performans odaklı davranışlarını artırma potansiyeline sahip olduğu belirtilmektedir. Bu bulgular, performans kaygısı ve başarısızlık korkusunun yalnızca bireysel performansı değil, takım dinamiklerini ve oyun içi kararları da etkilediğini göstermektedir. Sportif performansın psikolojik bileşenleri arasında kaygı, en önemli unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. Kaygı, sporcunun hem fiziksel hem de zihinsel kapasitesini

doğrudan etkileyerek, performansın kalitesini belirleyen temel psikolojik faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır (Yücel, 2003). Kaygı, spor performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olup, sporcuların dikkat, karar verme, adaptasyon ve motivasyon gibi duygusal durumlarını etkileyerek, çabukluk, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, teknik ve taktik gibi yeteneklerini sergilemelerini olumsuz yönde etkileyebilir (Dunn, 2003). Bir sporcu, 'başarısız olacağım' kaygısıyla hareket etmeye başladığında, kas sisteminde olması gerekenden daha fazla kasılma meydana gelir. Bu artan kasılma, hareketin doğru ve rahat bir şekilde yapılmasını engelleyerek, başarı şansını düşürmektedir (Bull, 1991). Kaygının, performansı sadece olumsuz yönde etkilediğini söylemek doğru değildir. Kaygı, olumsuz etkilerine rağmen aynı zamanda olumlu etkiler de barındırmaktadır. Sporcularda, belirli bir düzeyde kaygının varlığının yüksek performans için önemli olduğu ifade edilmektedir. Kaygının etkisi, bireysel farklılıklar, spor dalı ve performansa yansıma seviyesi gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Tiryaki, 2000). Performans kaygısı ve başarısızlık korkusu genellikle birlikte görülür ve birbirini tetikleyebilir. Bir sporcu, yüksek performans beklentileriyle karşı karşıya kalırken başarısızlık korkusuyla mücadele ederken, bu kaygılar aynı zamanda fiziksel performanslarını da olumsuz yönde etkileyebilir. Kaygı ve başarısızlık korkusunun birleşik etkisi, sporcunun dikkatini toparlamasını zorlaştırabilir ve bu da stratejik kararlar alma sürecini engelleyebilir (Fletcher ve Hanton, 2001). Spor psikologları, yüksek performans için sporcuların belirli bir kaygı düzeyine sahip olmalarının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu düzeyin altındaki veya üstündeki kaygı seviyeleri, performansı olumsuz yönde etkileyebilir. Kaygı düzeyinin aşırı yüksek olması, yarışma öncesi telaşa yol açarken; düşük seviyelerde ise sporcunun harekete geçmekte tereddüt etmesine neden olabilir. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle, performans kapasitelerinin sınırlarına yaklaşıldıkça rastlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin zirveye yakın olduğu durumlarda kaygı yoğunluğu artmaktadır (Başer, 1998). Bir diğer önemli husus ise, yarışmaların sonucuna bağlı olarak belirlenen ceza ve ödüllerin, sporcunun kaygı düzeyini ve dolayısıyla performansını olumsuz yönde etkileyebileceğidir. Bu nedenle, ilgili konularda çalışan antrenörlerin bu faktörü göz önünde bulundurmaları büyük önem taşımaktadır (Başer, 1998).

2.4.3. Hakemlerde Performans Kaygısı ve Stres Kaynakları

Hakemlik, spor karşılaşmalarında oyunun kurallarına uygun ve adil şekilde yürütülmesini sağlamak için kritik kararlar alınmasını gerektiren yüksek baskılı bir

meslektir. Bu nedenle hakemler, oyun sırasında hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yoğun stres ve kaygı ile karşı karşıya kalmaktadır (Vealey, 2007). Hakemlik, spor müsabakalarının kurallar çerçevesinde adil ve düzenli biçimde yürütülmesini sağlayan önemli bir görev alanıdır. Hakemler, müsabaka süresince oyunun akışını kontrol etmek, sporcuların davranışlarını denetlemek ve kısa süre içerisinde doğru kararlar vermek zorundadırlar. Bu durum hakemliği yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda yoğun zihinsel dayanıklılık gerektiren bir meslek hâline getirmektedir. Özellikle üst düzey müsabakalarda alınan kararların maç sonucunu doğrudan etkileyebilmesi, hakemler üzerinde ciddi bir performans baskısı oluşturmaktadır. Bu baskı zamanla kaygı, stres ve tükenmişlik gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Taylor vd., 1990). Performans kaygısı, hakemin görevini yerine getirirken hata yapacağına ilişkin yoğun endişe yaşaması ve bu durumun zihinsel süreçlerini olumsuz etkilemesi şeklinde açıklanmaktadır. Hakemlerin maç sırasında sürekli değerlendirilmesi, eleştirilme korkusu ve kararlarının kamuoyu tarafından sorgulanması kaygı düzeyini artıran temel unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle kritik pozisyonlarda verilen kararların maçın kaderini belirleyebilmesi, hakemlerin baskıyı daha yoğun hissetmelerine yol açmaktadır (Johansen ve Haugen, 2013). Performans kaygısı, hakemlerde genellikle bilişsel ve somatik kaygı boyutlarında kendini göstermektedir (Martens vd., 1990). Bilişsel kaygı, hakemin yaptığı veya yapacağı kararlar konusunda yaşadığı endişe ve olumsuz düşüncelerle ilişkilidir; yanlış karar verme korkusu, dikkatin dağılması ve stresin artmasına yol açabilir. Somatik kaygı ise fiziksel belirtilerle kendini gösterir ve kalp atış hızında artış, kas gerginliği, terleme ve mide rahatsızlığı gibi tepkileri içerir. Her iki kaygı türü de oyun performansını doğrudan etkileyebilir ve baskı altında karar almayı zorlaştırabilir (Craft vd., 2003). Daha deneyimli hakemler, baskı ve yüksek tempolu oyun koşullarına daha iyi uyum sağlayabilmekte, karar alma süreçlerinde daha istikrarlı ve güvenilir performans sergileyebilmektedir. Öz-yeterliği yüksek hakemler, kendi kararlarının doğruluğuna duydukları güven sayesinde stresli durumlarda performans kaybı yaşamadan işlev gösterebilmektedir (Bandura, 1997). Spor ortamında hakemlerin karşılaştıkları stres kaynakları oldukça çeşitlidir. Bunlardan biri zaman baskısıdır. Hakemler, oyun içerisinde gelişen pozisyonları çok kısa süre içerisinde değerlendirmek zorunda kalmaktadırlar. Özellikle voleybol, futbol ve basketbol gibi hızlı tempolu branşlarda saniyelik kararlar büyük önem taşımaktadır. Sürekli yüksek dikkat düzeyinde kalma zorunluluğu zihinsel yorgunluğu artırmakta ve

uzun süreli stres oluşturmaktadır (MacMahon vd., 2007). Çevresel faktörler de performans kaygısını şekillendiren kritik unsurlar arasında yer alır.

Hakemlerin karşılaştığı seyirci baskısı, medya ve taraftar tepkileri, takım yetkilileri ve oyuncuların davranışları stres kaynakları olarak öne çıkmaktadır (Hanton vd., 2004). Özellikle yüksek düzeyde rekabetin olduğu liglerde ve uluslararası müsabakalarda bu baskılar artmakta ve hakemlerin karar alma güvenini ve performans tutarlılığını zorlamaktadır (Galli ve Vealey, 2008). Bununla birlikte, spor örgütlerinin sağladığı eğitimler, mentor desteği ve sosyal destek mekanizmaları, hakemlerin stresle başa çıkma kapasitesini artırmakta ve performans kaygısını azaltmaktadır (Koçak ve Aydın, 2020). Hakemlerin yaşadıkları yoğun kaygı ve endişe, yaptıkları antrenmanlar ve bildikleri birçok teknik bilgiyi pekiştirmeye yönelik çabalarına rağmen, deneyimledikleri bazı durumları yanlış uygulamalarına ve davranışlarında tutarsızlıklar sergilemelerine yol açabilmektedir. Bu da olumsuz tutum ve davranışların tekrarlanmasına neden olabilir (Gökse vd., 2016). Hakemler, hızlı ve karmaşık kararlar almak zorunda kalmaları, verdikleri kararların doğrudan müsabakanın sonucunu etkileyebilmesi, sahada yer alan kişi sayısının fazla olması ve zaman zaman düşmanca tutumlar sergileyen seyirciler gibi etkenler nedeniyle yoğun bir baskı altında görev yapmaktadırlar (Koçak, 2019). Bu durum, hakemlerin stres seviyelerini artırmakta ve psikolojik özelliklerinin önemini daha da vurgulamaktadır. Hakemlerin performans kaygısı, genellikle maç sırasında karşılaştıkları baskı, yüksek beklentiler ve oyun içindeki karar verme sorumluluklarıyla ilişkilidir. Her kararlarının oyunun sonucunu etkileyebileceği düşüncesi, hakemlerde yoğun bir kaygı yaratabilir. Bu kaygı, hakemlerin karar alma süreçlerini etkileyebilir ve odaklanmalarını zorlaştırabilir. Özellikle büyük ve önemli maçlarda doğru kararlar alma baskısı, performans kaygısını artırmakta ve bu durum, hakemlerin zihinsel ve fiziksel tepkilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Hakemler, maç sırasında bir dizi stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu stres kaynakları, karar verme sırasında yaşadıkları zaman baskısı, oyunculardan gelen tepkiler ve seyircilerin tutumları gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır. Oyun sırasında doğru kararlar alma sorumluluğu, hakemler üzerinde baskı oluşturmakta ve bu durum kaygıyı artırmaktadır. Ayrıca, seyircilerden gelen olumsuz tepkiler veya oyuncuların itirazları, hakemlerin stres düzeylerini yükseltebilir. Bu tür durumlar, karar alma süreçlerini zorlaştırarak hakemlerin performansını olumsuz yönde etkileyebilir (Gould ve Maynard, 2009). Hakemlerde stres oluşturan bir diğer önemli unsur seyirci ve taraftar baskısıdır.

Kalabalık seyirci gruplarının yoğun tepkileri, hakemlerin kararlarını etkileyebilecek psikolojik bir baskı yaratmaktadır. Özellikle ev sahibi takım lehine oluşan tribün baskısının hakem kararları üzerinde bilinç dışı etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir (Nevill vd., 2002). Hakemlerde stres yönetimi açısından sosyal destek mekanizmalarının da önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Hakem kurulları, mentor desteği, meslektaş dayanışması ve psikolojik danışmanlık hizmetleri hakemlerin stres düzeylerini azaltabilmektedir. Özellikle deneyimli hakemlerden alınan geri bildirimlerin genç hakemlerin özgüven gelişimine katkı sağladığı belirtilmektedir (Wolfson ve Neave, 2007). Medya baskısı da modern spor ortamında hakemlerin yaşadığı önemli stres kaynaklarından biridir. Günümüzde müsabakaların televizyon ve dijital platformlar aracılığıyla milyonlarca kişi tarafından takip edilmesi, hakem kararlarının anlık olarak değerlendirilmesine neden olmaktadır. Tartışmalı kararların tekrar tekrar yayınlanması ve sosyal medyada yoğun biçimde eleştirilmesi, hakemlerin psikolojik baskı altında kalmasına yol açmaktadır (Boyko vd., 2007). Hakemlerin kaygıyı etkin bir şekilde yönetememesi hem bireysel performansın düşmesine hem de oyunun genel kalitesinin azalmasına yol açabilmektedir. Kaygı yönetimi stratejileri, hakemlerin baskı altında karar verirken karşılaştıkları zihinsel engelleri aşmalarına yardımcı olmaktadır. Hanton ve Mellalieu (2009) tarafından yapılan bir inceleme, hakemlerin algıladıkları stresin performanslarını etkilediğini ve bu stresin uygun tekniklerle yönetilmesi gerektiğini göstermektedir. Benzer şekilde Stewart ve Mitchell (2017), baskı altında alınan kararların kaygı düzeyi ile yakından ilişkili olduğunu ve etkili başa çıkma stratejilerinin karar doğruluğunu artırdığını rapor etmektedir.

Türkiye’de yapılan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Çetin ve Demir (2021) tarafından yürütülen çalışmada, futbol hakemlerinin kaygı düzeylerinin incelendiği ve kaygı yönetimi tekniklerinin uygulanmasının karar doğruluğunu ve maç içi odaklanmayı artırma potansiyeline sahip olabileceği gözlemlenmiştir. Yılmaz (2020), kaygı yönetimi ve psikolojik dayanıklılık eğitimlerinin, hakemlerin performanslarını ve oyun kontrolünü olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Aksu (2019) ise hakemlerde psikolojik dayanıklılığın artırılmasının, baskı altındaki durumlarda daha doğru ve hızlı karar verilmesini sağladığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, hakem eğitim programlarının teknik bilgilerle sınırlı kalmayıp, kaygı yönetimi, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık geliştirme unsurlarını da kapsamlı bir şekilde içermesi gerektiği söylenebilir. Böylece hakemler, yalnızca maç içindeki performanslarını artırmakla kalmayacak, aynı zamanda oyunun adil ve kaliteli

bir şekilde yürütülmesine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Eğitim programlarının yapılandırılması sırasında, hem Türkiye’de hem de uluslararası düzeyde yapılan hakem çalışmaları göz önünde bulundurularak, özgün ve bilimsel temelli uygulamalar geliştirilebilir.

2.5. İlgili Araştırmalar

2.5.1. Voleybol Hakemleri Üzerine Yapılan Çalışmalar

Koçak (2019) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye’deki voleybol hakemlerinin hakemlik öz yeterlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. 2018-2019 yarışma sezonunda faal olarak görev yapan 377 voleybol hakeminin (159 kadın, 218 erkek) katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda; hakemlik öz yeterliğinin cinsiyet, yaş, voleybolculuk deneyimi, eğitim durumu ve hakemlik düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, cinsiyetin, yaşın, voleybol oyunculuğu geçmişinin ve hakemlik düzeyinin voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerini belirleyen temel faktörler arasında yer aldığını göstermektedir.

Açıci ve Çebi (2020) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye voleybol liglerinde görev yapan ulusal ve uluslararası hakemlerin karar verme stilleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, hakemlerin karar verme stilleri ve karar vermede öz saygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, hakemlik seviyesi, deneyim süresi, medeni durum ve gelir düzeyi gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna karşın, eğitim düzeyi değişkenine göre karar vermede öz saygının anlamlı biçimde farklılaştığı; lisansüstü eğitim düzeyine sahip hakemlerin öz saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, eğitim düzeyinin hakemlerin karar verme sürecinde kendine güven üzerinde etkili bir faktör olduğu ifade edilmektedir.

Sağlam (2025) tarafından yapılan çalışmada, Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, katılımcıların akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin yaş ve sezonluk görev sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; buna karşın cinsiyet, eğitim, gelir, hakemlik düzeyi ve voleybol geçmişi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmaktadır. Hakemlerin öz yeterlik puanlarının ise tüm demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda,

hakemlerin öz yeterlik düzeyleri ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında, hakemlerin öz yeterlik düzeyleri arttıkça karar verme becerilerinin de gelişim gösterdiği ifade edilerek, hakemlerin bilgi ve donanımlarını artırmaya yönelik faaliyetlerin daha isabetli kararlar verilmesi açısından kritik öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır.

Kol (2025) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye'deki voleybol hakemlerinin iletişim ve problem çözme becerilerini incelemeyi hedeflemektedir. Araştırma, betimsel bir araştırma türünde olup, 87 kadın ve 220 erkek olmak üzere toplam 307 hakemin yer aldığı bir örneklem grubu kullanılmıştır. Veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Bulgular, 39 yaş ve üzerindeki hakemlerin, diğer yaş gruplarına göre problem çözme becerilerinde daha düşük puanlar aldığını göstermektedir. Eğitim durumu açısından ise, lisans ve lisansüstü mezunlarının, lise mezunlarına göre daha yüksek problem çözme becerisi puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bekar hakemlerin, evli hakemlere göre daha yüksek problem çözme becerisi gösterdiği, ayrıca bir sezonda 20 ve altı görev alan hakemlerin, 21 ve üzeri görev alan hakemlere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. İletişim becerileri açısından ise, lisans mezunlarının, lise mezunlarına göre daha yüksek puanlar aldığı, erkek hakemlerin ise kadın hakemlere göre daha yüksek iletişim becerisi gösterdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, görev sayısı arttıkça iletişim becerilerinin de arttığı bulunmuştur. Son olarak, iletişim ve problem çözme becerileri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu da, iletişim becerisi arttıkça problem çözme becerisinin azaldığını göstermektedir. Araştırma, voleybol hakemlerinin iletişim ve problem çözme becerilerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve görev sayısı gibi faktörlerle anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak, hakem klasmanı, hakemlik yılı, yaşanan yer ve voleybol geçmişinin bu beceriler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Akdağcık ve Polat (2022) tarafından yapılan bu çalışmanın amacı, voleybol hakemlerinin iş stres düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş, kıdem ve hakem klasmanının aracılık etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, farklı klasmanlarda görev yapan 202 ulusal ve uluslararası voleybol hakemi oluşturmuştur. Araştırma bulguları, voleybol hakemlerinin iş stres düzeylerinin, karar verme stillerini ve cinsiyet, kıdem ve yaş gibi aracı değişkenleri anlamlı şekilde belirlediğini ortaya koymuştur. Ancak, hakem klasmanının karar verme stilleri üzerinde anlamlı bir belirleyici etkisi olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, kıdem ve yaş

değişkenlerinin, karar verme stillerini anlamlı şekilde belirlediği, fakat cinsiyet değişkeninin bu anlamlı etkisini göstermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, yaş ve kıdemin, voleybol hakemlerinin iş stres düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamadığını belirtmektedir.

Almak ve Çebi (2020) tarafından yapılan çalışmada, ulusal voleybol hakemlerinin empati eğilimlerini incelemektir. Araştırma, Türkiye'nin farklı illerinde görev yapan toplam 371 ulusal voleybol hakeminden oluşan bir örneklemle gerçekleştirilmiştir. Veriler, hakemlerin empatik eğilimlerini belirlemek için toplanmıştır. Araştırma sonucunda, hakemlerin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi demografik özelliklerine göre empatik eğilimlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor dalıyla uğraşan hakemlerin empatik eğilimleri, uğraşmayan hakemlere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, voleybol hakemleri ile diğer spor dallarındaki hakemler arasında, yaşam yeri ve meslek durumu açısından anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Sonuç olarak, voleybol hakemlerinin empatik eğilimlerinin cinsiyet ve eğitim durumu bakımından benzer olduğu, ancak hakemlik süresi ve seviyesine göre değişiklik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Çalışma, voleybol hakemlerinin empati seviyelerinin artırılması için, sporla uğraşan bireylerden seçilmeleri ve hakemlik sürecinde farklı organizasyonlarda görev almaları gerektiğini önermektedir.

2.5.2. Psikolojik Sağlamlık ve Kaygı İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Sarıdede ve Kutlu (2018) tarafından yapılan çalışmada, voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri ile karar verme becerileri arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmaya 2017/2018 voleybol sezonunda faal olan farklı klasman ve seviyelerdeki 188 voleybol hakemi katılmıştır. Hakemlere kişisel bilgi formu, öz yeterlik ölçekleri ve karar verme ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, hakemlerin öz yeterlik seviyeleri ile dikkatli karar verme stili arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öz yeterliliği yüksek olan hakemlerin, dikkatli karar verme eğilimlerinin daha güçlü olduğu ve kaçınan, erteleyici ve panik karar verme eğilimlerinin azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca, hakemlik klasmanı ve deneyimi arttıkça, dikkatli karar verme ve özsaygı düzeylerinde artış, kaçınan ve panik karar verme stillerinde ise azalma gözlemlenmiştir. Mesleki tecrübe ile öz yeterlik arasında da önemli farklar bulunmuştur. 1-5 yıl arası deneyime sahip hakemlerin, daha uzun deneyime sahip hakemlere kıyasla, öz yeterlik ve karar verme becerileri açısından daha düşük, kaçınan ve panik karar verme eğilimleri açısından ise daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca, aday hakemlerin,

ulusal ve uluslararası seviyedeki hakemlere göre daha yüksek kaçınan karar verme eğilimlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Voleybol geçmişi olan hakemlerin, olmayanlara kıyasla daha yüksek fiziksel yeterlilik düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Erkek hakemler, kadın hakemlere göre karar verme, oyun bilgisi ve öz yeterlilik konusunda daha yüksek puanlar elde etmiştir. Sonuç olarak, voleybol hakemlerinin öz yeterlik ve öz güven düzeylerinin, doğru kararlar vermelerinde büyük öneme sahip olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, hakem eğitimine erken yaşlarda başlanması, hakemliğin üniversite seviyesinde ders olarak okutulması ve uygulamaya dönük eğitimlerin artırılması gerektiği sonucuna varılmaktadır.

Bağrıyanık ve Sarıkaya (2024) tarafından yapılan çalışmada, voleybol hakemlerinin öz yeterlilik düzeyleri incelenmiştir. Çalışma, literatür taraması ve hakem öz yeterlilik ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Bu şekilde, voleybol hakemlerinin hayatımızdaki önemini vurgularken, karşılaştıkları zorlukların bilimsel bir bakış açısıyla ortaya konması amaçlanmıştır. Voleybol hakemleri, adil bir oyunun sağlanmasında ve oyunun bütünlüğünün korunmasında kritik bir rol oynamaktadır. Ancak hakemlik yapmanın getirdiği stres ve baskılar, onların zihinsel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerinin ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi, sahada nasıl daha iyi performans gösterebileceklerini anlamak açısından önem taşımaktadır. Psikolog Albert Bandura tarafından geliştirilen öz yeterlik kavramı, bir bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme ya da hedeflenen sonuca ulaşma konusundaki inancını ifade eder. Voleybol hakemliği bağlamında öz yeterlik, hakemin zorlu kararlar alma, oyuncular ve antrenörlerle yaşanan anlaşmazlıkları çözme ve oyunun taleplerine uygun hareket etme konusundaki güvenini etkileyebilir. Araştırmalar, yüksek öz yeterliliğe sahip hakemlerin daha etkili kararlar alma, iletişim becerilerini geliştirme ve genel iş performansını artırma olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Reçel ve Küçük (2025), tarafından yapılan çalışmada, farklı branşlarda görev yapan hakemlerin öz yeterlik düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı federasyonlarda aktif olarak görev yapan 382 hakem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, hakemlerin öz yeterlik düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönlü, ancak zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kadın hakemlerin stresle başa çıkma düzeylerinin erkek hakemlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hakemlerin öz yeterlik düzeylerinin yaş, hakemlik branşı,

aktif hakemlik süresi ve hakemlik klasmanına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgulara dayanarak, hakem eğitim programlarına psikolojik yeterlilikleri geliştirmeye yönelik uygulamaların dahil edilmesi gerekmektedir.

Arslanoğlu vd. (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, Ankara ilinde görev yapan toplam 70 voleybol hakemi katılmıştır. Katılımcıların 39'u erkek, 31'i kadındır. Çalışmada, voleybol hakemlerinin eğitim düzeyi ve kategori değişkenine göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri (özerklik, yeterlik, ilişki) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, cinsiyet değişkenine göre kaygı düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Ayrıca, voleybol hakemlerinin kaygı düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu söylenilebilir.

Akdağcık (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, voleybol hakemlerinin stres düzeylerinin cinsiyet, yaş, kıdem ve klasman gibi çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modellerinden nedensel karşılaştırma araştırma modeline dayanmaktadır. Çalışmanın örneklemi, 2022 yılı içerisinde hakemlik yapan 241 voleybol hakeminden oluşmaktadır. Hakemlerin stres düzeylerini ölçmek amacıyla, Akdağcık ve Polat (2022) tarafından geliştirilen "Voleybol Hakemi İş Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, hakemlerin stres puanları arasında cinsiyet, yaş, kıdem ve klasman değişkenlerine göre anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. Kadın hakemlerin stres düzeylerinin erkek hakemlere göre daha yüksek olduğu, ayrıca yaş ve kıdem arttıkça stres düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Klasman değişkeni açısından ise "klasman dışı" voleybol hakemlerinin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, farklı branşlarda (basketbol, hentbol vb.) ve çeşitli sosyoekonomik düzeyler ile eğitim durumu gibi ek değişkenler göz önünde bulundurularak daha geniş bir çerçevede incelenebilir.

Gürkan ve Fişekcioğlu (2023) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, Türkiye voleybol liglerinde görevli faal ulusal hakemlerin düşünme stillerini belirlemeyi, demografik değişkenlerin bu düşünme stilleri üzerindeki etkisini incelemeyi ve hakemlerin tutumları arasındaki olası bağlantıları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu, Türkiye Voleybol Federasyonu tarafından 29 Ağustos 2019 tarihinde Ankara'da düzenlenen Hakemlik Semineri'ne katılan 228 ulusal hakem ve 192 bölgesel hakem oluşturmuştur. Veri toplama sürecinde, Sternberg ve Wagner (1992) tarafından geliştirilen "Düşünme Stilleri Ölçeği" ve Buluş (2006) tarafından

Türkçeye uyarlanan ve 65 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, voleybol hakemlerinin en belirgin düşünme stillerinin; birden fazla amaçla çalışmayı tercih etme, öncelik belirleme, tüm enerjilerini tek bir amaca odaklama, amaçların aynı ölçüde gerçekleşmeyeceğini kabul etme, gerektiğinde yalnız kararlar almayı sevmeyi, verilen talimatlara uygun hareket etme ve problem çözmede sistematik bir yaklaşım benimseme gibi özelliklere sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, voleybol hakemlerinin düşünme stillerinin, sosyal çevreleri, zaman ve olaylara bağlı olarak değişebileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, araştırma, demografik değişkenliklerin hakemlerin düşünme stillerinin alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

2.5.3. Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Diğer İlgili Çalışmalar

Saraç ve Kılıcıgil (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, farklı ülkelerin üniversite bayan ve erkek takım voleybolcularının sosyal değer anlayışlarını tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırma, Fransa'da (Paris) 9-12 Nisan 2004 tarihlerinde yapılan Özel Uluslararası Üniversitelerarası Voleybol Turnuvası'nda beş ülkeden (Fransa, Hollanda, İsviçre, Portekiz, Türkiye) sekiz takım, toplamda 60 voleybolcu (25 bayan ve 35 erkek) ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler, uzman görüşüne başvurulmuş ve ülkelerin her soru grubuna verdikleri yanıtların oranlarının karşılaştırılmasıyla istatistiki olarak analiz edilmiştir. Çalışma, her ülkenin örneklemine ilişkin ortak sosyal değerlerin tespit edilmesine olanak tanımıştır. Elde edilen bulgulara göre, tüm ülkelerin örneklemeleri için geçerli ortak sosyal değerler şunlardır: Başkalarının haklarına saygı gösterme, iyilik yapanlara manevi karşılık ödeme, özel günlerde aileyle vakit geçirme isteği. Ayrıca, tüm canlıları sevmeyi ve yaşça büyüklerin söylediklerini yapma düşüncesi tarafsız olarak değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra, okullardaki başarıya önem verme, hayır işleri yapma isteği ve toplumdaki insanlarla bazı şeyleri paylaşma düşüncesi de ortak değerler arasında yer almaktadır. Türkiye hariç, diğer ülkelerin örneklemeleri macera dolu bir yaşam ve otoriter bir insan olma isteği taşımaktadır. İnsanlara yardım ederek birlikte yaşama ve her olayda etkin rol alma istekleri de belirgin değerlerdir. Ayrıca, tüm ülkelerin örneklemeleri sorumluluk sahibi olmayı, yaratıcı olmayı, akrabalık ilişkilerine önem vermeyi ve anayasa, hukuk gibi kurumlara saygı göstermeyi vurgulamaktadır. Portekiz hariç, tüm ülkelerin örneklemelerinde okulun önemli, paranın ise daha az önemli olabileceği gözlemlenmiştir.

Benzer şekilde, polis ve sağlık kurumlarının önemli algılanırken, sinemanın daha az değerli veya önemsiz olarak değerlendirilebileceği görölmektedir.

Çar vd. (2023) tarafından yapılan bu çalışmanın amacı, badminton, basketbol, hentbol ve voleybol gibi salon sporlarında görev yapan hakemlerin karar verme ve öz güven düzeylerini, cinsiyet, branş, eğitim durumu, hakemlik süresi, hakemlik kategorisi, medeni durum ve yaş gibi demografik değişkenlere göre incelemektir. Araştırmaya 2021–2022 yıllarında Ankara ilinde görev yapan 296 hakem gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma bulguları, salon sporları hakemlerinin karar verme stillerinde, cinsiyet (bağımlı ve kaçınmacı), medeni durum (kaçınmacı), yaş (bağımlı) ve branş (bağımlı) gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar olduğunu, ancak eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, özgüven ölçeği sonuçlarına göre eğitim durumu ile dışsal özgüven ve ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu, ancak cinsiyet, medeni durum ve yaşa göre anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, salon sporları hakemlerinin karar verme stilleri ile özgüven düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiyi destekleyen bulgular elde edilmemiştir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından genel tarama modelinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel Tarama Modeli, önemli sayıda ögeden oluşan bir evrendeki nüfusun kapsamlı bir değerlendirmesini yapmak amacıyla, evrenin tamamını veya ondan temsili bir örneği değerlendirmek için kullanılan metodolojilerle ilgilidir. İlişkisel tarama modelinde en az 2 değişken arasındaki bağlantılar incelenmektedir. Nicel veriler anketlerin uygulanması yoluyla elde edilir. Elde edilen niceliksel verilerin istatistiksel analizi yoluyla çıkarımlar yapılmaya çalışılmaktadır. Daha sonra incelenen senaryo veya konuya ilişkin kapsamlı bir çerçeve oluşturulduktan sonra bu çerçeveden ayrı bir bölüm seçilerek özgün vaka çalışmalarına başlanır. Bu özel araştırma biçimi olayların, nesnelerin, varlıkların, kurumların ve çeşitli disiplinlerin doğasını ve özelliklerini açıklamaya çalışır (Büyüköztürk vd., 2013). Ayrıca tarama araştırması kapsamında, çalışma evreninden alınan örneklemin demografik özellikleri, önceden belirlenen konulara bakış açıları ve konuya ilişkin tercihleri tespit edilmeye çalışılır (Bahtiyar ve Can, 2016). Çalışmada, genel puan ile konuyla ilgili olarak belirlenen değişkenler arasındaki eşitsizliği analiz edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye Voleybol Federasyonu'na (TVF) bağlı olarak aktif görev yapan voleybol hakemleri oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme ile seçilmiştir. Bir araştırmada gözlem birimleri belli niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesneler ya da durumlardan oluşturulabilir. Bu durumda örneklem için belirlenen ölçütü karşılayan birimler (nesneler, olaylar vb.) örnekleme alınır (Büyüköztürk vd., 2020). Bu araştırmada ölçüt olarak, Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağlı aktif hakem olma durumu esas alınmıştır.

Araştırmanın örneklemini, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılan toplam 416 voleybol hakemi oluşturmaktadır. Katılımcıların 166'sı kadın, 250'si erkektir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin ayrıntılı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya katılan hakemlerin demografik özellikleri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	166	39,9
	Erkek	250	60,1
Yaş	21 ve altı	56	13,5
	22-30	108	26,0
	31 ve üstü	252	60,5
Eğitim Durumu	Lise	32	7,7
	Lisans	274	65,9
	Yüksek Lisans	110	26,4
Medeni Durum	Evli	218	52,4
	Bekâr	198	47,6
Hakem Klasmanı	Aday hakem	68	16,4
	İl hakemi	112	26,9
	Ulusal Hakem	236	56,7
Hakemlik yılı	1-5 Yıl	134	32,2
	6-10 Yıl	90	21,6
	11 ve üstü	192	46,2
Maç Deneyimi	Altyapı Ligleri	96	23,1
	Amatör/Bölgesel Ligler	92	22,1
	Profesyonel Ligler	228	54,8

Tablo 1’de yer alan bulgulara göre araştırmaya katılan hakemlerin demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun erkek (%60,1) olduğu, kadınların ise %39,9 oranında temsil edildiği görülmektedir. Yaş dağılımına bakıldığında, en yüksek katılımın %60,5 ile 31 yaş ve üstü grupta olduğu, bunu %26,0 ile 22–30 yaş ve %13,5 ile 21 yaş ve altı grubunun izlediği anlaşılmaktadır.

Eğitim durumu açısından katılımcıların büyük bir kısmının lisans mezunu (%65,9) olduğu, %26,4’ünün yüksek lisans ve %7,7’sinin lise mezunu olduğu belirlenmiştir. Medeni durum incelendiğinde ise katılımcıların %52,4’ünün evli, %47,6’sının bekâr olduğu görülmektedir.

Hakemlik klasmanına göre dağılım incelendiğinde en yüksek oranın %56,7 ile ulusal hakemlerde olduğu, bunu %26,9 ile il hakemleri ve %16,4 ile aday hakemlerin takip ettiği belirlenmiştir. Hakemlik deneyimi açısından katılımcıların %46,2’sinin 11 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu, %32,2’sinin 1–5 yıl ve %21,6’sının 6–10 yıl deneyime sahip olduğu görülmektedir.

Son olarak maç deneyimi değişkenine göre katılımcıların %54,8’inin profesyonel liglerde görev aldığı, %23,1’inin altyapı liglerinde ve %22,1’inin amatör/bölgesel liglerde görev yaptığı tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anket formu, katılımcıların demografik bilgileri, psikolojik sağlamlık ölçeği, performans başarısızlık değerlendirme envanteri ile ilgili soruları içeren üç ana bölümden oluşmaktadır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Bu kısımda katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik olarak toplamda 7 soru (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, hakem klasmanı, hakemlik kıdemi (Yıl) ve maç türü deneyimi yer almaktadır.

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ):

Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. KPSÖ, 5'li likert tipinde, 6 maddelik, özbildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları dört farklı çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, yapı geçerliğini belirlemek üzere açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucu, 4 farklı örneklem grubu için sırasıyla, toplam varyansın % 61, % 61, % 57 ve % 67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Buna göre, iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur.

3.3.3. Performans Başarısızlık Değerlendirme Envanteri:

Conroy, Willow ve Metzler tarafından geliştirilen ve Engür tarafından Türkçeye uyarlanan "Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri" 5'li likert tip (-2 hiç inanmıyorum, +2 zamanın %100'ünde inanıyorum), 5 alt boyut ve 25 maddeden oluşmaktadır Conroy ve ark. (2002), Engür, (2013). Bu alt ölçekler; utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu, birinin özyargı değerini azaltma korkusu, belirsiz gelecek korkusu, önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu ve önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusudur. Bu örneklem için toplam başarısızlık korkusunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,87 olarak bulunmuştur. Katılımcılar ölçekten en

düşük -2, en yüksek +2 puan almaktadır. Yüksek puanlar başarısızlık korkusunun ileri seviyede olduğuna işaret etmektedir.

3.4. Verilerin Toplanma Süreci

Bu araştırmada, voleybol hakemlerinde psikolojik sağlamlık ile performans kaygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın verileri, kişisel bilgi formu, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PSÖ) ve Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri (PBDE) kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırmada kullanılan anket formu çevrim içi ortamda hazırlanarak Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF) bünyesinde aktif olarak görev yapan voleybol hakemlerine ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş olup toplam 416 aktif voleybol hakemi çalışmaya katılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında gerekli bilgilendirme yapılmış ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiştir. Veri toplama süreci boyunca bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun hareket edilmiştir.

3.5. Veri Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi, araştırmanın amacına uygun olarak *SPSS 26.0 paket programı* kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle, katılımcıların demografik özellikleri ve temel değişkenlere ilişkin *betimsel istatistikler* hesaplanmıştır. Bu kapsamda frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiş, verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ sınırları içerisinde olması nedeniyle verilerin *normal dağılıma yakın* olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, analizlerde parametrik testlerin kullanılmasına olanak sağlamıştır.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık ve performans kaygısı puanları, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, hakem klasmanı ve maç deneyimi değişkenlerine göre incelenmiştir. *Bağımsız örneklem t-testleri*, iki gruplu karşılaştırmalar için; *tek yönlü varyans analizi (ANOVA)* ve *Tukey HSD testi*, üç ve daha fazla gruplu karşılaştırmalar için uygulanmıştır. Analiz sonuçları, farklı demografik gruplar arasında psikolojik sağlamlık ve performans kaygısı alt boyutları açısından anlamlı farklar olup olmadığını göstermiştir.

Araştırmada ayrıca, psikolojik sağlamlık ile performans kaygısının alt boyutları arasındaki ilişkiler *Pearson korelasyon analizi* ile değerlendirilmiştir. Analizler

sonucunda, bazı performans kaygısı alt boyutları ile psikolojik sağamlık arasında hem pozitif hem de negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Örneğin, utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu ile psikolojik sağamlık arasında negatif yönlü bir ilişki varken, belirsiz gelecek korkusu ve öz yargıyı azaltma korkusu ile pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.

Son olarak, psikolojik sağamlığın yordayıcıları belirlenmek üzere *çoklu regresyon analizi* gerçekleştirilmiştir. Model sonuçları, bağımsız değişkenlerin psikolojik sağamlıktaki toplam varyansın %63,9'unu açıkladığını göstermiştir. Regresyon katsayıları incelendiğinde, utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun psikolojik sağamlığı olumsuz yönde yordadığı, belirsiz gelecek korkusu ve önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusunun ise psikolojik sağamlığı pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, performans kaygısının bazı boyutlarının hem motivasyonel hem de psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak, yapılan veri analizi çalışması, voleybol hakemlerinin psikolojik sağamlık düzeyleri ile performans kaygısı arasındaki ilişkiyi kapsamlı biçimde ortaya koymakta ve araştırmanın hipotezlerinin test edilmesini sağlamaktadır.

3.6. Etik İlkeler ve Gönüllülük Esası

“Voleybol Hakemlerinde Psikolojik Sağamlık ile Performans Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu etik kurul başvurusu Gümüşhane Üniversitesi bilimsel araştırma ve yayın etiği kurulu' nun 26/12/2025 tarih 2025/10 sayılı toplantısında görüşölmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Bu araştırma, bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkeleri doğrultusunda yürütölmüştür. Araştırma kapsamında kullanılan anket formu, Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF) bünyesinde aktif olarak görev yapan voleybol hakemlerine çevrim içi ortamda uygulanmıştır. Katılımcılar araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş ve araştırmaya katılım gönüllölük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada kullanılan anket formunda katılımcıların kimliklerini belirlemeye yönelik herhangi bir kişisel bilgi talep edilmemiştir. Bu nedenle elde edilen veriler anonim nitelikte olup yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinden elde edilen bulgular sunulmaktadır. Öncelikle katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistiklere, ardından araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Daha sonra araştırmanın alt amaçları ve hipotezleri doğrultusunda gerçekleştirilen analiz sonuçları tablolar eşliğinde açıklanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 2. PSÖ ve PBDE Puanları ile İlgili Betimsel İstatistikler

Boyutlar	N	Min.	Mak.	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
PSÖ	6 416	1,83	5,00	3,95	0,63	-0,224	-0,263
UMDK	7 416	1,00	5,00	2,42	0,84	0,522	-0,149
BÖYDAK	4 416	1,75	5,00	3,30	0,51	0,412	0,643
BGK	4 416	1,75	5,00	3,39	0,53	0,144	1,131
ÖKGYK	5 416	1,00	5,00	2,00	0,94	0,743	-0,311
ÖKHKUK	5 416	1,80	5,00	3,03	0,62	0,371	0,367

PSÖ (Psikolojik Sağlamlık Ölçeği), PBDE (Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri), UMDK (Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu), BÖYDAK (Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu), BGK (Belirsiz Gelecek Korkusu), ÖKGYK (Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu), ÖKHKUK (Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu)

Tablo 2’de katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri ile bu envanterin alt boyutlarına ait betimsel istatistik sonuçları sunulmaktadır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin genel olarak orta-üst seviyede olduğu görülmektedir. Performans başarısızlığına yönelik değerlendirmeler açısından ise PBDE toplam puanı ve alt boyutları olan Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu, Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu, Belirsiz Gelecek Korkusu, Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ve Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu değişkenlerinin ortalama puanlarının katılımcıların performans sürecinde belirli düzeyde başarısızlık kaygısı yaşadıklarını göstermektedir.

Standart sapma değerleri incelendiğinde, katılımcıların puanlarının ortalama etrafında orta düzeyde dağılım gösterdiği söylenebilir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ sınırları içerisinde olması, verilerin normal dağılıma yakın bir yapı sergilediğini

göstermektedir. Bu durum, analizlerde parametrik testlerin kullanılabilceğini destekler niteliktedir.

Tablo 3. PSÖ ve PBDE Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	P
PSÖ	Kadın	166	3,90	0,67	414	-1,423	0,156
	Erkek	250	3,99	0,60			
UMDK	Kadın	166	2,27	0,86	414	-3,093	0,002**
	Erkek	250	2,52	0,81			
BÖYDAK	Kadın	166	3,27	0,46	414	-1,071	0,285
	Erkek	250	3,33	0,54			
BGK	Kadın	166	3,36	0,55	414	-0,750	0,454
	Erkek	250	3,40	0,51			
ÖKGYK	Kadın	166	1,78	0,82	414	-3,956	0,000**
	Erkek	250	2,15	0,99			
ÖKHKUK	Kadın	166	2,87	0,61	414	-4,611	0,000**
	Erkek	250	3,15	0,61			

****p<0,01, PSÖ (Psikolojik Sağlık Ölçeği), PBDE (Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri), UMDK (Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu), BÖYDAK (Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu), BGK (Belirsiz Gelecek Korkusu), ÖKGYK (Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu), ÖKHKUK (Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu)**

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların Psikolojik Sağlık Ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t(414) = -1,423$; $p>0,05$). Buna göre kadın ($\bar{x}=3,90$) ve erkek ($\bar{x}=3,99$) katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Performans başarısızlığına ilişkin alt boyutlar incelendiğinde, Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($t(414) = -3,093$; $p<0,01$). Erkek katılımcıların ($\bar{x}=2,52$), kadın katılımcılara ($\bar{x}=2,27$) göre daha yüksek düzeyde utanç ve mahcubiyet korkusu yaşadığı belirlenmiştir.

Buna karşın Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu ($t(414) = -1,071$; $p>0,05$) ve Belirsiz Gelecek Korkusu ($t(414) = -0,750$; $p>0,05$) alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öte yandan, Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ($t(414) = -3,956$; $p<0,01$) ve Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ($t(414) = -4,611$; $p<0,01$) alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta da erkek katılımcıların (sırasıyla $\bar{x}=2,15$; $\bar{x}=3,15$), kadın katılımcılara ($\bar{x}=1,78$; $\bar{x}=2,87$) kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4. PSÖ ve PBDE Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçek	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
PSÖ	Evli	218	3,98	0,61	414	0,902	0,367
	Bekar	198	3,92	0,65			
UMDK	Evli	218	2,33	0,77	414	-2,257	0,025*
	Bekar	198	2,52	0,90			
BÖYDAK	Evli	218	3,33	0,45	414	0,902	0,367
	Bekar	198	3,28	0,58			
BGK	Evli	218	3,37	0,52	414	-0,864	0,388
	Bekar	198	3,41	0,53			
ÖKGYK	Evli	218	1,90	0,89	414	-2,359	0,019*
	Bekar	198	2,11	0,98			
ÖKHKUK	Evli	218	3,01	0,54	414	-0,652	0,515
	Bekar	198	3,05	0,70			

*p<0,05, PSÖ (Psikolojik Sağlık Ölçeği), PBDE (Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri), UMDK (Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu), BÖYDAK (Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu), BGK (Belirsiz Gelecek Korkusu), ÖKGYK (Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu), ÖKHKUK (Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu)

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların Psikolojik Sağlık Ölçeği puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (t(414)=0,902; p>0,05). Buna göre evli ($\bar{x}$ =3,98) ve bekâr ($\bar{x}$ =3,92) katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin benzer olduğu ifade edilebilir.

Performans başarısızlığına ilişkin alt boyutlar değerlendirildiğinde, Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (t(414)=-2,257; p<0,05). Bekâr katılımcıların ($\bar{x}$ =2,52), evli katılımcılara ($\bar{x}$ =2,33) göre daha yüksek düzeyde utanç ve mahcubiyet korkusu yaşadığı belirlenmiştir.

Buna karşın Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu (t(414)=0,902; p>0,05) ve Belirsiz Gelecek Korkusu (t(414)=-0,864; p>0,05) alt boyutlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öte yandan, Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu puanlarının da medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (t(414)=-2,359; p<0,05). Bekâr katılımcıların ($\bar{x}$ =2,11), evli katılımcılara ($\bar{x}$ =1,90) kıyasla daha yüksek düzeyde bu korkuyu yaşadığı görülmektedir.

Son olarak Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu alt boyutunda medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t(414)=-0,652; p>0,05).

Tablo 5. PSÖ ve PBDE Puanları Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Eğitim	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Tukey HSD
PSÖ	^a Lise	32	3,63	0,83	2-413	5,714	0,004**	-
	^b Lisans	274	3,95	0,63				b>a
	^c Yüksek Lisans	110	4,05	0,53				c>a
UMDK	^a Lise	32	2,73	1,06	2-413	3,076	0,047*	a>b
	^b Lisans	274	2,36	0,81				-
	^c Yüksek Lisans	110	2,47	0,81				-
BÖYDAK	^a Lise	32	3,25	0,77	2-413	2,669	0,071	-
	^b Lisans	274	3,27	0,50				-
	^c Yüksek Lisans	110	3,40	0,44				-
BGK	^a Lise	32	3,17	0,62	2-413	3,083	0,047*	-
	^b Lisans	274	3,40	0,51				-
	^c Yüksek Lisans	110	3,43	0,53				c>a
ÖKGYK	^a Lise	32	1,99	1,03	2-413	0,527	0,590	-
	^b Lisans	274	2,03	0,94				-
	^c Yüksek Lisans	110	1,92	0,91				-
ÖKHUK	^a Lise	32	2,84	0,81	2-413	1,765	0,172	-
	^b Lisans	274	3,06	0,62				-
	^c Yüksek Lisans	110	3,04	0,56				-

*p<0,05, **p<0,01, PSÖ (Psikolojik Sağlıklik Ölçeği), PBDE (Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri), UMDK (Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu), BÖYDAK (Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu), BGK (Belirsiz Gelecek Korkusu), ÖKGYK (Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu), ÖKHUK (Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu)

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların Psikolojik Sağlıklik Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (F(2-413)=5,714; p<0,01). Tukey HSD testi sonuçlarına göre lisans ($\bar{x}$ =3,95) ve yüksek lisans ($\bar{x}$ =4,05) mezunu katılımcıların psikolojik sağlıklik düzeylerinin lise mezunlarına ($\bar{x}$ =3,63) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça psikolojik sağlıkliğin da arttığını göstermektedir.

Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu alt boyutunda da eğitim durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F(2-413)=3,076; p<0,05). Tukey testi sonuçlarına göre lise mezunu katılımcıların ($\bar{x}$ =2,73), lisans mezunlarına ($\bar{x}$ =2,36) kıyasla daha yüksek düzeyde utanç ve mahcubiyet korkusu yaşadığı görülmektedir.

Buna karşın Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu alt boyutunda eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F(2-413)=2,669; p>0,05).

Belirsiz Gelecek Korkusu alt boyutunda ise eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (F(2-413)=3,083; p<0,05). Tukey HSD sonuçlarına göre yüksek lisans mezunlarının ($\bar{x}$ =3,43), lise mezunlarına ($\bar{x}$ =3,17) göre daha yüksek düzeyde belirsiz gelecek korkusu yaşadığı görülmektedir.

Diğer alt boyutlar olan Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ($F(2-413)=0,527$; $p>0,05$) ve Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ($F(2-413)=1,765$; $p>0,05$) açısından eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 6. PSÖ ve PBDE Puanları Hakem Klasmanı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Klasman	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Tukey HSD
PSÖ	^a Aday hakem	68	3,92	0,73	2-413	7,267	0,001**	-
	^b İl Hakemi	112	3,78	0,63				-
	^c Ulusal Hakem	236	4,05	0,58				c>b
UMDK	^a Aday hakem	68	2,48	1,01	2-413	0,374	0,688	-
	^b İl Hakemi	112	2,37	0,89				-
	^c Ulusal Hakem	236	2,42	0,76				-
BÖYDAK	^a Aday hakem	68	3,18	0,63	2-413	3,026	0,050*	-
	^b İl Hakemi	112	3,29	0,43				-
	^c Ulusal Hakem	236	3,35	0,50				c>a
BGK	^a Aday hakem	68	3,32	0,53	2-413	8,377	0,000**	-
	^b İl Hakemi	112	3,25	0,55				-
	^c Ulusal Hakem	236	3,48	0,49				c>a
ÖKGYK	^a Aday hakem	68	2,09	1,08	2-413	0,409	0,664	-
	^b İl Hakemi	112	1,98	0,88				-
	^c Ulusal Hakem	236	1,98	0,92				-
ÖKHKUK	^a Aday hakem	68	3,03	0,84	2-413	2,410	0,091	-
	^b İl Hakemi	112	2,93	0,55				-
	^c Ulusal Hakem	236	3,08	0,57				-

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, PSÖ (Psikolojik Sağlamlık Ölçeği), PBDE (Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri), UMDK (Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu), BÖYDAK (Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu), BGK (Belirsiz Gelecek Korkusu), ÖKGYK (Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu), ÖKHKUK (Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu)

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının hakem klasmanına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F(2-413)=7,267$; $p<0,01$). Tukey HSD testi sonuçlarına göre ulusal hakemlerin ($\bar{x}=4,05$), il hakemlerine ($\bar{x}=3,78$) kıyasla daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, klasman yükseldikçe psikolojik dayanıklılığın arttığını göstermektedir.

Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu alt boyutunda ise hakem klasmanına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2-413)=0,374$; $p>0,05$).

Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu alt boyutunda anlamlı farklılık sınırdan olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(2-413)=3,026$; $p\approx 0,05$). Tukey testi sonuçlarına göre ulusal hakemlerin ($\bar{x}=3,35$), aday hakemlere ($\bar{x}=3,18$) göre daha yüksek düzeyde bu korkuyu yaşadığı belirlenmiştir.

Belirsiz Gelecek Korkusu alt boyutunda da hakem klasmanına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F(2-413)=8,377$; $p<0,01$). Tukey HSD sonuçlarına göre ulusal hakemlerin ($\bar{x}=3,48$), aday hakemlere ($\bar{x}=3,32$) göre daha yüksek belirsiz gelecek korkusuna sahip olduğu görülmektedir.

Buna karşın Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ($F(2-413)=0,409$; $p>0,05$) ve Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ($F(2-413)=2,410$; $p>0,05$) alt boyutlarında hakem klasmanına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7. PSÖ ve PBDE Puanları Maç Deneyimi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Maç Deneyimi	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Tukey HSD
PSÖ	^a Altyapı Ligleri	96	3,85	0,61	2-413	4,937	0,008**	-
	^b Amatör/ Bölgesel Ligler	92	3,85	0,72				-
	^c Ulusal Ligler	228	4,04	0,59				c>a,b
UMDK	^a Altyapı Ligleri	96	2,50	0,88	2-413	3,803	0,023*	-
	^b Amatör/ Bölgesel Ligler	92	2,58	0,95				b>c
	^c Ulusal Ligler	228	2,32	0,76				-
BÖYDAK	^a Altyapı Ligleri	96	3,24	0,56	2-413	0,891	0,411	-
	^b Amatör/ Bölgesel Ligler	92	3,34	0,51				-
	^c Ulusal Ligler	228	3,32	0,49				c>a
BGK	^a Altyapı Ligleri	96	3,29	0,46	2-413	4,170	0,016*	-
	^b Amatör/ Bölgesel Ligler	92	3,33	0,58				-
	^c Ulusal Ligler	228	3,45	0,52				c>a
ÖKGYK	^a Altyapı Ligleri	96	2,08	0,91	2-413	1,213	0,298	-
	^b Amatör/ Bölgesel Ligler	92	2,07	0,99				-
	^c Ulusal Ligler	228	1,94	0,93				-
ÖKHUK	^a Altyapı Ligleri	96	3,05	0,63	2-413	0,180	0,835	-
	^b Amatör/ Bölgesel Ligler	92	3,00	0,73				-
	^c Ulusal Ligler	228	3,04	0,57				-

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, PSÖ (Psikolojik Sağlık Ölçeği), PBDE (Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri), UMDK (Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu), BÖYDAK (Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu), BGK (Belirsiz Gelecek Korkusu), ÖKGYK (Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu), ÖKHUK (Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu)

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların Psikolojik Sağlık Ölçeği puanlarının maç deneyimi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F(2-413)=4,937$; $p<0,01$). Tukey HSD testi sonuçlarına göre ulusal liglerde görev yapan hakemlerin ($\bar{x}=4,04$), altyapı ($\bar{x}=3,85$) ve amatör/bölgesel liglerde ($\bar{x}=3,85$) görev yapan hakemlere kıyasla daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, maç deneyimi arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığını göstermektedir.

Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu alt boyutunda da anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F(2-413)=3,803$; $p<0,05$). Tukey testi sonuçlarına göre amatör/bölgesel liglerde görev yapan hakemlerin ($\bar{x}=2,58$), ulusal liglerde görev yapan hakemlere

($\bar{x}=2,32$) göre daha yüksek düzeyde utanç ve mahcubiyet korkusu yaşadığı görülmektedir.

Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2-413)=0,891$; $p>0,05$).

Belirsiz Gelecek Korkusu alt boyutunda maç deneyimine göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(2-413)=4,170$; $p<0,05$). Tukey HSD sonuçlarına göre ulusal liglerde görev yapan hakemlerin ($\bar{x}=3,45$), altyapı liglerinde görev yapan hakemlere ($\bar{x}=3,29$) göre daha yüksek belirsiz gelecek korkusuna sahip olduğu görülmektedir.

Buna karşın Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ($F(2-413)=1,213$; $p>0,05$) ve Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ($F(2-413)=0,180$; $p>0,05$) alt boyutlarında maç deneyimine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 8. PSÖ ve PBDE Korelasyon Sonuçları

Ölçekler	PSÖ		
	N	r	p
UMDK	416	-0,171	0,00**
BÖYDAK	416	0,391	0,00**
BGK	416	0,627	0,00**
ÖKGYK	416	-0,167	0,00**
ÖKHKUK	416	0,400	0,00**

** $p<0,01$, PSÖ (Psikolojik Sağlamlık Ölçeği), PBDE (Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri), UMDK (Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu), BÖYDAK (Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu), BGK (Belirsiz Gelecek Korkusu), ÖKGYK (Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu), ÖKHKUK (Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu)

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri alt boyutları arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir ($p<0,01$).

Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu ile PSÖ arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=-0,171$; $p<0,01$). Bu bulgu, psikolojik sağlamlık arttıkça utanç ve mahcubiyet korkusunun azaldığını göstermektedir.

Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu ile PSÖ arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r=0,391$; $p<0,01$). Bu durum, psikolojik sağlamlık arttıkça bireylerin başkalarının değerlendirmelerine yönelik duyarlılıklarının da artabileceğini düşündürmektedir.

Belirsiz Gelecek Korkusu ile PSÖ arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,627$; $p<0,01$). Bu bulgu, psikolojik sağlamlık ile geleceğe yönelik bilişsel farkındalık ve kaygı süreçlerinin birlikte artabileceğine işaret etmektedir.

Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ile PSÖ arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,167$; $p<0,01$). Buna göre psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça, bireylerin önemli kişilerin ilgisini kaybetme korkularının azaldığı söylenebilir.

Son olarak Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ile PSÖ arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,400$; $p<0,01$). Bu durum, psikolojik olarak daha dayanıklı bireylerin aynı zamanda önemli kişilerle ilgili beklenti ve sorumluluk algılarının daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık ile performans başarısızlığına ilişkin alt boyutlar arasında hem pozitif hem negatif yönlü ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Özellikle sosyal değerlendirme ve kişilerarası beklentilere dayalı bazı korku boyutlarının psikolojik sağlamlık ile değişim gösterdiği dikkat çekmektedir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın yalnızca koruyucu bir faktör değil, aynı zamanda bireyin performans ve sosyal değerlendirme süreçlerine duyarlılığını da etkileyen çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 9. PSÖ ve PBDE Regresyon Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	P
Sabit	1,011	0,142		7,137	0,000**
UMDK	-0,308	0,039	-0,410	-7,957	0,000**
BÖYDAK	0,365	0,049	0,297	7,478	0,000**
BGK	0,485	0,045	0,405	10,668	0,000**
ÖKGYK	-0,178	0,033	-0,264	-5,361	0,000**
ÖKHKUK	0,393	0,044	0,388	8,887	0,000**

** $p<0,01$, $R=0,799$, $R^2=0,639$, $F_{(5-410)}=145,122$ ** $p<0,01$, PSÖ (Psikolojik Sağlamlık Ölçeği), PBDE (Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri), UMDK (Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu), BÖYDA (Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu), BGK (Belirsiz Gelecek Korkusu), ÖKGYK (Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu), ÖKHKUK (Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu)

Tablo 9 incelendiğinde, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının yordanmasına yönelik kurulan çoklu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($R=0,799$; $R^2=0,639$; $F_{(5,410)}=145,122$; $p<0,01$). Buna göre modelde yer alan bağımsız değişkenler, psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın %63,9'unu açıklamaktadır. Bu durum modelin yüksek düzeyde açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu değişkeninin PSÖ üzerinde negatif ve anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir ($\beta=-0,410$; $t=-7,957$; $p<0,01$). Bu bulgu, utanç ve mahcubiyet korkusu arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını göstermektedir.

Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu değişkeninin ise PSÖ üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=0,297$; $t=7,478$; $p<0,01$). Benzer şekilde Belirsiz Gelecek Korkusu değişkeninin de pozitif yönde ve güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($\beta=0,405$; $t=10,668$; $p<0,01$).

Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu değişkeninin PSÖ üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($\beta=-0,264$; $t=-5,361$; $p<0,01$). Bu sonuç, sosyal bağlılık ve onay kaybı korkusunun psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Son olarak Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu değişkeninin de PSÖ üzerinde pozitif ve anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir ($\beta=0,388$; $t=8,887$; $p<0,01$).

Genel olarak değerlendirildiğinde, performans başarısızlığına ilişkin bazı alt boyutların psikolojik sağlamlığı artırıcı, bazılarının ise azaltıcı yönde etkilediği görülmektedir. Özellikle belirsiz gelecek korkusu ve önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusunun güçlü pozitif yordayıcılar olduğu; buna karşın utanç-mahcubiyet ve sosyal ilgi kaybı korkusunun psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın yalnızca stresle başa çıkma kapasitesi değil, aynı zamanda bireyin sosyal ve bilişsel değerlendirme süreçleriyle de yakından ilişkili çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

5. TARTIŞMA

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, hakemlerin demografik özelliklerinin spor hakemliği alanındaki geleneksel yapıyla uyumlu olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun erkek olması ve yaş dağılımının 31 yaş ve üzeri grupta yoğunlaşması, hakemlik mesleğinin deneyim gerektiren doğasıyla açıklanabilir. Literatürde, özellikle karar verme hızının ve baskı altında doğru karar üretme becerisinin yaş ve deneyimle birlikte geliştiği vurgulanmaktadır (Arslan, 2017). Benzer şekilde, spor ortamlarında üst düzey performans gösterebilmek için yalnızca fiziksel değil aynı zamanda bilişsel ve psikolojik olgunluğun da gerekli olduğu belirtilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu bağlamda, araştırma örnekleminin yapısı, hakemlikte deneyimin merkezi rolünü destekler niteliktedir. Yaş ile ilgili bulgular, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yaşın artmasıyla birlikte hakemlerin stresle başa çıkma, duygusal denge ve dikkat kontrolü kapasitelerinin güçlendiği görülmektedir. Bu bulgu, yaşın bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ve deneyimlerinden öğrenme kapasitelerini artırdığını desteklemektedir (Maddi, 2006).

Eğitim düzeyi açısından elde edilen bulgular, katılımcıların büyük çoğunluğunun lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyinin yüksek olması, bireylerin problem çözme becerileri, eleştirel düşünme kapasitesi ve karar verme süreçlerinde daha rasyonel davranmalarına katkı sağlamaktadır (Demir, 2015). Ayrıca spor ortamlarında eğitim düzeyinin bilişsel esneklik ile ilişkili olduğu ve stresli durumların daha kontrollü yönetilmesini sağladığı belirtilmektedir (Chelladurai ve Riemer, 2012). Bu durum, hakemlerin maç sırasında karşılaştıkları yoğun baskı ortamlarında daha işlevsel kararlar verebilmesine katkı sağlayabilir.

Medeni durum değişkenine bakıldığında, evli ve bekâr katılımcıların birbirine yakın oranlarda dağıldığı görülmektedir. Sosyal destek literatürüne göre aile yapısı ve sosyal çevre, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini doğrudan etkilemektedir (Cohen ve Wills, 1985). Özellikle duygusal destek mekanizmalarının güçlü olmasının, bireyin psikolojik dayanıklılığının artmasına katkı sağlayabilecek önemli faktörlerden biri olduğu belirtilmektedir (Demircioğlu, 2017). Bu nedenle medeni durumun tek başına belirleyici olmamakla birlikte, sosyal destek düzeyi ile birlikte değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir.

Hakemlik yılı açısından yapılan analizler, mesleki deneyimin psikolojik sağamlık üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Daha uzun süredir hakemlik yapan bireylerin psikolojik sağamlık düzeyleri, görev süresi kısa olan hakemlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, mesleki deneyimin baskı altında karar verme, yoğun stresle başa çıkma ve performans kaygısını yönetme kapasitelerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Bahtiyar ve Can, 2016).

Hakemlik klasmanı ve deneyim değişkenleri incelendiğinde, ulusal hakemlerin ve yüksek deneyim düzeyine sahip bireylerin örnekleme ağırlıkta olduğu görölmektedir. Mesleki deneyimin artması, yalnızca teknik yeterliliği değil aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı da geliştiren önemli bir süreçtir. Gould vd. (2002), elit sporcularda psikolojik özelliklerin gelişiminin uzun yıllar süren deneyimle şekillendiğini belirtmektedir. Smith ve Smoll (2016), deneyimin bireylerin baskı altında daha kontrollü kararlar vermesini sağladığını ifade etmektedir. Bu nedenle hakemlikte deneyim, psikolojik adaptasyonun temel belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir

Psikolojik sağamlık düzeylerinin orta-üst seviyede bulunması, hakemlerin yoğun stres ve baskı altında görev yapmalarına rağmen işlevsel psikolojik kapasiteye sahip olduklarını göstermektedir. Psikolojik sağamlık, bireyin olumsuz durumlara uyum sağlama ve performansını sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmakta olup spor ortamlarında kritik bir değişken olarak kabul edilmektedir (Gucciardi vd., 2015). Spor ortamlarında psikolojik sağamlılığın yüksek olması, performans sürekliliği ve hata sonrası toparlanma açısından kritik bir avantaj sağlamaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu bağlamda elde edilen bulgular, hakemlerin zorlu maç koşullarına rağmen psikolojik işlevselliklerini koruyabildiklerini göstermektedir. Buna karşın performans başarısızlığına ilişkin alt boyutlarda elde edilen yüksek ortalamalar, sosyal değerlendirme baskısının önemli bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir. Özellikle utanç, mahcubiyet ve başkalarının gözünde değer kaybetme korkusu gibi boyutların yüksek olması, hakemlik mesleğinde sosyal algının kritik rolünü ortaya koymaktadır Conroy vd. (2002), performans başarısızlığı korkusunun yalnızca bireysel değil aynı zamanda sosyal değerlendirme süreçleriyle de ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu durum, hakemlik mesleğinde sosyal algının performans üzerinde önemli bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular, psikolojik sağamlık açısından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, psikolojik dayanıklılığın cinsiyetten

ziyade deneyim, kişilik özellikleri ve başa çıkma becerileri ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Ancak erkek katılımcıların sosyal değerlendirme temelli korkularda daha yüksek puanlara sahip olması, cinsiyetin bazı psikolojik süreçlerde kısmi etkiler gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Doğan, 2018). Özellikle utanç ve mahcubiyet yaşama korkusu ile önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusunun erkeklerde daha yüksek olması, başarısızlığın sosyal sonuçlarına ilişkin algının erkek hakemlerde daha belirgin olabileceğini göstermektedir. Conroy (2001), başarısızlık korkusunun temel bileşenlerinden birinin sosyal değerlendirme kaygısı olduğunu ve bireyin başarısızlığı yalnızca performans sonucu olarak değil aynı zamanda sosyal değerine yönelik bir tehdit olarak algılayabileceğini belirtmektedir.

Medeni duruma göre yapılan analizlerde, psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte bekâr hakemlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal destek teorisine göre bireyin yakın ilişkilerden aldığı destek stresle başa çıkma kapasitesini artırmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artıran ve psikolojik uyumunu güçlendiren temel faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Taylor (2011), güçlü sosyal destek sistemlerine sahip bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı daha dayanıklı olduklarını belirtmektedir. Ayrıca aile yapısının bireyin psikolojik stabilitesine katkı sağladığı ve stres algısını azalttığı da ifade edilmektedir (Demircioğlu, 2017). Bu bağlamda evli bireylerin daha düşük sosyal kaygı düzeyine sahip olması, sosyal destek mekanizmasının koruyucu etkisiyle açıklanabilir.

Eğitim düzeyi açısından elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın eğitimle birlikte arttığını göstermektedir. Lisans ve yüksek lisans mezunlarının lise mezunlarına göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık göstermesi, eğitim sürecinin bilişsel ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin stresli durumları daha iyi analiz edebildiği ve daha rasyonel kararlar alabildiği bilinmektedir (Demir, 2015). Ancak bazı kaygı boyutlarında eğitim düzeyi arttıkça artış görülmesi, farkındalığın artmasının beraberinde bilişsel yük ve kaygı düzeyini de artırabileceğini göstermektedir (Ertem, 2016). Bu durum, psikolojik süreçlerin doğrusal değil, çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Connor ve Davidson (2003), psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin değişen koşullara daha kolay uyum sağlayabildiklerini ve problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu belirtmektedir.

Hakem klasmanı ve ma deneyimi değişkenleri psikolojik sağlamlık açısından belirgin farklılıklar ortaya koymaktadır. Ulusal hakemlerin il ve aday hakemlere göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olmaları, deneyimin psikolojik dayanıklılığı güçlendiren bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Yüksek düzey performans sergileyen bireylerin aynı zamanda daha güçlü psikolojik dayanıklılık geliştirdiği ifade edilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Ayrıca deneyim arttıkça bireylerin stresli durumları daha az tehdit olarak algıladığı ve daha kontrollü tepkiler verdiği belirtilmektedir (Yıldız, 2020). Bu bulgular, deneyimin psikolojik adaptasyon üzerindeki önemini desteklemektedir. Jones vd. (2007), st düzey performans gösteren bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının uzun süreli deneyim ve performans süreçleri sonucunda geliştiğini ifade etmektedir. Araştırmada profesyonel liglerde görev yapan hakemlerin daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olmaları da bu görüşü desteklemektedir.

Psikolojik sağlamlık ile performans başarısızlığı alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bazı boyutlar arasında negatif bazıları arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir. Sosyal değerlendirme temelli korkuların psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği, buna karşılık bazı bilişsel farkındalık boyutlarının psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olabileceği öne sürülmektedir. Gucciardi vd. (2015), psikolojik sağlamlığın yalnızca stres azaltıcı bir yapı olmadığını, aynı zamanda bilişsel değerlendirme süreçleriyle de ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Sarkar ve Fletcher (2014), psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin olumsuz deneyimlerden sonra daha hızlı toparlandıklarını ve bu deneyimleri gelişim süreçlerinin bir parçası olarak değerlendirdiklerini ifade etmektedir. Gucciardi vd. (2009), yüksek performans gösteren bireylerin baskıyı ve sorumluluk duygusunu performansı artıran bir unsur olarak değerlendirebildiklerini belirtmektedir. Bu nedenle hakemlerin kariyerlerine ve performanslarına ilişkin duyarlılıklarının psikolojik sağlamlıkla birlikte artması beklenebilir.

Regresyon analizleri, psikolojik sağlamlığın en güçlü yordayıcılarının performans başarısızlığına ilişkin alt boyutlar olduğunu göstermektedir. Utanç ve mahcubiyet ile sosyal ilgi kaybı korkusu psikolojik sağlamlığı azaltırken, belirsiz gelecek korkusu ve hayal kırıklığına uğratma korkusu artırıcı yönde etki göstermektedir. Fletcher ve Sarkar (2016), psikolojik sağlamlığın dinamik bir yapı olduğunu ve hem koruyucu hem de geliştirici faktörlerden etkilendiğini belirtmektedir. Bu durum, spor psikolojisi literatüründe psikolojik sağlamlığın dinamik bir yapı olarak ele alınması gerektiğini

desteklemektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Conroy (2001), başarısızlığın utanç ile ilişkilendirilmesinin bireyin öz güvenini ve performansını olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Buna karşılık belirsiz gelecek korkusu ve önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusunun psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordaması, sorumluluk algısının ve kariyer farkındalığının psikolojik dayanıklılığı destekleyebileceğini düşündürmektedir. Fletcher ve Sarkar (2012), psikolojik sağlamlığın stresörlerin yokluğundan değil, bireyin bu stresörleri nasıl değerlendirdiğinden kaynaklandığını ifade etmektedir. Araştırmanın regresyon sonuçları da bu yaklaşımı desteklemektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırmaya Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağlı 416 aktif voleybol hakemi katılmıştır. Katılımcıların 166'sı kadın (%39,9), 250'si erkek (%60,1) olarak belirlenmiştir. Demografik özellikler açısından katılımcıların yaş, eğitim durumu, medeni durum, hakem klasmanı, hakemlik deneyimi ve maç deneyimi verileri incelenmiştir. Katılımcıların psikolojik sağlık puanları genel olarak orta-üst seviyede bulunmuş, performans başarısızlığı alt boyutları açısından PBDE toplam puanı ve alt boyutlar, katılımcıların belirli düzeyde kaygı yaşadığını göstermiştir. Cinsiyete göre psikolojik sağlık puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ($t(414)=-1,423$; $p>0,05$). Ancak performans başarısızlığı alt boyutlarından Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu, Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ve Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu erkek katılımcılarda kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). Diğer alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı fark tespit edilmemiştir. Medeni duruma göre psikolojik sağlık düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(414)=0,902$; $p>0,05$). Performans başarısızlığı alt boyutlarından Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu ile Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu bekâr katılımcılarda evli katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer alt boyutlarda anlamlı fark gözlenmemiştir. Eğitim durumuna göre psikolojik sağlık puanları anlamlı farklılık göstermiştir ($F(2-413)=5,714$; $p<0,01$). Lisans ve yüksek lisans mezunu katılımcıların puanları, lise mezunlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu lise mezunlarında lisans mezunlarına göre daha yüksek, Belirsiz Gelecek Korkusu ise yüksek lisans mezunlarında lise mezunlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Hakem klasmanına göre psikolojik sağlık puanları anlamlı farklılık göstermiştir ($F(2-413)=7,267$; $p<0,01$). Ulusal hakemlerin puanları il ve aday hakemlere göre daha yüksek bulunmuştur. Birisinin Öz Yargısını Azaltma Korkusu ve Belirsiz Gelecek Korkusu alt boyutlarında klasmana göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı fark görülmemiştir. Maç deneyimi değişkenine göre psikolojik sağlık puanları anlamlı farklılık göstermiştir ($F(2-413)=4,937$; $p<0,01$). Ulusal liglerde görev yapan hakemlerin puanları, altyapı ve amatör/bölgesel liglerde görev

yapan hakemlere göre daha yüksek bulunmuştur. Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu ile Belirsiz Gelecek Korkusu alt boyutlarında maç deneyimine göre anlamlı fark tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlılık görülmemiştir. Psikolojik sağlamlık ile performans başarısızlığı alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0,01$). Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu ile Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu psikolojik sağlamlık ile negatif, Birisinin Öz Yargısını Azaltma Korkusu, Belirsiz Gelecek Korkusu ve Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ise pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonucunda, performans başarısızlığı alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam varyansın %63,9'unu açıkladığı görülmüştür ($R=0,799$; $R^2=0,639$; $F(5,410)=145,122$; $p<0,01$). Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu ile Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu psikolojik sağlamlığı olumsuz, Birisinin Öz Yargısını Azaltma Korkusu, Belirsiz Gelecek Korkusu ve Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ise pozitif yönde etkilemiştir. Genel olarak, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile performans başarısızlığı alt boyutları arasında hem pozitif hem negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuş olup, psikolojik sağlamlığın performans başarısızlığı ile ilişkili çok boyutlu bir yapı olduğu görülmüştür.

6.2. Öneriler

Araştırma bulguları doğrultusunda, Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağlı hakemlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmak ve performans başarısızlığı kaygılarını azaltmak amacıyla çeşitli uygulamaların değerlendirilebileceği önerilmektedir. Hakem eğitim programlarına psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik modüller eklenebilir ve düzenli psikolojik destek imkânlarının sunulması düşünülebilir. Erkek hakemlerin bazı kaygı boyutlarında daha yüksek puanlar elde ettiği göz önünde bulundurularak, cinsiyete duyarlı destek ve rehberlik programlarının uygulanması değerlendirilebilir. Bekâr hakemlerin bazı kaygı düzeylerinin evli hakemlerden daha yüksek olması nedeniyle, bekâr hakemler için sosyal destek ve mentorluk uygulamalarının geliştirilmesi mümkün olabilir. Eğitim düzeyine bağlı olarak psikolojik sağlamlık farklılıkları görüldüğünden, lise mezunu hakemler için özel dayanıklılık ve stres yönetimi eğitimlerinin planlanması önerilebilir. Hakem klasmanı ve maç deneyimi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler ışığında, deneyimli hakemlerin bilgi ve tecrübelerini paylaşabilecekleri mentorluk programlarının oluşturulması ve farklı klasmanlardaki hakemlerin deneyim kazanabilecekleri uygulamalı eğitimlerin

düzenlenmesi değerlendirilebilir. Ayrıca, performans başarısızlığı alt boyutlarının bazıları psikolojik sağlamlığı artırırken bazıları azaltıcı etki gösterdiğinden, kaygıyı azaltmaya ve psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik bireysel ve grup düzeyinde hedefe dönük uygulamaların hayata geçirilmesi düşünülebilir. Bu öneriler, hakemlerin mesleki performanslarını destekleme ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirme potansiyeli taşıyan uygulamalar olarak değerlendirilebilir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1-Hakem eğitim programlarına, psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik modüller eklenebilir.

2-Erkek hakemlerin yüksek kaygı düzeyleri dikkate alınarak, cinsiyete duyarlı rehberlik ve destek programları uygulanabilir.

3-Deneyimli hakemlerin bilgi ve tecrübelerini paylaşabileceği mentorluk programları oluşturulabilir.

4-Farklı klasmanlardaki hakemlerin deneyim kazanabileceği uygulamalı eğitimler düzenlenebilir.

5-Performans başarısızlığı kaygısını azaltmaya ve psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik bireysel ve grup düzeyinde hedefe dönük uygulamalar hayata geçirilebilir.

6.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1-Yaş gruplarına göre psikolojik sağlamlık ve performans başarısızlığı kaygısı düzeylerinin farklılıklarını inceleyen çalışmalar yapılabilir.

2-Hakem klasmanı ve maç deneyimi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri uzun dönemli (longitudinal) çalışmalarla inceleyen araştırmalar yapılabilir.

3-Performans başarısızlığı alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini deneysel veya karma yöntemler ile analiz eden çalışmalar gerçekleştirilebilir.

4-Farklı lig seviyelerindeki hakemler arasında psikolojik sağlamlık ve kaygı düzeylerini karşılaştıran araştırmalar yapılabilir.

5-Psikolojik sağlamlık ve performans başarısızlığı kaygısını etkileyebilecek diğer değişkenler (stresle başa çıkma stratejileri, sosyal destek, öz-yeterlik) araştırmaya dahil edilebilir.

6-Türkiye dışındaki ülkelerdeki voleybol hakemlerini kapsayan karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

7-Nicel verilerle elde edilen bulguların nitel yöntemlerle desteklenmesi, psikolojik sağlamlık ve kaygı süreçlerinin daha kapsamlı anlaşılmasını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Acet, M. (2006). *Sporda saldırganlık ve şiddet (1. baskı)*. Morpa Yayınları.
- Açııcı, S. (2006). *Ulusal ve uluslararası voleybol hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Açııcı, S., ve Çebi, M. (2020). Ulusal ve uluslararası voleybol hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(70), 1000–1012.
- Ağk n, F. E. (2026). *Akım sporcularında bilişsel odaklı psikoeğitim programının performans kaygısı, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik ile etkileşiminin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Akdağcık, İ. U. (2023). Voleybol hakemlerinin iş stres düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 1–9.
- Akdağcık, İ. U., ve Polat, B. (2022). Voleybol hakemlerinin iş stres düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş, kıdem ve hakem klasmanının aracılık etkisi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(4), 1048–1063. <https://doi.org/10.38021/asbid.1180420>
- Aksu, H. (2019). Futbol hakemlerinde psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(3), 101–115.
- Almak, M. N., ve Çebi, M. (2020). Ulusal voleybol hakemlerinin empati eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(69).
- Altuntaş, S., ve Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936–948.
- Anshel, M. H. (1996). Coping styles among referees: Relationships with stress, mood, and performance. *Journal of Sport Behavior*, 19(1), 1–18.
- Antony, M. M., ve Swinson, R. P. (2000). *The shyness & social anxiety workbook: Proven techniques for overcoming your fears*. New Harbinger Publications.
- Arslan, M. (2012). *Türkiye’de voleybolun gelişimi ve organizasyon yapısı*. Spor Yayınları.
- Arslanoğlu, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C., ve  zmutlu, İ. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 985–995.

- Aydın, F., Kara, M., ve Demir, S. (2018). Genç atletlerde performans kaygısı ve yarışma öncesi stres ilişkisi. *Spor Psikolojisi Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 55–70.
- Bağrıyanık, S., ve Sarıkaya, M. (2024). *Voleybol hakemlerinin öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Bahtiyar, A., ve Can, B. (2016). An investigation of problem-solving skills of preservice science teachers. *Educational Research and Reviews*, 11(23), 2108–2115.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Basım, H. N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104–114.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Bağırhan Yayinevi.
- Beasley, M., Thompson, T., ve Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34, 77–95.
- Bektaş, M. (2025). *Kişilerarası iletişimde psikolojik sağlamlık kavramının rolü: Johari penceresi modeli üzerine bir değerlendirme* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Biçer, T. (1998). *Doruk performans: Yaşamda ve sporda başarının zihinsel dinamikleri*. Beyaz Yayınları.
- Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Boyko, R. H., Boyko, A. R., ve Boyko, M. G. (2007). Referee bias contributes to home advantage in English Premiership football. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1185–1194.
- Bull, J. S. (1991). Stress and anxiety. In G. Jones (Ed.), *Sport psychology: A self-help guide* (ss. 44–45). The Crosswood Press.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayıncılık.
- Carter, T. (2017). *The history of volleyball: From mintonette to modern sport*. Routledge.
- Chelladurai, P., ve Riemer, H. A. (2012). *Leadership in sports* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Clough, P., Earle, K., ve Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (ss. 32–45). Thomson.
- Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Connor, K. M., ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the measurement of fear of failure: Implications for sport and exercise. *Anxiety, Stress & Coping*, 14(1), 1–25.
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress & Coping*, 14(4), 431–452. <https://doi.org/10.1080/10615800108248365>
- Conroy, D. E., Willow, J. P., ve Metzler, J. N. (2002). Multidimensional measurement of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., ve Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 130–150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.130>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., ve Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.
- Crust, L. (2008). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 270–290.
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., ve Asante, K. O. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 320.
- Çar, B., Arslan, O., Kurtoğlu, A., ve Aydos, L. (2023). Salon sporları hakemlerinin karar verme ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 19–25.
- Çetin, B., ve Demir, K. (2021). Hakemlerde stres ve kaygı yönetimi: Bir futbol örnekleme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 45–59.

- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deniz, A. V., ve Cihan, B. B. (2025). Takım sporu yapan sporcuların güdülenme ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2).
- Demir, H. (2015). *Bilişsel süreçler ve spor performansı*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Demir, K., ve Çetin, B. (2020). Sporda kaygı ve başarısızlık korkusu: Psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 33–50.
- Demircioğlu, A. (2017). *Sosyal destek ve stres ilişkisi: Spor ortamlarında bir inceleme*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, S. (2018). Performans kaygısı ve cinsiyet farklılıkları: Sporcu ve hakem örnekleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 45–59.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Dunn, J. (2003). An investigation of multidimensional worry disposition in a high contact sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(3).
- Ecın, İ. (2025). *18–35 yaş arası performans kaygısı olan bireylerin performans kaygısı olmayan bireylere göre otomatik düşüncelerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Elliot, A. J., ve Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218–232.
- Engür, M. (2011). *Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketi'nin Türk sporcu popülasyonu'na uyarlanması ve uygulanması* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Engür, M. (2013). Fear of failure: Psychometric characteristics of Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)-Turkish version. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 6(22), 122–130.
- Erhan, S. (1995). *Elit düzeydeki voleybolcuların fizyolojik özelliklerinin analizi ve mukayesesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.

- Ertem, G. (2016). *Psikolojik farkındalık ve kaygı: Spor ve günlük yaşamda etkileri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ersevım, İ. (2005). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. Assos Yayınları.
- Farrow, D., ve McGreevy, D. (2008). The psychological skills of elite referees in sport. *Journal of Sports Sciences*, 26(5), 511–521.
- Fédération Internationale de Volleyball. (2020). Official volleyball rules 2020–2024.
- Fédération Internationale de Volleyball. (2025). Official volleyball rules 2025–2028.
- Fletcher, D., ve Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills and performance anxiety in elite sports performers. *Journal of Sports Sciences*, 19(10), 843–850.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.002>
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2012). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 17(1), 12–23.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2016). Mental resilience: A review and critique of the literature. *European Psychologist*, 21(1), 4–13. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000249>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76.
- Fröhner, B. (1999). *Voleybol oyun kuramı ve alıştırmaları* (A. Cengiz, Çev.). Bağırgan Yayınevi.
- Galli, N., ve Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257.
- Galli, N., ve Vealey, R. S. (2008). Bouncing back from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335.
- Galli, N., ve Vealey, R. S. (2008). Building Psychological Resilience in Athletes: A Review of the Literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 233–247.

- García-Manso, J. M. (2015). Tactical and technical analysis in volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(2), 413–423.
- Gillet, E., Vallerand, R. J., ve Rosnet, E. (2009). Intrinsic and extrinsic motivation in referees: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 703–711.
- Gözmen Elmas, A., ve Aşçı, F. H. (2017). Sporcularda kendini sabotaj: Benlik saygısı, başarı hedefleri ve başarısızlık korkusunun rolü. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 108–117.
- Gould, D., Dieffenbach, K., ve Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gould, D., ve Udry, E. (1994). Psychological skills for the referee and athlete. *Journal of Sports Psychology*, 6(1), 112–123.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., ve Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54–72.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., ve Dimmock, J. A. (2015). Advancing mental toughness research: A multi-dimensional approach. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 1–30.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., ve Fleming, S. (2015). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 645–651. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.08.003>
- Guillén, F., ve Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, 25.
- Gül, S. (2018). Türkiye erkek voleybolunun lig yapısı ve sportif gelişimi üzerine bir inceleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 55–70.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Gürkan, A. T. E. Ş., ve Fişekçioğlu, İ. B. Voleybol ligleri hakemlerinin düşünme stilleri.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

- Hanton, S., Fletcher, D., ve Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129–1141.
- Hanton, S., ve Mellalieu, S. D. (2009). Perceived stress in sport officials: A review. *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1353–1360.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., ve Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495.
- Hanton, S., Neil, R., ve Mellalieu, S. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45–57.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65–76.
- Jackson, D., Firtko, A., ve Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1–9.
- Johansen, B. T., ve Haugen, T. (2013). Anxiety level and decision-making among Norwegian top-class soccer referees. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(1), 215–226.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478.
- Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
- Karairmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129–142.
- Karairmak, Ö., ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102–115.
- Kavussanu, M., ve McAuley, E. (1995). The relationship of perceived competence to intrinsic motivation and performance anxiety in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 243–256.
- Kierkegaard. (2004). *Kaygı kavramı* (T. Armaner, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Koçak, Ç. V. (2019). Voleybol hakemlerinin hakem öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 33–40.
- Koçak, Ç. V., ve Çolak, S. (2024). Kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliği ve stresle başa çıkma ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 231–247.
- Koçak, E., ve Aydın, F. (2020). Hakemlerde psikolojik dayanıklılık ve stres yönetimi üzerine bir araştırma. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 12–24.
- Kol, Y. (2025). *Voleybol hakemlerinin iletişim becerilerinin ve problem çözme becerilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Siirt Üniversitesi.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. Saray Yayınları.
- Korkmaz, A. (2015). Türkiye’de kadın voleybolunun yükselişi ve uluslararası başarılar. *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 21–36.
- Kumar, R., ve Singh, P. (2018). Evolution and development of volleyball: A historical perspective. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 3(4), 22–30.
- Kutlu, M., ve Sarıdede, Ç. (2018). *Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri ve karar verme becerilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695–706.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Lombardo, D. (2014). Volleyball as a global sport: Rules, competitions, and evolution. *Sport History Review*, 45(1), 55–74.
- MacMahon, C., Helsen, W., Starkes, J. L., ve Weston, M. (2007). Decision-making skills and deliberate practice in elite association football referees. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 65–78.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., ve Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., ve Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

- Mascarenhas, D. R., Collins, D., ve Mortimer, P. (2005). The accuracy, agreement, and coherence of decision-making in volleyball referees. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 509–517.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238
- Mayer, J. D., ve Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? In Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Michaud, R., ve Jackson, C. (2009). Psychological demands and decision-making in sports refereeing: A case study of elite football and basketball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 305–322.
- Miller, W. Z. (2002). *The psyche centered zone of peak performance: Depth psychology applied to golf*. Pasifica Graduate Institute.
- Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction* (2nd ed.). Routledge.
- Morris, L. W., Davis, M. A., ve Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73(4), 541.
- Nevill, A. M., Balmer, N. J., ve Williams, A. M. (2002). The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 261–272.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., ve Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182–1192.
- Ng, R., Ang, R. P., ve Ho, M. R. (2012). Coping with anxiety, depression, anger and aggression: The mediational role of resilience in adolescents. *Child Youth Care Forum*, 41, 529–546.
- Özerkan, K. N. (2013). Üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2).
- Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik testler*. Pdrem Yayınları.
- Özkan, A., ve Yılmaz, F. (2021). Sporda kaygı yönetimi ve başarısızlık korkusu: Antrenörlerin rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 75–92.
- Öztürk, A. (2016). Türkiye’de voleybolun yaygınlaşması ve kulüplerin rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 45–60.

- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (12. baskı). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Parfitt, G., ve Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal of Sports Sciences*, 17(5), 351–356.
- Pensgaard, A. M., ve Roberts, G. C. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of stress among elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(3), 191–200.
- Rees, T., ve Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347.
- Rintaugu, E., Mwangi, F., Andanje, N., Tian, X., Fuku, N., ve Kidokoro, T. (2022). Mental toughness characteristics of male university athletes in relation to contextual factors. *Journal of Human Kinetics*, 81, 243–251. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0019>
- Robert, S. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 93–94). Human Kinetics.
- Sagar, S. S., ve Lavalley, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental influence. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 177–187.
- Sağlam, P. (2025). *Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi.
- Saraç, G., ve Kılıçgil, E. (2004). Farklı ülkelerin üniversite bayan ve erkek takım voleybolcularının sosyal değer anlayışları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 81–89.
- Sarıdede, Ç. (2018). *Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri ve karar verme becerilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Sarkar, M., ve Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

- Scanlan, T. K. (1986). Competitive stress in children. In M. R. Weiss ve D. Gould (Eds.), *Sport for children and youths* (pp. 113–118). Human Kinetics.
- Schiraldi, G. R., Jackson, T. K., Brown, S. L., ve Jordan, J. B. (2010). Resilience training for functioning adults: Program description and preliminary findings from a pilot investigation. *International Journal of Emergency Mental Health*, 12(2), 117.
- Smith, R. E., ve Smoll, F. L. (2016). *Coaching psychology: A primer for teachers, coaches, and sport psychologists*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., ve Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 29(1), 39–59.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., ve Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4).
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Consulting Psychologists Press.
- Stewart, C., ve Mitchell, S. (2017). Referee decision-making under pressure: The role of anxiety and coping strategies. *International Journal of Sports Psychology*, 48(3), 210–225.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In M. S. Friedman (Ed.), *The handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Taylor, A. H., Daniel, J. V., Leith, L., ve Burke, R. J. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 84–97.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tuğlu, Ş. (2025). *Sporcu-öğrencilerin psikolojik sağlamlık, sosyal destek algısı ve zihinsel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi.
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2016). Hakemlik rehberi ve talimatları. Türkiye Voleybol Federasyonu. UR

- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2021). *Hakem ve gözlemci el kitabı*. Türkiye Voleybol Federasyonu. URL
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2025). *Hakemlik rehberi ve talimatları*. Türkiye Voleybol Federasyonu. UR
- Vealey, R. S. (2007). *Mental skills training in sport*. Human Kinetics.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum ve R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287–309). Wiley.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–85.
- Williams, J. M., ve Krane, V. (2021). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Woodman, T., ve Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457.
- Wolfson, S., ve Neave, N. (2007). Coping under pressure: Cognitive strategies for maintaining confidence among soccer referees. *Journal of Sport Behavior*, 30(2), 232–247.
- Wu, H., Say, D., Lin, C., Say, J., ve Lü, C. (2023). Exploring the impact of mental toughness on weightloss process among tug-of-war athletes. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(6), 4219–4223. <https://doi.org/10.55248/gengpi.4.623.47186>
- Yerkes, R. M., ve Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.
- Yıldız, M. (2020). Hakemlerde deneyim ve psikolojik dayanıklılık: Türkiye örnekleme. *Spor Yönetimi ve Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 33–50.
- Yılmaz, F. (2020). Futbol hakemlerinde kaygı ve karar verme performansı ilişkisi. *Spor Psikolojisi Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 33–48.

- Yücel, E. O. (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ziv, G., ve Lidor, R. (2010). Physical characteristics, physiological attributes, and on-court performances of volleyball players: A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2563–2573.
- Zorba, E., Göksel, A. G., Adem, P., ve Zorba, N. (2016). Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ege Bölgesi örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.

EKLER

Ek 1. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	H i ç u y g u n d e ğ i l	U y g u n d e ğ i l	B i r a z u y g u n	U y g u n	T a m a m e n u y g u n
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

Ek 2. Performans Başarısızlık Değerlendirme Envanteri

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duyguları anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler yer verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra **genelde** nasıl hissettiğinizi, ifadelerin yan tarafındaki kutucuklardan uygun olanı işaretlemek suretiyle belirtin. **Doğru ya da yanlış cevap yoktur.** Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Başarısız olduğumda, genellikle bunun nedeni başaracak kadar zekice davranmamamdır					
2. Başarısız olunca, geleceğim belirsiz görünür.					
3. Başarısızlığım, benim için önem taşıyan insanları üzer.					
4. Başarısız olunca, yeteneksizliğimi suçlarım.					
5. Başarısız olduğumda, planlarımı değiştirmem gerektiğine inanırım.					
6. Başarısız olduğumda, benim için önem taşıyan kişilerce eleştirilmeyi beklerim.					
7. Başarısız olunca, yeteri kadar yeteneğe sahip olmadığımın korkarım.					
8. Başarısızlığım, “planlarımı” altüst eder.					
9. Başarısız olduğumda, benim için önemli olan insanların güvenini yitiririm.					
10. Başarısız olduğumda, başarılı olduğumdan daha az değerli olurum.					
11. Başarısız olduğumda, insanlar benimle daha az ilgilenir.					
12. Başarısız olduğumda, bunun planlarımı etkilemesinden endişelenmem.					
13. Başarısız olduğumda, insanların bana daha az yardım ettiğini düşünürüm.					
14. Başarısız olduğumda, benim için önem taşıyan insanlar mutsuz olur.					
15. Başarısız olduğumda, kendimi daha kolay eleştiririm.					
16. Başarısız olduğumda, sonucu kontrol edemediğim gerçeğinden nefret ederim.					
17. Başarısız olduğumda, insanlar beni yalnız bırakma eğilimindedirler.					
18. Başarısızlığımı başkaları görüyorsa bu durum utanç vericidir.					
19. Başarısız olduğumda, benim için önem taşıyan kişiler başarısızlığımdan hayal kırıklığına uğramıştır.					
20. Başarısız olduğumda, herkesin bunu bildiğini düşünürüm.					
21. Başarısız olduğumda, bazı insanlar benimle bir daha ilgilenmezler.					
22. Başarısız olduğumda, benden şüphelenenlerin şüphelerinde haklı olduklarına inanırım.					
23. Başarısız olduğumda, bazı insanlar için değerim azalır.					
24. Başarısız olduğumda, başkalarının hakkımda ne düşüneceklerinden endişelenirim.					
25. Başarısız olduğumda, başkalarının başarılı olmak için çabalamadığımı düşüneceğinden endişelenirim.					

Ek 3. Hakemlerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar
Cinsiyet	Kadın
	Erkek
Yaş	
Eğitim Durumu	Lise
	Lisans
	Yüksek Lisans
Medeni Durum	Evli
	Bekar
Hakem Klasmanı	Aday Hakem
	İl Hakemi
	Ulusal Hakem
Hakemlik Yılı	
Maç Deneyimi	Alt Yapı Ligleri
	Amatör/Bölgesel Ligler
	Profesyonel Ligler

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Sayı : E-76551937-108.99-395712

16.01.2026

Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Doç. Dr. Osman KUSAN

"VOLEYBOL HAKEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE PERFORMANS KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" konulu etik kurul başvurunuz, Gümüşhane Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **26/12/2025 tarih 2025/10 sayılı** toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Handan ÇAM
Etik Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 0KV9-REL8-055R

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gumushane-universitesi-ebys>

Adres:
Telefon No : Fax No :
e-Posta : İnternet Adresi : <http://www.gumushane.edu.tr/>
Kep Adresi : gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi İçin :Özge DEMİRAL
İlççi
Dahili No:



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Fatih KARA

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Amasya Üniversitesi Fen Bilgisi Öğretmenliği,
Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyetler ve
Yayınlar :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : Emniyet Genel Müdürlüğü'nde Polis Memuru,
TVF'de Ulusal Hakem

Tarih : 01.07.2026