

NEGATİF DUYGUSALLIĞIN STRES ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: FAAL FUTBOL HAKEMLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Yusuf CAN¹
Ükü ÇOBAN
Fikret SOYER²

ÖZET

Bu çalışma; Türkiye'nin çeşitli illerinde faal olarak görev yapan futbol hakemlerinin negatif duygusallık ve stres düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli illerinde görev yapan 16 bayan 88 erkek olmak üzere toplam 104 hakem katılmıştır. Araştırmada Baltas'ın iş stresi ölçeği ve Watson, Clark ve Tellegen'in geliştirmiş olduğu negatif duygusallık ölçeğinin yer aldığı 20 soruluk anket formu kullanılmıştır. Bu bireylerin özlük niteliklerini belirlemek için 5 sorudan oluşan kişisel bilgi formu da kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde İş Stresi ile Negatif duygusallık arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ancak yaş faktörü ve hizmet değişkenleri iş stresi ve negatif duygusallık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: hakem, stres, negatif duygusallık, futbol

A RESEARCH TO FIND OUT EFFECTS OF NEGATIVE EMOTIONALITY ON STRESS OF REFEREES WORKING IN TURKEY

ABSTRACT

The study has been carried out to examine negative emotionality and stress levels of the referees working in different parts of Turkey. A total of 104 referees, 16 women and 88 men, has participated in the study. 25-question survey form for negative emotionality developed by Watson, Clark and Tellegen and the work stress scale by Baltas have been used in the study. To determine the personal qualifications of the subjects, 5-question information form has been employed. With the correlation analysis done, there is a meaningful relationship between work stress and negative emotionality but there is a negative meaningful relationship between age factor and service variables and between work stress and negative emotionality.

Key Words: Referee, stress, negative emotionality, football

¹ Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kayseri/Türkiye

² Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Sakarya/Türkiye

GİRİŞ

İçerisinde bulunduğumuz şu zamanlarda insan, toplumların hızla gelişmesi sebebiyle her alanda kendini hissettiren zorlamalarla dolu bir yaşamla karşı karşıyadır. Bu zorlamalar bireyin psikolojik dengesini bozarak bir taraftan yaşamın devamı için gerekli olan enerjiyi açığa çıkarırken diğer taraftan tüm enerjisini yok edebilecek bir kaosla zayıf bırakmaktadır. Bütün bu psikolojik değişimler elbette iş hayatında kendini yoğunlukla göstermektedir. Bu durumda negatif duygusallığı ve stresi de beraberinde ortaya çıkarmaktadır. Stresin yoğun olarak hissedildiği mesleklerden bir tanesi hakemlik mesleğidir. Stresle birlikte negatif duygusallığında hakemlerdeki etkileri merak edilmektedir. Hakemlerinin negatif duygusallığı stresli maç koşullarında, seyirci baskısına, antrenör ve idareci baskılarına, sporculardan alınan tepkilere ve mesleğin getirilerinin yetersizliğine ve müsabakalarının yapılacağı ortamların uygun olmamasına ulaşım zorlukları gibi bir çok stres faktörüne, bütün bunlar da strese yol açmaktadır. Hakemlik, sporcularla hem fizyolojik açıdan, hem psikolojik açıdan doğrudan çalışma ortamında olan bir meslektir. Hakem insanlar arasındaki anlaşmazlıkları çözümleyen kişidir. Bir başka tanımla da; Anlaşamayan iki taraf arasında tarafsızlığıyla doğruyu gösterecek, aracılık yapan kişidir.

Spor Hakemi ise; müsabakaları uluslararası kurallara göre yetki ve otoritesiyle yöneten, müsabakanın sağlıklı bir şekilde ve zamanına riayet edilerek sona ermesini sağlayan kişidir. Hakemlik; bilgi, tecrübe, eğitim, yeterlilik, kişilik, kondisyon ve konsantrasyon gerektirir. Hakem düzgün yaşantısı, dürüst kişiliği ile insan psikolojisinden ve toplum sosyolojisinden anlayan, insanın bireysel ve toplumsal davranışlarını yorumlayabilen, saha içindeki ve

dışındaki hareketleriyle örnek olması gereken kişidir.

Hakemin taşıması gereken bu misyonun ağırlığı, yönettiği müsabakanın stresini artırmak suretiyle iş stresine daha da yaklaştırmaktadır.

Stresin farklı birçok tanımı vardır. Herkesin stres tanımı farklı olduğu gibi insanlarda gözlenen stres nedenleri de farklı farklıdır. Bilim dünyasında stres sözcüğü ilk kez 17.yüzyılda elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hook tarafından kullanılmıştır. Thomas Young adlı bir başka fizikçide bunu yüzyıl kadar sonra bir formül üzerinde göstermiştir. Young'a göre stres maddenin kendi içinde olan bir güç yada dirençtir (Eren , 1998).

Stres kelime olarak gerilim, gerginlik, bunalım, şiddet, zorlama gibi anlamları içermektedir. Kavramsal olarak stres ise, algılanan çevresel tehditlere bireyin fiziksel ve ruhsal bir tepki verme eylemi olarak ifade edilebilir (Norfolk,1989). Daha genel bir ifadeyle stres bir etki tepki olayıdır. Stres organizmanın durumudur, yani insanın içinde bulunduğu şartlar ve etkenler karşısında denge mekanizmalarının bozulduğu zamanki durumdur (Cüceloğlu,1998).

İş stresi: : İş ortamında çalışanlarca yapılan işin niteliğine göre psikolojik ve fizyolojik etkiler sonucu algılanan streştir(İşıkhan, 2004).

Stres, bireylerin psikolojik ve fizyolojik yapıları üzerinde etki yapan, onların davranışlarını, iş verimliliğini ve başka insanlarla ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, psikolojik bir durumdur (Selye, 1956). Bireylerin stresli olmalarına neden olan birçok faktörün olduğu bilinmektedir. Strese neden olan faktörler stres kaynağı olarak nitelendirilmektedir. Stres kaynakları, kişilerde yapıcı stres yada yıkıcı strese neden olabilmektedir. Stres, belli oranlarda normal, yararlı ve yaşam sürecinde gerekli bir durum olarak

bilinmektedir (Akman, 2004). Bu noktada önemli olan, stresin güdüleyici olan türünü yakalamak, ancak zararlı olan ve genellikle stres terimi ile özdeşleştirilen yıkıcı stresten korunma yollarını öğrenerek, yaşamdan haz almayı dolayısıyla her alanda verimi artırmayı sağlayabilmektir. Stres konusuyla ilgilenen öncü bilim adamlarından olan Hanse Selye (1985) stresi, vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı vücudun tepkisi, olarak tanımlamıştır. Bir başka deyişle stres, bireyi zorlayan bir fiziksel ya da psikolojik uyarıcı karşısında bireyin geliştirdiği uyum amaçlı tepkiler anlamına da gelir (Tutar, 2000). En genel anlamda stres, bireyin içinde bulunduğu çevreden kendisine yönelen istemlerle kendi değerleri, tutumları, ihtiyaçları, yetenekleri ve becerileri arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan bedensel ve sosyo-psişik bir gerilim durumu olarak ifade edilmektedir (Frese, Zamf, 1987).

Stres araştırmalarında son yıllarda stres kaynaklarının algılanış biçiminde bir değişim olduğu dikkati çekmektedir. Önceki araştırmalar, stresin daha çok temel yaşam değişikliklerine veya yaşam olaylarına bağlı olduğunu vurgularken son yıllardaki görüşler ise daha çok günlük ve küçük olaylara odaklanmaktadır (Şahin, 1994).

Stresin yol açtığı duygular hastalıkta kilit rolü oynar. Çünkü beden tehlike ve tehlike doğuracak şartlar karşısında, bu tehlikelerle başa çıkma gayretinin bir parçası olarak seferber olur. Bu durum canlıların hayatlarını sürdürme mekanizmasının bir parçası olmasına rağmen, eğer bu uyum çabası çok uzun sürerse veya çok şiddetli olursa hastalığa yol açabilir (Baltaş, 2002).

Modern toplum hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük hayatın bir parçasıdır. Son yıllarda stresle ilgili çalışmaların yaygınlaşmasına karşılık gerçekte stresle yaşama yeni bir olgu değildir (Ekinci, 2003).

Stres literatürüne bakıldığında, meslekler arası karşılaştırmalara sıklıkla değinildiği ve bazı mesleklerin diğerlerine göre daha stresli kabul edildiği görülmektedir. Sporcularla yoğun ilişkiler içerisinde bulunan meslek gurubundan olan hakemlikte diğer meslek üyelerine oranla daha fazla stres olgusuyla karşı karşıya kalmaktadır.

Hakemliği psikolojik açıdan en stresli mesleklerden biri olarak kabul edebiliriz ancak bununla birlikte, bu mesleğin insanlarla uğraşılan benzer mesleklerle karşılaştırıldığında daha stresli olmadığı anlaşılmıştır. Örneğin polisler, doktorlar, hemşireler, itfaiyeciler, sosyal hizmet uzmanları gibi meslekler daha stresli olarak kabul edilebilir. Strese giren hakem, sporculara, seyircilere, işine ve hatta hayata karşı olumsuz davranışlar göstermektedir. Genel olarak hakemin stres kaynakları, can sıkıcı durumlarla karşı karşıya kalmak, toplum ve idarenin desteğinin olmaması, şiddete ve tehlikeye maruz kalma, meslekte yeterince ilerleyememe gibi konuları kapsamaktadır.

Negatif duygusallık ise dünyaya negatif bir bakış açısıyla bakmak demektir (Vassend,1989). Watson ve Clark'a göre negatif duygusal insanlar sürekli olarak, negatif duyguları yaşama eğilimindedir (Watson, Clark, Tellegen, 1988). Sinirlilik, üzüntü, korku, utanma, kızgınlık, suçluluk ve tatminsizlik bu insanların genelde yaşadıkları duyguları oluşturur. Depresyon, uyumsuzluk, stres ve zorlanmaya da sıklıkla rastlanır (Stegen,1998).Negatif duygusallığı yüksek insanların kendilerine bakışları da negatif bir nitelik taşır (Leitner, 1993). Bu insanlar kendi varlıklarından hoşnut olmadıkları gibi kendilerine de güvenmezler. Bu durum onların sahip oldukların potansiyeli ortaya koyamamalarına sebep olur. Diğer taraftan, negatif duygusallığı düşük olan insanlar, kendilerinden memnun, sakin, hoşnut ve güvenlidirler (Özdevecioğlu,

2004). Bu özellikleri yaptıkları işlerde başarıya ulaşmalarına katkı sağlar.

Negatif duygusallığın kaynağı da araştırmacıların merak konusu olmuştur. Bazı araştırmacılar negatif duygusallıktaki bireysel farklılıkların biyolojik temeli olduğunu iddia etmektedir (Stegen, 1998). Bu düşüncenin gerçeklik payının araştırmalarla güçlendirilmesi gerekmektedir. Duygusal zekâ literatüründe yer alan çok sayıda araştırma, duyguların yönetilebileceğini göstermektedir. Bu yüzden, sahip olunan bilgi birikimi çerçevesinde kişinin pozitif ve negatif duygular yaşamasının büyük ölçüde kendi kontrolünde olduğu ifade edilebilir.

Bir birey ya negatif ya da pozitif duygusallığa sahip değildir. Bireyler her iki duygusallığa da sahiptir ancak biri diğerinden daha baskındır genellikle (Özdevecioğlu, 2004).

Bu bakımdan bireyleri pozitif ya da negatif duygusal olarak ikiye ayırmak doğru değildir. Negatif duygusallığa sahip bireyler, öfke, nefret, küçümseme, suçluluk duygusu, korku ve depresyon yaşamaya eğilimlidirler. Genel olarak, yaşadıkları dünyanın ve insanların hep olumsuz yönlerine odaklıdır (Watson, Pennebaker, 1989). Örneğin, kimseye güvenmemeliyim ya da hayatımda hiçbir şey değişmeyecek gibi, kendilerine karşı da olumsuz tutumlara sahiptirler. Örneğin, hiç sevilmecek, değer görmeyeceğim gibi ve yaşamlarından yeterince doyum sağlayamadıklarını (gerek iş gerekse yaşam doyumu) öne sürerler. Olayları her durum ve koşul altında olumsuz bir biçimde açıklarlar, kişilerarası ilişki kurmakta ve ilişkilerine bağlı kalmakta zorluk yaşarlar. Bu bireylerin, sürekli olarak yaşadıkları gerginlikler, depresyon, engellenmeler ve suçluluk duyguları yaşama dair gerçekçi olmayan düşünme biçimleriyle örneğin, ben bir hiçim ya da ne yaparsam yapayım mutlu olamam gibi, kendilerine duydukları saygının düşüklüğüyle ve yaşadıkları

yoğun psikolojik-fiziksel sağlık problemleriyle aşırı yemek yeme, duygusal tükenmişlik ve uyku düzensizlikleri gibi düşüncelerle ilişkilidir. Negatif duygusallığa sahip bireyler, küçük çaplı ağrı ya da acılara pozitif duygusallıktaki bireylerden daha çok dikkat ederler, normal bedensel değişiklikleri bile birer hastalık belirtisi ya da kaynağı olarak görürler (Stegen, 1998). Bu bireyler, farkında olmayarak ta olsa, yaşadıkları olumsuz duyguları onaylayacak onlarda bu duyguları yaşatacak bir biçimde davranacak kişilerle ilişki kurarlar ve olayları gerçekte böyle olsa da olmasa da olumsuz bir biçimde değerlendirirler.

Bu çalışmada yoğun stres altında kaldığı düşünülen futbol hakemlerinin, stres ve negatif duygusallık düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu Araştırmanın temel amacı hakemlerde ki negatif duygusallık ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmadır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri hakemlerin negatif duygusallık düzeyleri ile stres düzeyleridir. Bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, yaş, meslekteki hizmet yılı, gelir düzeyi ve eğitim durumları olarak algılanmaktadır.

Hipotez 1: Stres ile negatif duygusallık arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Hizmet yılı arttıkça stres azalır.

Hipotez 3: Yaş arttıkça stres azalır.

Hipotez 4: Yaş arttıkça negatif duygusallık azalır.

Hipotez 5: İş stresi düzeyinde medeni durum açısından anlamlı farklılıklar gözlenir.

Hipotez 6: İş stresi düzeyinde gelir gurupları açısından anlamlı farklılıklar gözlenir.

Hipotez 7: Negatif duygusallık düzeylerinde gelir düzeyi memnuniyeti açısından anlamlı farklılıklar gözlenir.

Hipotez 8: İş stresi düzeyinde gelir düzeyi memnuniyeti açısından anlamlı farklılıklar gözlenir.

Araştırma Türkiye'nin çeşitli illerinde, çeşitli kademelerde (Aday hakem, İl hakemi, Klasman hakem, Uluslararası hakem) faal olarak görev yapan hakemlerin negatif duygusallık ve stres düzeylerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 16 bayan 89 erkek olmak üzere toplam 105 hakem katılmıştır ve anket 105 hakemin hepsine uygulanmıştır. Anket formundaki anlaşılmayan ifadeler düzeltilmiş ve ölçeklerin sıralaması birbirini etkileme derecesine göre sıralanmıştır. Anketlerin tamamı geçerli kabul edilmiştir.

Araştırmada 2 farklı ölçek kullanılmıştır. Watson, Clark ve Tellegen

tarafından geliştirilen, Negatif duygusallık ölçeği 10 ifadeden oluşan bir ölçekle ve Baltaş tarafından geliştirilen, İş stresi ölçeği de 15 ifadeden oluşan bir ölçekle ölçülmüştür (Watson, Clark, Tellegen, 1988; Baltaş, 2002). Ölçekler toplam 25 maddeden oluşmakta ve her madde 5 seçenekten oluşmaktadır. Katılımcılardan (hiçbir zaman-nadiren –zaman zaman-çoğu zaman-her zaman) seçeneklerden birinin seçilerek yanıtlanması istenmiştir. Ölçekte beşli Likert ölçeği kullanılmıştır. Ölçek puanları 0'dan 4'e kadar değerlendirilmiştir (0= Hiçbir zaman, 1= Nadiren, 2= Zaman zaman, 3= Çoğu zaman, 4= Her zaman).

Bu çalışmada verilerin analizi için SPSS-15 paket programı kullanılmış, korelasyon, t-Testi ve anova analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: İş Stresi Ve Negatif Duygusallık Ölçeklerinin Güvenilirlik Düzeyleri

Ölçekler	n	Soru Sayısı	Alpha
İş Stresi	104	15	0,770
Negatif duygusallık	104	10	0,750

Araştırmada kullanılan negatif duygusallık ölçeğinin güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha)0,750 olarak ölçülmüştür. İş stresi

ölçeğinin güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) ise 0,770 olarak bulunmuştur.

Tablo 2: İş stresi ve negatif duygusallık düzeylerinin cinsiyet ve medeni duruma göre t-Testi Sonuçları

			n	x	sd	f	p
İş stresi	cinsiyet	Erkek	85	2,3090	0,5064	0,713	0,400
		Bayan	19	2,1930	0,4302		
	Medeni durum	Evli	32	2,1542	0,5280	0,848	0,359
		Bekar	71	2,3484	0,4722		
Negatif duygusallık	cinsiyet	Bayan	84	2,2786	0,6250	0,347	0,557
		Erkek	19	2,3789	0,5234		
	Medeni durum	Evli	31	2,0774	0,5024	3,662	0,059*
		Bekar	71	2,3915	0,6301		

Araştırmaya katılan örneklemin %84.6' sı erkek, %15.4'ü bayandır. Yapılan istatistik analizler sonucunda hakemlerin iş stres düzeyleri ve negatif duygusallık düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.Yapılan analizler sonucunda iş stresi düzeyinde medeni durum açısından anlamlı bir fark

bulunmamıştır($P > 0,05$). Hakemlerin negatif duygusallık düzeyinde ise, medeni durum açısından sınırdaki bir anlamlı farklılık gözlenmiştir($p: 0,059$). Bu farklılığın, bayan hakemlerin erkek hakemlere göre negatif duygusallık düzeylerinin daha yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Tablo 3: İş stresi ve negatif duygusallık düzeylerinin eğitim, gelir grupları ve gelir memnuniyetine göre ANOVA Sonuçları

		Kareler toplamı	df	Kareler ort.	f	p	
İş stresi	Eğitim	Gruplararası	0,665	3	0,222	0,907	0,440
		Gruplarıçi	24,422	100	1,024		
		Toplam	25,087	103			
	Gelir	Gruplararası	2,812	4	0,703	3,125	0,18*
		Gruplarıçi	22,274	99	0,225		
		Toplam	25,087	103			
	Gelir memnuniyet	Gruplararası	1,691	4	0,423	1,788	0,137
		Gruplarıçi	23,396	99	0,236		
		Toplam	26,087	103			
Negatif duygusallık	Eğitim	Gruplararası	1,129	3	0,376	1,024	0,385
		Gruplarıçi	36,380	99	0,367		
		Toplam	37,509	102			
	Gelir	Gruplararası	3,179	4	0,795	2,269	0,67
		Gruplarıçi	34,330	98	0,350		
		Toplam	37,509	102			
	Gelir memnuniyet	Gruplararası	4,172	4	1,043	3,066	0,020*
		Gruplarıçi	33,337	98	0,340		
		Toplam	37,509	102			

Hakemlere uygulanan istatistik analizler sonucunda iş stresi düzeyleri ve negatif duygusallık düzeylerinde eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($P > 0,05$).

Hakemlerin iş stres düzeylerinde gelir gurupları açısından anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($P < 0,05$). Bu farklılığın, düşük gelir guruplarında, yüksek gelir guruplarına oranla daha

yüksek düzeyde iş stresine sahip olmalarından kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Hakemlerin negatif duygusallık düzeylerinde gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($P > 0,05$).

Yapılan istatistik analizler sonucuna hakemlerin iş stres düzeyinde gelir memnuniyeti açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($P > 0,05$). Ancak hakemlerin negatif duygusallık düzeylerinde gelir memnuniyeti açısından

anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu farkın düşük gelir guruplarında, yüksek gelir guruplarına oranla daha yüksek negatif duygusallık düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4. Negatif duygusallık, iş stresi, yaş ve hizmet yılı ilişkileri

		İş stresi	Negatif duygusallık
Negatif duygusal	p.correlation	0,163	
	Sig.	0,099	
	n	103	
Yaş	p.correlation	-0,214	-0,251
	Sig.	0,029*	0,011*
	n	104	103
Hizmet yılı	p.correlation	-0,233	-0,225
	Sig.	0,017*	0,022*
	n	104	103

*0,05 düzeyinde anlamlı ilişki

Yapılan korelasyon analizinde, iş stresi ile negatif duygusallık arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir,

Yaş faktörü ve hizmet değişkenleri faktörü ile iş stresi ve negatif duygusallık arasında 0,05 anlamlılık düzeyinde negatif yönlü bir ilişki gözlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Türkiye’de faal olarak görev yapan hakemlerin negatif duygusallık ve stres düzeylerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde iş stresi ile negatif duygusallık arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir, ancak yaş faktörü ve hizmet değişkenleri faktörü ile iş stresi ve negatif duygusallık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Araştırmaya katılan hakemlerinin yaş ve stres düzeylerinin arasındaki ilişkiye

bakıldığında, iş stresi ile yaş düzeyleri arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre hakemlerinin yaş düzeyleri yükseldikçe stres düzeyleri düşmektedir.

Yapılan analizler sonucunda iş stresi düzeyinde medeni durum açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. ($P > 0,05$) Hakemlerin negatif duygusallık düzeyinde ise medeni durum açısından sınırdan bir anlamlı farklılık gözlenmiştir. Çeşitli çalışmalarda olduğu gibi (Willemsen ve diğ., 2010), bizim analizlerimiz sonucunda da bayan hakemlerin erkek hakemlere göre negatif duygusallık düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kamu kurumlarında yapılan bir araştırma, iş yaşamında kadın ile erkek arasında bir ayrım olmadığını ve her iki kesim içinde benzer değişkenlerin strese sebep olabileceği sonucu elde edilmiştir

(Cam, 2004). Araştırma çerçevesinde yaptığımız analizler sonucu hakemlerin iş stres düzeyleri ve negatif duygusallık düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Hakemlere uygulanan istatistik analizler sonucunda iş stresi düzeyleri ve negatif duygusallık düzeylerinde eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Araştırmacılar düşük gelirin önemli bir stres kaynağı olduğunu belirtmektedirler (Jarvis, 2002; Naylor, 2001). Benzer şekilde hakemlerin iş stresi düzeylerinde gelir gurupları açısından anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Bu farklılığın düşük gelir guruplarında yüksek gelir guruplarına oranla daha yüksek düzeyde iş stresine sahip olmalarından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Hakemlerin negatif duygusallık düzeylerinde gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Yapılan istatistik analizler sonucuna hakemlerin iş stresi düzeyinde gelir memnuniyeti açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir, ancak hakemlerin negatif duygusallık düzeylerinde gelir memnuniyeti açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın düşük gelir guruplarında yüksek gelir guruplarına oranla daha yüksek negatif duygusallık düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Hakemlerin çalışma süresi arttıkça stres düzeylerinin azaldığı belirtilmektedir. Hakemlerin mesleği sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için, işleri gereği beden ve ruh sağlıklarını pozitif yönde etkileyen bir meslek grubunda çalışıyor olmaları onların meslekte geçen hizmet yıllarına bağlı olarak iş stresi ve negatif duygusallık düzeylerinin farklılaşmamasının sebebi olarak gösterilebilir. Bu araştırma sonucunda; hakemlerinin stres ve negatif duygusallıklarına göre farklılık gösterebilecek "cinsiyet, yaş, meslekteki hizmet yılı, gelir düzeyi memnuniyeti, eğitim durumu anlamlı bir farklılığa sahip oldukları tespit

edilmiştir. Bunun yanı sıra; Hintsanen ve arkadaşları iş stresindeki yükselmenin negatif duygusallığı yükselttiği ve negatif duygusallığın iş gerginliğini arttırdığı, yüksek taleplere sebep olduğu ve bireyin kendini kontrol etmesi konusunda olumsuz bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir (Hintsanen ve diğ., 2011). Sonuç olarak; Hakemler açısından stres ve negatif duygusallık dolayısıyla iş verimini olumsuz yönde etkileyen, stres duygusunun olumsuz etkisini azaltmak için hakemleri stres duygusuna yönelten mesleki ve sosyal faktörleri ortadan kaldıracak tedbirlere başvurulması gerekli görülmektedir. Bu anlamda aşağıdaki öneriler geliştirilebilir;

- Federasyonların, hakemlere stresle başa çıkma yöntemlerine yönelik seminerler düzenlenmesi,
- Mesleğe yeni başlayanların uyum problemleri ile baş edebilmeleri için federasyonların adaptasyon programları uygulaması,
- Federasyonların hakemlere sosyal imkânlar sağlaması,
- İş yükünün azaltılması,
- Psikolojik danışmanlık hizmetlerinin sağlanması,
- İletişim problemlerinin değerlendirilmesi ve kurum içi iletişim, sporcular ve yöneticiler ile etkili iletişim gibi konularda eğitim verilmesi,
- Hakemlerin verdikleri hizmet karşılığında aldığı ücretin günümüz ekonomik koşullarına uygun olarak tatmin edici şekilde artırılması önerilebilir,
- Hakemlerin takip edilmesi ve onların stresine neden olan durumların yok edilmesi,
- Günlük stresten uzaklaşmayı sağlayabilecek ortamlar hazırlanması,
- Hakemlere kendi yetenekleri hakkında geribildirim verilmesi,
- Yöneticilerin yüksek performans sergileyen hakemlere daha çok iş verme yönündeki eğilimlerini kontrol etmeleri.

KAYNAKLAR

1. AKMAN, S. (2004), "Stresin Nedenleri Ve Açıklayıcı Kuramlar", Türk Psikoloji Dergisi, s.34-35, 40-55.
2. BALTAŞ, A., İş Stresi, Kaynak Dergisi, Temmuz-Eylül 2002, Sayı:11.
3. CAM E. (2004). Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, (1-10).
4. CÜCELOĞLU, D.,(1998), "İnsan ve Davranışı", (8.basım), İstanbul: Remzi Kitapevi.
5. EKİNCİ, H. ve EKİCİ, S. (2003), "İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma," Ç.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, 27(1), s.109-120.
6. EREN, E. (1998), Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul:Beta Yayınevi.
7. FRESE, M. ve Zapf, D. (1987). 'Eine Skala zur Erfassung von Sozialen Stressoren am Arbeitsplatz' (A scale measuring social stressors at work), *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, s.41, 134-141.
8. Hintsanen M., Hintsanen T, Widell A, Kivimäki M, Olli T. Raitakar, Keltkangas-Järvinen L., (2011). "Negative emotionality, activity, and sociability temperaments predicting long-term job strain and effort-reward imbalance: A 15-year prospective follow-up study". *Journal of Psychosomatic Research* 71, 90-96.
9. JARVIS, M. (2002). "Stress News". <http://www.isma.org.uk/stressnw/teachstress1.htm>.
10. İŞIKHAN, V. (2004), "Çalışma Hayatında Stres ve Basa Çıkma Yolları", Ankara: Sandal Yayınları, s.23.
11. LEITNER, K. (1993). 'Auswirkungen von Arbeitsbedingungen auf die psychosoziale Gesundheit'(Consequences of working conditions on psychosocial health), *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, s.47, 98-107.
12. NAYLOR, C. (2001). "Teacher Workload and Stress" BCTF Research ReportsSection III". <http://www.bctf.ca/ResearchReports>
13. NORFOLK, D. (1989), "İş Hayatında Stres", (Çev:Leyla Serdaroglu), İstanbul: Form Yayınları.
14. ÖZDEVECİOĞLU, M. "Duygusal Olaylar Teorisi Çerçevesinde Pozitif Ve Negatif Duygusallığın Algılanan Örgütsel Adalet Üzerindeki Etkilerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma" Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, 59(3) s.181-202, (2004).
15. ÖZDEVECİOĞLU, M. (2004), "Sosyal Destek ve Yaşam Tatmininin Mesleki Stres Üzerindeki Etkileri: Kayseri'de Faaliyet Gösteren İşletme Sahipleri ile Bir Araştırma", Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, cilt 22, no. 1: 209-233.
16. SELYE, H. (1956). *The stress of life.*: New York McGraw-Hill.
17. STEGEN, K, Van Diest I, Van de Woestijne KP, et al. Negative Affectivity and bodily sensations induced by 5.5% CO2 enriched air inhalation: is there a bias to interpret bodily sensations negatively in persons with negative affect? *Psychology and Health* 2000;15:513-525.
18. STEGEN, K, Van Diest I, Van De Woestijne KP, et al. Do persons with negative affect have an attentional bias to bodily sensations? *Cognition and Emotion* 2001;15(6):813-829.
19. STEGEN, K. Het verband tussen negatieve affectiviteit en psychosomatische klachten. (The association between negative affectivity and psychosomatic complaints.). Unpublished doctoral thesis, K.U.-Leuven; 1998.
20. ŞAHİN, N. H. (1994). "Stresle Başa Çıkma; Olumlu Bir Yaklaşım", Türk Psikologlar Derneği Yayınları: Ankara.
21. TUTAR, H. (2000), Kriz ve Stres Ortamında Yönetim, İstanbul: Hayat Yayınları.
22. VASSEND, O. Dimensions of negative affectivity, self-reported somatic symptoms and health-related behaviors. *Soc Sci Med* 1989;28:29-36.
23. WATSON, D. / CLARK, Lee A., / TELLEGEN, Auke (1988), "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54: 1063-1070.
24. WATSON, D, Pennebaker JW. Health complaints, stress, and distress: exploring the central role of Negative Affectivity. *Psychol Rev* 1989;96(2): 234-254.
25. WATSON, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experienceaversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490.
26. WİLLEMSEN J., MARKEY S., DECLERCQ F. & VANHEULE S. (2010). Negative emotionality in a large community sample of adolescents: The factor structure and measurement invariance of the short version of the depression anxiety stress scales (DASS-21). *Stress and Health*, Vol. 27(3), 120-128.