



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**FUTBOL HAKEMLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE STRES
KAYNAKLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİH BURAK KAYA

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. SEDA SABAH

**AMASYA
HAZİRAN 2025**

**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FUTBOL HAKEMLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE STRES
KAYNAKLARININ İNCELENMESİ**

Melih Burak KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Seda SABAH**

**AMASYA
HAZİRAN 2025**

Melih Burak KAYA tarafından hazırlanan “**FUTBOL HAKEMLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE STRES KAYNAKLARININ İNCELENMESİ**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ/OY ÇOKLUĞU ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Seda SABAH

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Başkan: Prof. Dr. Soner ÇANKAYA

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Üye: Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Tez Savunma Tarihi: 25/06/2025

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Doç. Dr. Gonca ÜSTÜN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

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

Melih Burak KAYA

25.06.2025

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecimde yaptığım araştırmalar, çalışmalar ve bu çalışmamda bana desteğini ve yardımını esirgemeyen bütün sorularıma yanıt veren ve yardımcı olan tez danışmanım Doç. Dr. Seda SABAH'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim boyunca desteklerini benden esirgemeyen hocalarıma şükranlarımı sunarım.

Eğitim hayatım boyunca maddi manevi her türlü desteğini gösteren, her zaman yanımda olan bütün arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Yüksek lisans eğitimim boyunca bana her türlü desteği gösteren Amasya İl Hakem Kurulu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca desteklerini benden esirgemeyen, hayatımın her anında yanımda olan maddi manevi her türlü yardımda bulunan ve değerli hissettiren başta annem Huriye, babam Birhan, ablam Büşra ve kardeşim Öykü'ye bir ömür boyu teşekkür etmek isterim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar DİZİNİ.....	iv
KISALTMALAR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	2
1.1.1. Problem cümlesi	2
1.1.2. Alt problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları	3
1.4. Araştırmanın Sınırlıkları	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Futbol Tanımı.....	4
2.1.1. Futbolun dünyadaki gelişimi	4
2.1.2. Futbolun türkiye’ deki gelişimi.....	5
2.2. Hakem.....	6
2.2.1. Futbol hakemi	7
2.3. Psikolojik İyi Oluş	10
2.3.1. Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler	11
2.4. Stres	12
2.4.1. Stres kaynakları	14
2.4.1.1. Bireysel stres kaynaklar	14
2.4.1.2. Çevresel stres kaynakları	15
2.4.1.3. Örgütsel stres kaynakları	15
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	16
3.1. Araştırma Modeli	16
3.2. Evren Örneklem.....	16

3.3. Veri Toplama Araçları	16
3.3.1. Demografik bilgiler	16
3.3.2. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği	16
3.3.3. Futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği	17
3.4. Verilerin Analizi	17
4. BULGULAR	19
5. TARTIŞMA	25
6. SONUÇ.....	32
7. ÖNERİLER.....	36
KAYNAKLAR	37
EKLER	45
EK-1. Etik Kurul Raporu	46
ÖZGEÇMİŞ	48

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Ölçek Maddelerine Verdikleri Cevaplara Ait İç Tutarlılık Katsayıları.....	17
Tablo 4.1. Futbol Hakemlerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	19
Tablo 4.2. Cinsiyete Göre Futbol Hakemlerinin Psikolojik Sağlamlık ve Stres Kaynağı Düzeyleri	19
Tablo 4.3. Yaş Durumuna Göre Futbol Hakemlerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Stres Kaynağı Düzeyleri	20
Tablo 4.4. Eğitim Durumuna Göre Futbol Hakemlerinin Psikolojik Sağlamlık ve Stres Kaynağı Düzeyleri	21
Tablo 4.5. Gelir Durumuna Göre Futbol Hakemlerinin Psikolojik Sağlamlık ve Stres Kaynağı Düzeyleri	21
Tablo 4.6. Mesleki Kıdem Yılı Göre Futbol Hakemlerinin Psikolojik Sağlamlık ve Stres Kaynağı Düzeyleri	22
Tablo 4.7. Klasman Durumu Göre Bireylerin Futbol Taraftarı Fanatiklik ve Siber Zorbalık Davranış Düzeyleri	23
Tablo 4.8. Futbol Hakemlerinin Psikolojik Sağlamlık ve Stres Kaynağı Düzeyleri Arasındaki İlişki	24

KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklama

FHSİFÖ

Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği

TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

İFAB

Uluslararası Futbol Birliği Kurulu



ÖZET

FUTBOL HAKEMLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE STRES KAYNAKLARININ İNCELENMESİ

Melih Burak KAYA

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Haziran/2025
Danışman: Doç. Dr. Seda SABAH

Bu çalışmada, futbol hakemlerinin psikolojik sağlık ve stres kaynaklarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini, 2024–2025 aktif olarak görev yapan futbol hakemleri oluşturmaktadır olup örneklem grubu 314 futbol hakemi kapsamındadır. Araştırmanın veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. İlk olarak araştırmacı tarafından oluşturulan “Demografik Bilgiler”, ikinci bölümde Doğan (2015) tarafından uyarlanan “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve son olarak üçüncü bölümde ise Koca (2018) tarafından geliştirilen “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” kullanılmıştır. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programında yapılmıştır.

Çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, mesleki kıdem ve klasman durumuna göre psikolojik sağlık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Öte yandan Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Futbol Hakemlerinin Stresine İtki Eden Faktörler Ölçeği (FHSİFÖ) ve alt boyutları arasında zayıf düzeyde ancak anlamlı negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik sağlık düzeyinin özellikle sosyal kaynaklı stres faktörlerinin etkisini azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu durum, psikolojik sağlık düzeyi arttıkça stres yaratan faktörlerin algılanma düzeyinin azaldığını göstermektedir. Nitekim çalışma bulguları, psikolojik sağlık seviyesinin özellikle sosyal faktörlerden kaynaklanan stres üzerinde koruyucu bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, futbol hakemleri gibi yüksek stres altında çalışan bireyler için psikolojik sağlık geliştirme programlarının uygulanması önemli bir adım olabilir. Bu tür programlar, stres faktörlerinin daha etkili bir şekilde yönetilmesine ve bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesine katkı sağlayabilir. Özellikle hakemlere dayanıklılık, öz farkındalık, stres yönetimi ve duygusal denge kazandıran psikolojik becerilerin geliştirilmesi hususunda destek verilmeli. Farklı klasman, kıdem, yaş ve gelir grubundaki hakemlerin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş destek sistemleri oluşturulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Hakem, Psikolojik sağlık, Stres, Stres kaynağı

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SOURCES OF STRESS AMONG FOOTBALL REFEREES

Melih Burak KAYA

Amasya University, Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports Teaching, Master's Degree, June/2025
Supervisor: Assoc. Dr. Seda SABAH

This study aims to examine the psychological resilience and sources of stress among football referees. In line with this aim, the relational screening model, one of the quantitative research methods, was used in the study.

The study population consists of football referees actively officiating during the 2024–2025 period, and the sample group includes 314 football referees. The data collection tool of the research consists of three parts. The first part includes “Demographic Information” created by the researcher; the second part consists of the “Brief Resilience Scale” adapted by Doğan (2015); and the third part includes the “Factors Causing Stress in Football Referees Scale” developed by Koca (2018). All statistical analyses were carried out using the SPSS 22.0 statistical software package.

The study found no statistically significant differences in the total scores of the psychological resilience scale based on variables such as age, gender, educational status, income level, professional seniority, and referee classification. On the other hand, statistically significant differences were found in the total and sub-dimension scores of the “Factors Causing Stress in Football Referees Scale.” Correlation analysis revealed weak but negative significant relationships between the Brief Resilience Scale and the Factors Causing Stress in Football Referees Scale (FCSFRS) and its sub-dimensions. These findings indicate that psychological resilience may play an important role in reducing the impact of stress factors, particularly those arising from social sources. In other words, as the level of psychological resilience increases, the perceived level of stress-inducing factors decreases. Indeed, the findings suggest that psychological resilience has a protective role especially against stress originating from social factors. In this context, implementing psychological resilience development programs could be an important step for individuals working under high stress, such as football referees. Such programs may contribute to more effective stress management and to strengthening individuals' coping skills. Referees should be supported particularly in developing psychological skills that enhance resilience, self-awareness, stress management, and emotional balance. Customized support systems should be established based on the specific needs of referees from different classification levels, seniority, age, and income groups.

Keywords: Football, Referee, Psychological resilience, Stress, Source of stress

1. GİRİŞ

Spor insanların sosyolojik, ekonomik ve ruh sağlığı açısından iyi olmasını sağlayan, kişilerin kendisini yeteneklerine göre geliştirdiği ve aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu toplumu da pozitif yönde gelişmeye götüren faaliyetlerdir (Yetim, 2000). Öte yandan spor kavramı kendine özgü belirli kuralları olan, rakibi ile bir uğraş içine giren, insanlara keyif veren, kişisel veya toplu bir şekilde yapılan, düzenli egzersiz ve performans gerektiren, fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir (Çıdam, 2013).

Sporun alt dallarından olan futbol ise tüm dünyada ve ülkemizde rağbet gören, aynı zamanda insanların mutlu olduğu ve eğlendiği bir branşa dönüşmüştür (Gökulu, 2008). Farklı toplulukları bir araya getiren ve aynı anda birçok duyguyu insanlara yaşatan futbol, toplumların barış ve huzur içerisinde yaşamasına destek olmaktadır (Tekin, 2001). Öte yandan futbol içinde bulundurduğu antrenör, futbolcu ve hakem gibi paydaşlar sayesinde bir çok insana maddi gelir sağlamaktadır (Dimitrow, 2008).

Geçmişten günümüze bakıldığında ise futbolun dilimize ilk olarak İngilizceden çevrilen ve “ayak topu” veya “futbol” anlamına gelen “football” kelimesinden girdiği bilinmektedir (Arıkan, 2007). Alanyazın incelendiğinde ise futbolun kurallarının kolejlerde oluşturularak ortaya çıktığı ve Cambridge yasalarına göre on bir kişilik iki takımın belirli kurallara bağlı kalarak mücadele etmesi sonucu oynanan bir spor olarak belirtilmektedir (Aydın, Hatipoğlu ve Ceyhan, 2008). Öte yandan ülkemizde ilk kurulan futbol takımı İzmir’de yer almış ve ilk futbol müsabakası ise İstanbul karması ve İzmir karması arasında oynanmıştır (Sancaktar, 2007). İngilizlerin öncülüğünde artan futbol sevgisi ise takım sayısının artmasına neden olmuş ve 1903 yılında İstanbul Futbol Ligi kurularak ilk defa takımlar arasında resmi müsabakaların oynanması sağlanmıştır (Zelyurt, 2014).

Futbolun en önemli paydaşlarından birisi kuşkusuz futbolcular olarak bilinmektedir. Ancak futbolcular kadar antrenörlerde onlara liderlik ederek içinde bulundukları kulübün başarısı için çaba göstermektedir (Ulukan, 2006). Antrenörler bulundukları konum nedeniyle futbolculara ve taraftarlara örnek olmaları gerekmektedir (Çelik, 2013). Öte yandan saha içinde otoritenin sağlanması ve kuralların eşit bir şekilde uygulanması için futbol hakemlerinin bu konuda önemli bir paydaş olduğu bilinmektedir (Gündoğdu, 2021). Futbol hakemleri kendi bireysel yeteneklerine dayanarak saha içerisinde oyun ruhunu bozmayacak şekilde kararlar vermeli ve her zaman adil olmak zorundadır. Hakemin verdiği

tüm kararlar futbol oyunlarının belirleyicisi olan İFAB tarafından belirlenmiştir (İFAB, 2021).

Gelişen dünyaya bakıldığında sporun ve futbolun oldukça geniş kitlelere hitap etmekte olduğu görülmektedir. Futbol müsabakalarının ülkelerin arasındaki ilişkilerin pozitif yönde etkilenmesine, insanların farkındalıklarının artmasına ve dünya barışına çok önemli katkılarının olduğu bilinmektedir (Üstünel ve Alkurt, 2015). İlavenen futbolun bir spor branşı olmasının yanı sıra, birçok insan için iş imkanı ve sosyal bir yaşam sunduğu, toplumun kültürünü etkileyen bir olgu olduğu da ifade edilmiştir (Öntürk, Karacabey ve Özbar, 2019).

1. 1. Problem Durumu

Futbol içinde bulundurduğu paydaşlar sayesinde topluma hizmet eden bir spor dalıdır. Ancak bu paydaşlardan biri olan futbol hakemleri, futbolcular, yöneticiler ve medya gibi unsurlar tarafından hem saha içinde hem saha dışında psikolojik olarak baskı altına alınmaktadır. Özellikle 2023–2024 ve 2024-2025 sezonlarına bakıldığında takım yöneticileri, taraftarlar, kulüpler, sporcular hakemler üzerine baskı kurmak konusunda daha ileri seviyede çaba göstermektedir. Öte yandan medya aracılığı ile yapılan ve futbol hakemini hedef gösteren paylaşımlar futbolun paydaşları arasında çatışma ortamına zemin hazırlamaktadır. Literatüre bakılarak bu alanda yapılan çalışmalar incelenmiş hem psikolojik sağlık hem de stres kaynakları kısmında yürütülen araştırmaların kısıtlı olduğu gözlemlenmiştir. Dolayısıyla yürütülen bu çalışma sonuçlarının mevcut problemlere ilişkin çözüm önerileri sunacağı düşünülmüştür.

1.1.1. Problem cümlesi

Araştırmada “Futbol hakemlerinin psikolojik sağlık ve stres kaynakları arasında bir ilişki var mıdır?” soruları tez çalışmasının problem cümlelerini oluşturmaktadır.

1.1.2. Alt problemler

Çalışmaya ait alt problemler aşağıda tanımlanmıştır.

- ✓ Futbol hakemlerinin psikoloji sağlık düzeyini; cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyleri, mesleki kıdem ve klasman durumu etkilemekte midir?

✓ Futbol hakemlerinin stres kaynaklarını; cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyleri, mesleki kıdem ve klasman durum etkilemekte midir?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Futbol, dünyanın en popüler sporlarından biri olarak milyonlarca insanın ilgiyle takip ettiği, büyük ekonomik ve sosyal etkileri olan bir organizasyondur. Bu oyunun adaletli bir şekilde yönetilmesi ise futbol hakemlerine büyük sorumluluklar yüklemektedir. Hakemler sadece oyunun kurallarını uygulamakla kalmaz, aynı zamanda oyunun temposunu ve disiplinini de sağlar. Ancak bu görev, beraberinde ciddi psikolojik baskı ve stres unsurlarını da beraberinde getirebilmektedir. Futbol hakemleri için bu baskı; maçın temposu, oyuncu davranışları, seyirci tepkileri, medya baskısı ve kariyer beklentileriyle doğrudan ilişkili olabilmektedir. Hakemler, her kararlarında hem anlık hem de uzun vadeli etkileri düşünmek zorundadır. Bu durum sürekli bir zihinsel yorgunluk ve stres üretir. Öte yandan yapılan bu araştırmanın son yıllarda hakeme yönelik artan şiddet olaylarının engellenmesi, hakemlerinde birer insan olduğu ve müsabaka içinde hata yapabileceği düşüncesinin topluma kazandırılması açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla araştırma futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve stres kaynaklarının incelenmesi amacını taşımaktadır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan futbol hakemlerinin kendi istekleri doğrultusunda araştırma sorularına dürüst ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmanın bilgi toplama formlarının araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlıkları

- Araştırma, Türkiye’de aktif olarak görev yapan futbol hakemleri ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma 2024-2025 yılı arasında sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Futbol Tanımı

“Football” kelimesi, İngilizce’de “foot” (ayak) ve “ball” (top) sözcüklerinin birleşiminden oluşmuştur. Türkçeye ise bu terim “futbol” ya da “ayak topu” olarak uyarlanmıştır (Arıkan, 2007). Günümüzde ise futbol, günlük yaşamın vazgeçilmez bir unsuru olarak addedilmektedir (Stone, 2007).

Futbol, iki ekip arasında oynanan ve iş birliğine dayalı bir spordur. Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) tarafından belirlenen kurallar çerçevesinde oynanan bu spor dalı, dünya genelinde en çok ilgi gören branşlardan biridir. Genellikle 11 kişilik iki takım arasında oynanan futbolun temel amacı, topu karşı takımın kalesinden geçirerek gol elde etmek olarak ifade edilmektedir (İnal, 2013). Başka bir deyişle futbol, her biri 11 oyuncudan oluşan iki takım arasında oynanan ve karşılıklı iki kalenin bulunduğu bir takım sporudur. Müsabakalar, 45 dakikalık iki devre halinde oynanır ve toplam süresi 90 dakikadır. Oyun, uzunluğu 90 ila 120 metre, genişliği ise 45 ila 90 metre arasında değişen dikdörtgen şeklindeki sahalarda gerçekleştirilir. Uluslararası düzeyde belirlenmiş standart kurallar doğrultusunda oynanan futbol, çevresi 68 ile 70 santimetre arasında olan ve ağırlığı 410 ile 450 gram arasında değişen yuvarlak bir topa oynanmaktadır (Akbulut, 2013).

Futbol, fiziksel ve zihinsel gelişimi desteklemekle birlikte aynı zamanda disiplin, azim ve kararlılık gibi bireysel özelliklerin gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Bu spor branşı, sporcuların hem fiziksel kapasitelerini hem de zihinsel dirençlerini artırmalarını, ayrıca stratejik düşünme becerilerini geliştirmektedir. Bunun yanı sıra, takım çalışması, liderlik, hedef belirleme ve başarıya ulaşma konularında da değerli deneyimler kazandırmaktadır. Aynı zamanda futbolun toplumsal ve kültürel düzeydeki etkileri de önemlidir. Futbol farklı toplumları ve kültürleri bir araya getirerek sosyal bütünleşmeyi teşvik etmektedir (İnal, 2013).

2.1.1. Futbolun dünyadaki gelişimi

Futbolun kesin olarak hangi coğrafyada ortaya çıktığı net olmamakla birlikte, 17. yüzyıldan itibaren İngiltere’de oynandığına dair veriler bulunmaktadır. Bu dönemde İngiltere’deki çeşitli okullar ve kulüpler arasında oynanan farklı top oyunları, zamanla ortak kurallar çerçevesinde birleştirilerek modern futbolun temellerini oluşturmuştur. 1863 yılında

İngiltere Futbol Federasyonu'nun kurulması ve bu federasyon tarafından ilk resmi kuralların yayımlanması, futbolun organize bir spor dalı olarak şekillenmesinde dönüm noktası olmuştur (Orta, 2020).

19. yüzyılın başlarından itibaren futbol, özellikle Avrupa ve Güney Amerika'da hızla yayılmış ve büyük bir ilgi görmeye başlamıştır. 1930 yılında Uruguay'da düzenlenen ilk FIFA Dünya Kupası, bu sporun uluslararası düzeyde tanınmasını sağlayan en önemli gelişmelerden biri olmuştur. Dünya Kupası organizasyonu, futbolun küresel çapta benimsenmesine ve yaygınlaşmasına öncülük etmiştir. Buna ek olarak, UEFA Şampiyonlar Ligi ve Copa Libertadores gibi kulüpler arası uluslararası turnuvalar da futbolun dünya genelinde gelişimini ve yaygınlaşmasını destekleyen önemli yapılar arasında yer almaktadır (Bozköylü, 2007).

2.1.2. Futbolun türkiye' deki gelişimi

İngilizler, çeşitli nedenlerle futbolu dünyanın farklı bölgelerine taşımışlardır. Osmanlı Devleti'nin egemenliğinde bulunan topraklarda, özellikle ticaret faaliyetleri kapsamında İngilizlerin tütün ve pamuk alışverişi yaptığı liman kentlerine yerleşmeleriyle birlikte, futbol da bu coğrafyalara ulaşmıştır. Bu bölgelere gelen İngiliz askerler, tüccarlar ve aileler, beraberlerinde futbol kültürünü de getirmişlerdir. Türkiye'de futbolun gelişim süreci, yalnızca bir sporun yayılması olarak değil, aynı zamanda ülkenin sosyal ve kültürel dönüşümünün bir parçası olarak da değerlendirilmelidir. Futbolun Türkiye'deki serüveni, modernleşme hareketleriyle eş zamanlı olarak ilerlemiş ve bu bağlamda toplum yapısında önemli bir yer edinmiştir. Türkiye'de futbolun ilk kez oynanmaya başlaması, Osmanlı İmparatorluğu'nun son dönemlerine denk gelmektedir (Orta, 2020).

1923 yılında kurulan Türkiye Futbol Federasyonu, Türk futbolunun kurumsallaşmasında ve sistemli bir yapıya kavuşmasında temel bir rol üstlenmiştir. Bu süreçte futbol kulüplerinin art arda kurulması ve ulusal düzeyde lig organizasyonlarının oluşturulması, Türkiye'de futbolun altyapısının güçlenmesine ve profesyonelleşmesine zemin hazırlamıştır. Türkiye'nin ilk profesyonel futbol ligi olan Millî Küme, 1937 yılında faaliyete geçmiş ve bu gelişme, Türk futbolunun ilerlemesine önemli bir ivme kazandırmıştır (Güven, 1999).

Zamanla futbol, Türkiye'de yalnızca bir spor dalı olmaktan çıkarak geniş toplumsal ve kültürel anlamlar yüklenen bir olguya dönüşmüştür. Büyük futbol kulüplerinin taraftar

grupları, ülkenin dört bir yanında yoğun bir aidiyet ve tutku sergilemektedir. Özellikle derbiler ve kritik karşılaşmalar, Türkiye'nin sosyal yaşamında önemli birer olay haline gelmiş ve geniş halk kitlelerinin ilgisini çekmiştir. Futbolun bu güçlü etkisi, farklı toplumsal grupları ortak bir paydada buluşturarak toplumsal birlik ve bütünlüğe katkı sağlamaktadır (Acar vd., 2008).

2.2. Hakem

“Hakem” kavramı, sözlük anlamıyla, taraflar arasında ortaya çıkan anlaşmazlıkları çözmek veya tartışmaları yatıştırmak amacıyla seçilen kişi olarak tanımlanmaktadır. Spor bağlamında ise hakem; ilgili spor organizasyonları tarafından görevlendirilen, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde müsabakayı yöneten, karşılaşma süresince gerekli notları alan ve kural ihlallerine ilişkin yaptırımları uygulayan yetkili kişi olarak ifade edilmektedir (Gökdemir ve Karaküçük, 1996).

Hakemin temel sorumlulukları arasında oyunun kontrolünü sağlamak, müsabakayı kurallar çerçevesinde yönetmek ve bu kapsamda ortaya çıkabilecek ihtilaflı durumları önceden öngörerek etkili biçimde müdahale etmek yer almaktadır. Hakemler, oyuncuların performanslarını sergileme arzusu ile oyunun güvenliğini tehdit eden sert müdahaleler arasındaki ince dengeyi koruyan kritik aktörlerdir (Sellin, 1992).

Hakemlik, oyun bilgisi, taktiksel analiz, oyuncularla etkili iletişim kurabilme ve doğru pozisyon değerlendirmesi gibi çok yönlü becerileri içeren karmaşık bir süreçtir. Bu yetkinlikler doğrultusunda hakem, yalnızca bir kural uygulayıcısı değil; aynı zamanda rekabetin temel yapı taşı, oyunun adil ve çekici bir şekilde sürdürülmesinin güvencesi olarak görülmektedir (Ünsal, 2005). Öte yandan hakem, önceden belirlenmiş kurallar doğrultusunda oyunu değerlendirirken yalnızca düzeni sağlamakla kalmaz; aynı zamanda seyirci, spor ve rakip takımlar arasında iletişimsel bir köprü işlevi görür (Orta, 2000). Müsabaka süresince oyunun tüm yönlerini denetleyen kişi olarak, hakem oyunun akışını kontrol etme sorumluluğunu üstlenir (Evans ve Bellon, 2000). Rekabetin adil ve seyir zevki yüksek bir biçimde sürdürülebilmesi açısından hakemler, spor müsabakalarının vazgeçilmez unsurlarındandır; onların varlığı olmadan sağlıklı bir rekabet ortamının oluşmasından söz etmek mümkün değildir (Giel ve Breuer, 2019).

Tüm bunlara ek olarak genel anlamda hakem, iki taraf arasında ortaya çıkan anlaşmazlıkların çözümünde başvurulacak, tarafsızlıkla hüküm verme yetkisine sahip kişi ya

da bilirkişi olarak tanımlanır. Spor bağlamında ise hakemlik; bir müsabakayı yönetmek üzere görevlendirilen, tarafların haklarını gözeterek ve tarafsızlık ilkesine bağlı kalarak oyunun kurallarını uygulayan kişinin görev alanını ifade eder. Bu kişi, saha içinde sergilediği tutumlar, aldığı kararlar ve uyguladığı yöntemlerle hakemlik işlevini yerine getirir (Cel, 1994).

2.2.1. Futbol hakemi

Türkiye’de futbol hakemliğinin kökeni, 1890’lı yıllarda futbola olan ilginin artmasıyla birlikte şekillenmeye başlamıştır. Bu dönemde hakemlik görevini üstlenen kişiler genellikle futbolcular arasından seçilmiştir. Başlangıçta, kendi takımı o gün maç yapmayan oyuncular diğer takımların karşılaşmalarında hakemlik yaparken, ilerleyen süreçte bu görevi aktif futbol hayatını sonlandırmış eski sporcular üstlenmiştir. Özellikle futbol branşında, tecrübeli ve saygın oyuncuların başka maçlarda hakemlik yapmaları bir gelenek hâlini almış; birçok futbolcu, kendi maçından önce ya da sonra başka karşılaşmalarda hakemlik görevini yerine getirmiştir (Çimen, 2007).

Futbol hakemi; biri kaleci olmak üzere 11’er oyuncudan oluşan iki takım arasında, ortalama 7000 metre karelik bir oyun alanında gerçekleştirilen futbol müsabakasını yönetmek, süresini takip etmek ve oyunun, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde oynanmasını ve sonuçlandırılmasını sağlamakla yetkilendirilmiş kişidir (Cengiz ve Pulur, 2004).

Hakemler, zaman kısıtlamaları ve karmaşık, çoğu zaman belirsiz koşullar altında karar vermek zorunda kaldıkları için hatalar yapabilmektedirler (Baldwin, 2008). Hakemler, gördükleri olayları hızlıca değerlendirir, haklı ile haksızı kısa sürede ayırt eder ve kurallar doğrultusunda kararlarını sonuçlandırır. Özellikle geri dönüşü mümkün olmayan kararları veren hakemler, “spor hâkimleri” olarak da tanımlanmaktadır. Hakem ile hâkim arasındaki temel fark, değerlendirme ve düşünme sürelerinin zamansal açıdan farklılık göstermesidir (Durna, 1997).

Futbol müsabakalarının adaletli bir şekilde kurallara uygun yönetilmesi için her maça bir orta hakem olmak üzere iki yardımcı hakem tayin edilir. Bu sayı organizasyonların yapısına göre de değişebilmektedir. Hakemlere oyun kurallarını uygularken tam yetkiler verilir. (IFAB, 2022).

Futbol hakeminin, müsabakaları adaletli bir şekilde yönetebilmesi için öncelikle futbolun temel kurallarını iyi derecede bilmesi gerekmektedir. Futbolu doğru şekilde anlamak, kurallarına tam hâkim olmaktan geçer. Hakemin temel görevi, spor karşılaşmalarını belirlenen kurallar doğrultusunda düzenlemek ve yönetmektir. Bu bağlamda, hakemler hem kurallara uyma hem de en yüksek performansla görevlerini yerine getirme sorumluluğunu taşımaktadır (Collina, 2004).

Futbol hakemliğinin çeşitli zorlukları olduğu açıktır. Bu zorlukların temelinde, hakemin görevini futbol kurallarını tam olarak bilmeyen seyirciler önünde yerine getirmesi yatmaktadır. Buna ek olarak, kararlarına sürekli itiraz eden yöneticiler, antrenörler ve sporcular da hakemin karşılaştığı güçlükleri artırmaktadır. Hakem, müsabaka boyunca sadece kuralların uygulanmasına odaklanırken; iki takım, taraftarları ve kararları değerlendiren seyirciler arasında bilgi eksikliğinden kaynaklanan farklı algılar ortaya çıkmaktadır. Seyirciler, genellikle kendi takımlarına karşı verilen kararları haksızlık olarak değerlendirir. Çünkü onların önceliği takımının galip gelmesidir. Nitekim günümüzde sporun profesyonelleşmesi ve performans beklentilerinin artmasından kaynaklı olarak, futbol hakemlerinin fiziksel yeterlilik, psikolojik dayanıklılık ve oyun kuralları bilgisi açısından yüksek standartlara sahip olma gerekliliği ortaya çıkmıştır (Cel, 1994).

2.2.1.1. Futbol hakemlerinde bulunması gereken özellikler

Futbol hakemliği, uluslararası düzeyde yetkili kuruluşlar tarafından belirlenen standart kurallar çerçevesinde icra edilmektedir. Bu kurallar, amatör düzeyden profesyonel seviyeye kadar tüm futbol müsabakalarında geçerliliğini korumaktadır. Bununla birlikte, futbol hakemliği yalnızca oyun kurallarının uygulanmasından ibaret olmayıp; hakemlerin eğitimi, sertifikalandırılması ve performanslarının sistematik olarak değerlendirilmesi gibi çok yönlü süreçleri de kapsamaktadır (Gürkan, 2023).

Her ne kadar hakemlik sürecinde teknik bilgi ve uygulama becerileri temel bir öneme sahip olsa da, literatürde etkili ve başarılı bir hakemliğin yalnızca bu unsurlarla sınırlı olmadığı, aynı zamanda sanatsal bir yönü de içerdiği ifade edilmektedir. Hakemlerin müsabaka esnasında sergiledikleri sanatsal nitelikteki davranış ve karar verme süreçlerinin büyük ölçüde kişisel yetkinliklerine ve bireysel özelliklerine dayandığı belirtilmektedir (Weinberg ve Richardson, 2008).

Bir hakemin mesleki yeterliliğe sahip olabilmesi için birtakım temel bilgi, beceri ve tutumları taşıması gerekmektedir. Öncelikle hakem, oyunun kurallarını eksiksiz biçimde bilmeli, uygulayabilmeli ve gerektiğinde bu kuralları açık bir şekilde ifade edebilmelidir. Günümüzde futbolun temposunun ve oyuncuların fiziksel kapasitesinin artması, hakemlerin de üst düzey fiziksel efora ve atletik becerilere sahip olmasını zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda, hakemlerin maç sırasında bir sporcu gibi hareket ederek pozisyon alması, oyunun hiçbir anını kaçırmaması, hazır bulunması ve doğru kararlar verebilmesi önem arz etmektedir. Öte yandan hakemin sahada güçlü ve saygı uyandıran bir kişilik sergilemesi, kararlarında kararlı, cesur ve adil bir tutum benimsemesi beklenmektedir. Etkili hakemlik, dikkatli öngörü, doğru değerlendirme ve hızlı karar verme becerilerinin sürekliliğini de gerektirir. Bu yetkinliklerin yanı sıra, her karşılaşmaya aynı düzeyde özen gösterilmesi ve hem sporculara hem de takım yöneticilerine karşı centilmen ve profesyonel bir iletişim dilinin benimsenmesi, hakemlik mesleğinin etik boyutunun ayrılmaz parçaları arasında yer almaktadır (Collina, 2004).

Hakemlik, yalnızca fiziksel yeterlilikle sınırlı olmayan; yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık, bilişsel beceri ve duygusal denge gerektiren çok yönlü bir meslek olarak değerlendirilmektedir. Profesyonel bir hakemin fiziksel performansını sürdürülebilir kılabilmesi kadar, psikolojik yeterliliğini de geliştirmesi büyük önem taşımaktadır. Mahoney ve Suinn (1986), yeterli düzeydeki hakemlerin psikolojik açıdan bazı ayrıcalıklı niteliklere sahip olduklarını belirtmektedir. Bu nitelikler arasında; beden ve zihin performansının eş zamanlı olarak artırılması, stresle etkili biçimde başa çıkabilme ve dikkatini sürdürebilme gibi beceriler ön plana çıkmaktadır. Psikolojik olarak güçlü olan hakemler, maç sırasında karşılaşabilecekleri baskı, kaygı ve belirsizlik durumlarını daha sağlıklı yönetebilirler. Ayrıca bu bireyler, yeni oyun kurallarını ve teknik gelişmeleri daha hızlı öğrenerek uygulamaya geçirme konusunda da yüksek başarı göstermektedirler (Mahoney ve Suinn, 1986).

Bunlara ilaveten hakemlik mesleğine ilişkin yapılan çeşitli araştırmalar, bu alanda başarılı olabilmek için sahip olunması gereken temel kişilik ve mesleki yeterlilik özelliklerini ortaya koymuştur. Ekmekçi (2008) çalışmasına göre, etkili bir hakemde bulunması gereken başlıca özellikler; tutarlılık, değişen koşullara uyum sağlama becerisi, kararlılık, duygusal ve davranışsal denge, dürüstlük, sağlıklı değerlendirme yaparak doğru karar verebilme (yargılama) yetisi, yüksek düzeyde özgüven ve içsel motivasyon olarak

sıralanmaktadır. Bu özellikler, hakemlerin yalnızca kural uygulayıcı değil, aynı zamanda oyun sürecinin psikolojik ve sosyal yönlerini yöneten etkin bir karar verici olmalarını da zorunlu kılmaktadır.

2.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş tanımı insanların yaşamlarında karşılaştıkları olayların büyük bir bölümünün pozitif olması ve negatif olayların az olması olarak bilinmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Waterman ise psikolojik iyi oluşu bireylerin gelişimi için hayatta verdikleri mücadele olarak tanımlamıştır (Kaplan, 2021). İlaveten psikolojik iyi oluş insanların belirlediği hedeflere ulaşması, çevresindeki bireylerle pozitif bir ilişkide olması ve hayatta karşılaşılan sorunlarla mücadele etmek şeklinde adlandırılmaktadır (Demir vd., 2021).

Ryff ise psikolojik iyi oluş ile ilgili “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” olarak adlandırdığı ve 6 alt boyutu olan modelini oluşturmuştur (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

Kendini kabul boyutu, psikolojik iyi oluşu merkeze koyan ve bireylerin kendileri hakkında pozitif düşünceler beslemesi olarak tanımlanmaktadır. Kendini kabul boyutu aynı zamanda insanın kendini gerçekleştirme içinde önemli bir unsur olduğu şeklinde ifade edilmektedir (Ryff, 1999).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu, çevremizdeki insanlarla sevgi ve empati yoluyla güvenli ve kapalı olmayan ilişkiler kurmayı amaçlamaktadır. Öte yandan insanın kendini gerçekleştirme için sevginin ve empatinin rolünün fazla olduğu da vurgulanmaktadır (Bora, 2021).

Özerklik boyutu, kişinin hayatında aldığı kararları artık tek ve özgürce vermesi gerektiğini belirtmektedir. Birey karar verirken çevresinden etkilenmemeli ve bireysel karar vermenin bir toplum değeri olduğunun farkına varmalıdır (Çalışkan ve Dilmaç, 2021).

Çevre hâkimiyeti boyutu, bireyin içinde yaşadığı çevreyi kendi iradesiyle değiştirmesi ve buna uyum sağlaması olarak ifade edilmiştir. Kişinin kendi istekleri doğrultusunda çevresini oluşturmasını ve bu oluşturduğu çevreye adapte olarak etkileşim içinde olması gerektiğini belirtmektedirler (Çalışkan ve Dilmaç, 2021).

Yaşamın amacı boyutu, bireyin içinde bulunduğu ve çabaladığı hayatın bir anlamı ve hedefi olmasına inanması olarak ifade edilmektedir. Olgunlaşmış olan bireyler bu hedefler doğrultusunda hayatlarına pozitif şekilde yön vermekte ve olumlu tutumlar sergileyerek hayatın bir anlamı olduğuna inanmaktadırlar (Çalışkan ve Dilmaç, 2021).

Bireysel gelişim boyutu, bireylerin yaşamları boyunca çok fazla olumsuz durumla karşılaştığını ifade etmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeyi fazla olan bireyler ise bu sorunlarla karşı karşıya gelerek olumlu bir şekilde atlatmakta ve kendini gerçekleştirme için bunu bir adım olarak görmektedirler (Koyunsever, 2022).

2.3.1. Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler

Bireyler zamanla içinde bulunduğu çevreyle etkileşim haline girmektedir. Bu etkileşimler sonucunda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri olumlu ve olumsuz yönde etkilenmektedir. Sosyal çevre ile kurulan ilişkiler sonucunda kadınların erkeklere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha fazla etkilendiği belirtilmiştir (Kocaman, 2019).

2.3.1.1. Cinsiyet

Bireyler zamanla içinde bulunduğu çevreyle etkileşim haline girmektedir. Bu etkileşimler sonucunda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri olumlu ve olumsuz yönde etkilenmektedir. Sosyal çevre ile kurulan ilişkiler sonucunda kadınların erkeklere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha fazla etkilendiği ifade edilmektedir (Kocaman, 2019).

2.3.1.2. Yaş

İnsanlar genç yaşlarda psikolojik iyi oluş durumuna daha çok önem vermektedirler (Diener, 1984). Bu dönemde bulunan fiziki özellikler, maddi durum, güç gibi unsurlar birey için daha önemli olup, gelecek korkusu ve endişeler ikinci plana atılmaktadır. Öte yandan genç bireylerin gelecek hedefleri ve hayalleri olduğu için daha mutlu oldukları, ancak yaşlı bireylerin ise daha önce yaşamış oldukları olaylara odaklandıkları için mutsuz oldukları ifade edilmektedir (Karakaya, 2021). Sonuç olarak psikolojik iyi oluşun yaş durumuna göre olumlu veya olumsuz etkilendiği ve genç yetişkinlerin yaşlılara göre daha mutlu olduğu ifade edilmektedir (Ayan, 2021).

2.3.1.3. Sosyoekonomik düzey

Psikolojik iyi oluşu etkileyen unsurlardan biride kuşkusuz sosyoekonomik düzeyin olduğu bilinmektedir. Bireylerin sosyalleşmesi, kişisel ihtiyaçlarını karşılaması, sağlık sorunlarını gidermesi ve kendini kabul etmesi için sosyoekonomik düzeyin ciddi bir etkisinin olduğu bir gerçektir (Hidalgo, 2010). Sosyoekonomik düzeyi iyi olan bireylerin ihtiyaçlarını

karşılayarak daha mutlu olduğu, ancak sosyoekonomik düzeyi yetersiz bireylerin ise ihtiyaçlarını karşılayamadığı ve hayat şartlarının daha fazla zorlaşarak mutsuz oldukları belirtilmektedir (Duman, 2021).

2.3.1.4. Kişilik

Kişilik, bireylerin içinde bulunduğu ortamda yaşadığı olaylara verdiği ve sürekli aynı şekilde devam eden tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Taymur ve Türkçapar, 2012). Bireylerin kişilik özellikleri psikolojik iyi oluşu önemli derecede etkilemektedir. Yeniliklere ve etkileşime açık olan, cesur, meraklı ve girişken kişilerin psikolojik iyi oluş durumunda daha olumlu tutumlar sergilediği sonucuna ulaşılmaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Öte yandan duygusal olan kişilerin ise duygularını açık bir şekilde ifade ettikleri takdirde psikolojik iyi oluş durumlarının olumlu şekilde etkilendiği belirtilmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

2.4. Stres

Stres, vücudun dengesinin bozulduğunu ve bu dengenin tekrar kurulması gerektiğini gösteren bir sinyal olarak ifade edilmektedir (Şahin, Güler ve Basım, 2009). Öte yandan Selye'ye göre stres "vücudun herhangi bir dış uyarana verdiği özel olmayan tepkidir" olarak adlandırılmaktadır (Selye, 1977).

Stres, bireyin ruhsal dengesinin (homeostasis) kaçınılmaz çevresel etkiler sonucu bozulmasıyla ortaya çıkan bir gerilim ve baskı durumudur. Genellikle olumsuz bir uyarana işaret eden ve oldukça sık kullanılan bir kavramdır (Çetin, 2009). Cüceloğlu (1994)'na göre ise stres, bireyin fiziksel ya da sosyal çevresindeki olumsuzluklara karşı koyabilmek adına, fiziksel ve psikolojik sınırlarının ötesine geçen çabası olarak tanımlanabilir. Öte yandan bireyler hayatları boyunca yaşadıkları durumlar karşısında fizyolojik ve psikolojik olarak reaksiyonlar göstermektedirler. Bireyin göstermiş olduğu bu reaksiyonlar hayatlarını pozitif veya negatif yönde etkilemektedir. İnsanın yaşamış olduğu pozitif stres onu motive ederken yaşamış olduğu negatif stresin ise sağlık sorunlarına yol açabileceği vurgulanmaktadır (Schneiderman, Ironson ve Siegel, 2005). Bunlara ilaveten birey yaşamış olduğu stres karşısında meydana gelen fiziksel değişimleri kendi isteğiyle başlatamaz ve durduramaz çünkü stres kontrol edilemeyen bir tepki olarak açığa çıkmaktadır (Akman, 2004).

Stresin ortaya çıkabilmesi için bireyin yaşadığı çevrede ya da içinde bulunduğu koşullarda gerçekleşen değişikliklerin kişi üzerinde belli bir etki yaratması gerekir. Bu doğrultuda stres, ya çevredeki değişikliklerin bireyde oluşturduğu etkilerle ya da bireyin farklı bir ortama geçmesi sonucu yaşadığı uyum süreciyle ilişkilidir. Ayrıca, bazı kişilik özellikleri bireyin strese karşı daha hassas olmasına neden olurken, bazıları ise stresle başa çıkma kapasitesini artırarak bu hassasiyeti azaltabilir (Altıngül, 2006).

Psikologlar açısından stres, onu deneyimleyen bireye özgüdür. Günlük yaşamımızda sıkça gözlemlediğimiz gibi, aynı duruma farklı bireylerin farklı tepkiler verdiği görülür. Bu çeşitlilik; bireylerin zihinsel yapılarından, sosyal çevrelerine kadar uzanan çeşitli etkenlerden kaynaklanmaktadır. Öyle ki, kimi zaman dış çevreden gelen bir uyarana kayıtsız kalabilirken, benzer bir durumda başka bir zaman diliminde yoğun duygusal tepkiler gösterilebilir. Bu nedenle stresin değerlendirilmesinde yalnızca stres yaratan durumların değil, aynı zamanda bu durumlarla karşılaşan bireyin psikolojik yapısının da dikkate alınması büyük önem taşır. Stresin ve stres kaynaklarının birey üzerindeki etkisini anlayabilmek için, insanın psikolojik bütünlüğünü oluşturan düşünce, duygu ve davranış boyutlarının da analiz edilmesi gereklidir (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Hakemler, müsabaka sırasında baskı altında kalarak aynı anda birçok sorumluluğu yerine getirmek durumundadır. Kararlarının isabetli olması ve görevlerini etkin şekilde yerine getirebilmeleri için, zorlu koşullar altında çalışmalarına rağmen sahada gerçekleşen olayları analiz etmeli, objektif yargılarda bulunmalı ve hızlı bir şekilde karar verebilmelidirler. Bununla birlikte, oyunun akışını kontrol altında tutmaları, etkili iletişim kurmaları, olası çatışma ve sorunlara müdahale etmeleri, oyunun her bir ayrıntısına dikkat göstermeleri ve maç düzeninin sürekliliğini sağlamaları gerekmektedir (Karaçam ve Pular, 2016). Tüm bu görevleri yerine getirirken, stres ve kaygılarını sağlıklı bir biçimde yönetmeleri ciddi öneme sahiptir.

Müsabaka sırasında yapılan hatalar, hakemlerde özgüven kaybına neden olabileceği gibi, stres ve kaygı düzeylerinin artmasına da yol açabilir. Bazı durumlarda ise bu durum, tükenmişlik sendromu gibi daha ciddi psikolojik sorunlara zemin hazırlayabilmektedir (Ekmekçi, 2016). Ayrıca, özellikle popüler spor dallarında hakemler, oyuncuların ve kulüp yöneticilerinin sürekli baskısı altında kalabilmektedir. Tüm bu etkenler göz önüne alındığında, hakemlik mesleği son derece zorlu ve yıpratıcı bir iş kolu olarak öne çıkmaktadır. Ancak hakemlerin, karşılaştıkları tüm bu zorluklara rağmen, istikrarlı ve etkili

bir performans sergileyerek, güçlü bir kişilik profili ortaya koymaları gerekmektedir (Chelladurai, 2014).

Hakemler, maç sırasında yaşadıkları stres düzeyini ve duygusal dalgalanmaları etkili bir biçimde yönetebilmeli ve bu durumları kontrol altında tutabilmelidir. Müsabaka boyunca duygularını başarılı bir şekilde düzenleyebilen hakemler, bu zorlu görevi yerine getirirken genellikle daha yüksek bir performans sergilemektedir. Sahadaki her pozisyonun anlık olarak değerlendirilmesi, doğru analiz edilmesi ve hızlıca karar verilmesi gerekir. Bu nedenle hakem, oyunun gidişatında belirleyici bir rol üstlenir. Tıpkı yaşamın diğer alanlarında olduğu gibi, duygular spor ortamlarında da etkisini göstermektedir (Tingaz ve Altun, 2021). Yoğun kaygı yaşayan ve yüksek stres altında bulunan bir hakemden, görevini üst düzeyde yerine getirmesi beklenemez (Ekmekçi, 2016).

2.4.1. Stres kaynakları

2.4.1.1. Bireysel stres kaynakları

Yapılan literatür taramaları, stresin bazen bireyin kendi içsel özelliklerinden kaynaklandığına işaret etmektedir. Stres kaynakları çoğunlukla kişinin kişilik özelliklerini, huylarını, mizaçlarını, karakterini ve yeteneklerini yansıtan faktörlerdir. Kısacası, stresin kaynağı, bireyin kişisel karakteristikleriyle bağlantılı olabilir (Tutar, 2016). Bireysel stres kaynaklarının analizinde ise kişinin temel ihtiyaçları, özel yaşam problemleri, yaşadığı deneyimler, ailevi ve ekonomik zorluklar, kayıplar gibi unsurlar öne çıkmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005).

Araştırmalar, kişilikleri A ve B tipleri olarak sınıflandırmış ve her bir tip için çeşitli özellikler tanımlanmıştır. A tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin, genellikle aşırı rekabetçi, sabırsız ve işlerine son derece odaklanmış oldukları gözlemlenmiştir. Bu özelliklere sahip bireylerin, stresle karşılaştıklarında daha düşük bir dayanıklılığa sahip oldukları ve bazen normal koşullarda bile stresli hissedebildikleri belirtilmektedir (Lelord ve Andre, 1996). A tipi kişilik özelliği taşıyan bireyler, zaman yönetimi konusunda zorluk yaşayabilir ve aceleci davranışlar sergileyebilirler. Bu kişiler, kendilerini sürekli olarak bir şeyler yapma zorunluluğu altında hissederek (Aytaç, 2002). A tipi kişiliğe sahip bireylerin davranışlarına dair incelenen 11 temel özellik arasında, hareketlilik, hırs, rekabetçilik,

saldırganlık, düşmanlık ve tek yönlü düşünme gibi unsurlar yer almaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2000).

B tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler, genellikle A tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin tam tersine bir profil sergilerler. A tipi kişiliklerle kıyaslandığında, B tipi kişilikler daha az stresle karşılaşır ve stresli durumlarla başa çıkmada daha başarılıdırlar. Ayrıca, iş hayatı ile özel hayatlarını birbirinden ayırarak, gösteriş yapma eğiliminde değildirler (Can, Aşan ve Aydın, 2006). B tipi kişilikler, başarıya odaklanmasalar da, sabırlı ve sakin bir tutum sergileyerek, olayları geniş bir perspektiften değerlendirip dikkatlice düşündükleri için üst düzey yönetim pozisyonlarına kadar yükselebilirler (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005).

2.4.1.2. Çevresel stres kaynakları

Bireyi bedensel olarak etkileyen dış etmenler, çevresel stresin oluşmasına neden olur. Çevresel stresin kaynakları arasında, bireyin bulunduğu ortamın aşırı sıcak ya da soğuk olması, yetersiz aydınlatma ve yüksek ses seviyeleri sayılabilir. Bu tür durumlar, bireyin vücut dengesini bozarak endişe ve strese yol açar (Ephesin, 2000). Ayrıca, toplumsal ve teknolojik değişiklikler, ekonomik koşullar, siyasi gelişmeler ve çevresel sorunlar ile ulaşım problemleri de stres yaratıcı faktörler arasında yer alır (Ekinci ve Ekici, 2003).

2.4.1.3. Örgütsel stres kaynakları

Örgüt içerisinde görevlerini yerine getiren çalışanlar, yalnızca bireysel stres kaynaklarıyla değil, aynı zamanda örgütsel stres kaynaklarıyla da karşılaşmaktadır. Örgütsel stres, çalışanların bilgi ve yeteneklerinin dışında kalan bazı talepler ya da özel görevlerle karşılaştıklarında verdikleri tepkiler olarak tanımlanabilir (Mirella ve Adriana, 2011). Gürbüz (1998), örgütsel stresi, "bireylerin normal işlevlerinden sapmalarına yol açan değişiklikler ve bu değişikliklerin, iş ortamlarıyla ve diğer insanlarla olan etkileşimlerinden kaynaklanan bir durum" olarak açıklamaktadır. Örgütsel stres, çalışanın fiziksel ve psikolojik sağlığı, işin verimli bir şekilde yapılması, maaş ve çalışma koşullarına ilişkin beklentilerin karşılanması, iş arkadaşlarıyla olan ilişkiler, işyerinin geleceği, iş güvenliği ve sosyal güvence gibi pek çok farklı konu ile bağlantılıdır (Çakır, 2018).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Yapılan çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir yaklaşımdır. Bu modelde, değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığı ve varsa bu ilişkinin yönü ile derecesi incelenmektedir (Karasar, 2011).

3.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024–2025 aktif olarak görev yapan futbol hakemleri oluşturmakta olup örneklem grubu 314 futbol hakemi kapsamındadır. Çalışmada örneklem türü olarak rastgele örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemde, evrendeki her bir birimin örnekleme seçilme olasılığı eşit ve birbirinden bağımsızdır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. İlk olarak “Demografik Bilgiler”, ikinci bölümde “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve son olarak üçüncü bölümde ise “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” uygulanmıştır. Bu anketlerle ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Demografik bilgiler

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgiler” (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, klasman durumu, mesleki kıdem) anketi uygulanmıştır.

3.3.2. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği

Bu bölümde ise Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2015) tarafından uyarlanan “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” yer almaktadır. Ölçek 6 maddeden oluşmakta olup, 5’li likert (1=hiç uygun değil, 2=uygun değil, 3= biraz uygun, 4=uygun, 5=tamamen

uygun) tipindedir. Ölçekte 2. 4. ve 6. Maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekte alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir.

3.3.3. Futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği

Bu bölümde ise Koca ve Yıldız (2018) tarafından geliştirilen “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” yer almaktadır. Ölçek 14 maddeden oluşmakta olup, 5’li likert (1=hiç strese itmez, 2=nadiren strese iter, 3=bazen strese iter, 4=sık sık strese iter, 5=tamamen strese iter) tipindedir. 3 alt boyuttan (Dış Faktörler, Sosyal Faktörler, Kişisel Faktörler) oluşan ölçekte puanın artış göstermesiyle birlikte futbol hakemlerinin stres düzeyleri de artmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanların ve alt boyut toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği Student testi ile, yaş, mesleki kıdem yılı, eğitim durumu, gelir düzeyi, klasman durumu değişkeni göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-way ANOVA) ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Ayrıca futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve stres kaynağı düzeyleri ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arası ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Araştırma bulgularının, ortalama ve standart sapma değeri gösterilmiş olup, sonuçlar $p<0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programda yapılmıştır.

Araştırmaya katılan futbol hakemlerinin ölçek maddelerine vermiş oldukları cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplanmıştır (Tablo1).

Tablo 3.1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	0,857	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Tablo 3.1. Devamı

<i>Dış Faktörler</i>	0,774	Orta Düzeyde Yüksek
<i>Sosyal Faktörler</i>	0,760	Orta Düzeyde Yüksek
<i>Kişisel Faktörler</i>	0,919	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Tablo 1’de katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeğinin yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Buna ilaveten Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeğinin alt boyutlarından olan Dış Faktörler ve Sosyal Faktörler alt boyutunun orta düzeyde, Kişisel Faktörlerin ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna tespit edilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Futbol hakemlerinin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	n	%	Yaş	n	%
Erkek	199	63,4	19-21	92	29,3
Kadın	115	36,6	23-25	152	48,4
Toplam	314	100,0	26 ve üzeri	70	22,3
			Toplam	314	100,0

Eğitim Durumu	n	%	Gelir Durumu	n	%
Lise	48	15,3	Düşük	28	8,9
Üniversite	240	76,4	Orta	268	85,4
Lisansüstü	26	8,3	Yüksek	18	5,7
Toplam	314	100,0	Toplam	314	100,0

Klasman Durumu	n	%	Mesleki Kıdem Yılı	n	%
Aday Hakem	32	10,2	1-3 yıl	157	50,0
İl Hakemi	236	75,2	4-6 yıl	101	32,2
Bölgesel Hakem	34	10,8	7 yıl ve üzeri	56	17,8
Klasman Hakemi	12	3,8	Toplam	314	100,0
Toplam	314	100,0			

Tablo 1’de futbol hakemlerinin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları yer almaktadır. Çalışmaya 199 erkek (%63,4), 115 kadın (%36,6) olmak üzere toplamda 314 futbol hakemi katılmıştır. Çalışmaya katılan hakemlerin çoğunluğu (%48,4) 23-25 yaş aralığında olmakla birlikte orta düzeyde (%85,4) gelir durumuna sahiptir. Çoğunluğu 1-3 yıl aralığında (%50,0) mesleki kıdem yılına sahip futbol hakemleri lisans düzeyinde (%76,4) eğitim durumuna sahiptir. Son olarak hakemlerin klasman durumları incelendiğinde ise aday hakemlerinin 32 (%10,2), il hakemlerinin 236 (%75,2), bölgesel hakemlerin 34 (%10,8), klasman hakemlerinin ise 12 (% 3,8) kişi olduğu tespit edilmektedir.

Tablo 4.2. Cinsiyete göre futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve stres kaynağı düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	SS	p-değeri
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Erkek	199	18,14	1,89	0,149
	Kadın	115	17,86	1,48	
Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği	Erkek	199	38,92	9,26	0,905
	Kadın	115	38,81	6,57	

Tablo 4.2. Devamı

<i>Dış Faktörler</i>	Erkek	199	11,33	2,72	0,000
	Kadın	115	12,42	2,47	
<i>Sosyal Faktörler</i>	Erkek	199	12,53	3,66	0,929
	Kadın	115	12,50	2,87	
<i>Kişisel Faktörler</i>	Erkek	199	15,05	4,97	0,019
	Kadın	115	13,88	3,69	

Araştırmada kadın ve erkek futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ölçek ve futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği ve alt boyutlarından sosyal faktörler boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmezken ($p>0,05$); dış faktörler ve kişisel faktörlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Çalışmada kadın katılımcıların dış faktörler alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu belirlenirken; erkek katılımcıların kişisel alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($P<0,05$; Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Yaş durumuna göre futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve stres kaynağı düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Yaş	n	Ort.	SS	p-değeri
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	19-21	92	18,01	2,01	0,772
	23-25	152	17,99	1,73	
	26 ve üzeri	70	18,17	1,44	
Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği	19-21	92	37,31 b	8,86	0,015
	23-25	152	38,88 ab	7,01	
	26 ve üzeri	70	41,12 a	9,89	
<i>Dış Faktörler</i>	19-21	92	11,83 ab	2,93	0,016
	23-25	152	12,03 a	2,53	
	26 ve üzeri	70	10,94 c	2,52	
<i>Sosyal Faktörler</i>	19-21	92	12,03	3,64	0,073
	23-25	152	12,48	2,98	
	26 ve üzeri	70	13,25	3,77	
<i>Kişisel Faktörler</i>	19-21	92	13,44 b	4,31	0,000
	23-25	152	14,27 b	3,87	
	26 ve üzeri	70	16,92 a	5,48	

Araştırmada yaş gruplarına göre futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ölçek toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Öte yandan Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasından (sosyal faktörler hariç) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu

belirlenmiştir. $P<0,05$; Tablo 4.3). Yaşı 26 yaş ve üzeri olan futbol hakemlerinin futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği ve kişisel faktörler alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu belirlenirken; dış faktörler alt boyutunda ise 23-25 yaş aralığında olan futbol hakemlerinin puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.4. Eğitim durumuna göre futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve stres kaynağı düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Eğitim Düzeyi	n	Ort.	SS	p-değeri
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Lise	48	17,68	2,69	0,241
	Üniversite	240	18,12	1,56	
	Lisansüstü	26	17,84	1,22	
Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği	Lise	48	39,75	11,59	0,663
	Üniversite	240	38,65	7,47	
	Lisansüstü	26	39,46	9,36	
<i>Dış Faktörler</i>	Lise	48	10,58 b	3,11	0,034
	Üniversite	240	11,97 a	2,52	
	Lisansüstü	26	11,61 ab	2,78	
<i>Sosyal Faktörler</i>	Lise	48	13,43	4,34	0,112
	Üniversite	240	12,32	3,13	
	Lisansüstü	26	12,69	3,54	
<i>Kişisel Faktörler</i>	Lise	48	15,72	5,53	0,133
	Üniversite	240	14,34	4,22	
	Lisansüstü	26	15,15	5,50	

Araştırmada eğitim düzeyine göre futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ölçek ve futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçek ve alt boyutları (dış faktörler hariç) toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Dış faktörler alt boyutunda lisans eğitim durumuna sahip futbol hakemlerinin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$; Tablo 4.4).

Tablo 4.5. Gelir durumuna göre futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve stres kaynağı düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Gelir Düzeyi	n	Ort.	SS	p-değeri
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Düşük	28	17,75	2,22	0,461
	Orta	268	18,08	1,70	
	Yüksek	18	17,72	1,84	

Tablo 4.5. Devamı

Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği	Düşük	28	39,78	11,65	0,831
	Orta	268	38,81	7,97	
	Yüksek	18	38,55	8,54	
<i>Dış Faktörler</i>	Düşük	28	10,17 b	3,05	0,004
	Orta	268	11,92 a	2,60	
	Yüksek	18	11,38 ab	2,59	
<i>Sosyal Faktörler</i>	Düşük	28	12,92	4,26	0,761
	Orta	268	12,50	3,32	
	Yüksek	18	12,22	2,98	
<i>Kişisel Faktörler</i>	Düşük	28	16,67	5,77	0,039
	Orta	268	14,38	4,37	
	Yüksek	18	14,94	4,97	

Araştırmada gelir durumuna göre futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ölçek ve futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçek ve alt boyutları (dış faktörler ve kişisel faktörler hariç) toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Dış faktörler alt boyutunda orta gelir durumuna sahip futbol hakemlerinin puanlarının yüksek olduğu belirlenirken; kişisel faktörler alt boyutunda ise düşük gelire sahip olan futbol hakemlerinin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$; Tablo 4.5).

Tablo 4.6. Mesleki kıdem yılı göre futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve stres kaynağı düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Mesleki Kıdem Yılı	n	Ort.	SS	p-değeri
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	1-3 yıl	157	17,88	1,75	0,305
	4-6 yıl	101	18,17	1,76	
	7 yıl ve üzeri	56	18,21	1,76	
Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği	1-3 yıl	157	37,72 b	7,46	0,021
	4-6 yıl	101	39,40 ab	7,80	
	7 yıl ve üzeri	56	41,19 a	10,94	
<i>Dış Faktörler</i>	1-3 yıl	157	12,11 a	2,77	0,000
	4-6 yıl	101	11,84 a	2,37	
	7 yıl ve üzeri	56	10,48 b	2,60	
<i>Sosyal Faktörler</i>	1-3 yıl	157	12,22	3,19	0,178
	4-6 yıl	101	12,61	3,25	
	7 yıl ve üzeri	56	13,19	4,06	
<i>Kişisel Faktörler</i>	1-3 yıl	157	13,38 c	3,66	0,000
	4-6 yıl	101	14,95 b	4,40	
	7 yıl ve üzeri	56	17,51 a	5,71	

Araştırmada mesleki kıdem yılı durumuna göre futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Öte yandan futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında (sosyal faktörler hariç) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Futbol hakemlerini strese iten faktörler ve alt boyutlarından kişisel faktörler boyutunda 7 yıl ve üzeri mesleki kıdem yılına sahip hakemlerin toplam puanlarının en yüksek olduğu belirlenirken; dış faktörler alt boyutunda ise 1-3 yıl arası kıdem yılına sahip futbol hakemlerinin toplam puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$; Tablo 4.6).

Tablo 4.7. Klasman durumu göre bireylerin futbol taraftarı fanatiklik ve siber zorbalık davranış düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Klasman Durumu	n	Ort.	SS	p-değeri
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Aday Hakem	32	18,40	2,10	0,543
	İl Hakemi	236	17,96	1,78	
	Bölgesel Hakem	34	18,20	1,38	
	Klasman Hakem	12	18,08	1,24	
Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği	Aday Hakem	32	35,56 b	11,64	0,002
	İl Hakemi	236	38,69 ab	7,49	
	Bölgesel Hakem	34	43,35 a	8,57	
	Klasman Hakem	12	38,91 ab	9,69	
Dış Faktörler	Aday Hakem	32	10,50 ab	3,27	0,000
	İl Hakemi	236	12,14 a	2,56	
	Bölgesel Hakem	34	10,79 ab	2,12	
	Klasman Hakem	12	9,58 b	2,06	
Sosyal Faktörler	Aday Hakem	32	12,06 b	4,51	0,021
	İl Hakemi	236	12,34 b	3,08	
	Bölgesel Hakem	34	14,20 a	3,69	
	Klasman Hakem	12	12,58 ab	3,91	
Kişisel Faktörler	Aday Hakem	32	13,00 c	4,86	0,000
	İl Hakemi	236	14,19 bc	4,24	
	Bölgesel Hakem	34	18,35 a	4,55	
	Klasman Hakem	12	16,75 ab	4,82	

Araştırmada klasman durumuna göre futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Öte yandan futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Futbol

hakemlerini strese iten faktörler ve alt boyutlarından sosyal faktörler ve kişisel faktörler alt boyutunda bölgesel hakemlerin toplam puanlarının en yüksek olduğu belirlenirken; dış faktörler alt boyutunda futbol hakemlerinin toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($P < 0,05$; Tablo 4.7).

Tablo 4.8. Futbol hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve stres kaynağı düzeyleri arasındaki ilişki

Ölçekler ve alt boyutlar	FHSİFÖ	DF	SF	KF
KPSÖ	r-değeri -0,140	-0,071	-0,145	-0,107
	p-değeri 0,013*	0,210	0,010*	0,058

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, FHSİFÖ: Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği

DF: Dış Faktörler, SF: Sosyal Faktörler, KF: Kişisel Faktörler

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Futbol Hakemlerinin Stresine İtki Eden Faktörler Ölçeği (FHSİFÖ) ve alt boyutları arasında zayıf düzeyde ancak anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Genel ölçek düzeyinde psikolojik sağlamlık ile FHSİFÖ arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,140$; $p < 0,05$). Bu durum, psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça stres yaratan faktörlerin algılanma düzeyinin azaldığını göstermektedir. Alt boyutlara incelendiğinde ise, psikolojik sağlamlık ile sosyal faktörler arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,145$; $p < 0,05$). Bu bulgu, sosyal çevre kaynaklı stres faktörlerinin, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerde daha az etkili olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlık düzeyinin özellikle sosyal kaynaklı stres faktörlerinin etkisini azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, mesleki kıdem ve klasman durumuna göre psikolojik sağlamlık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Çalışmada kadın katılımcıların futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği alt boyutlarından olan dış faktörler alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu belirlenirken; erkek katılımcıların kişisel alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, kadın hakemlerin çevresel koşullara örneğin saha düzenlemeleri, hava koşulları, güvenlik önlemleri ve seyirci baskısı gibi dışsal unsurlara daha duyarlı ya da kaygılı biçimde yaklaşabildiklerine işaret etmektedir. Söz konusu duyarlılık, kadın hakemlerin mesleki ortamda karşılaştıkları potansiyel tehditleri daha yoğun biçimde algılamalarına neden olabilir. Diğer yandan, erkek hakemlerin "kişisel faktörler" alt boyutunda daha yüksek puanlar elde etmiş olmaları, onların stres kaynaklarının daha çok öz yeterlik düzeyi, karar verme sorumluluğu ve performans beklentisi gibi içsel dinamiklerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, erkek hakemlerin kendilerine yönelik başarı ve yeterlik beklentilerini daha yoğun yaşadıklarını ve bu içsel baskıların stres düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde çalışma sonuçlarıyla benzerlik ve farklılık gösteren araştırmalara rastlanılmaktadır. Örneğin; Çakmak (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, kişisel stres faktörlerinin futbol hakemlerini en çok strese sokan unsurlar arasında yer aldığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, araştırma bulguları kadın hakemlerin çevresel koşullardan, erkek hakemlerin ise bireysel yeterlik ve karar süreçlerinden kaynaklanan stresörlere karşı daha hassas olduklarını göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, 26 yaş ve üzeri futbol hakemlerinin, "futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği" toplam puanlarının ve özellikle "kişisel faktörler" alt boyutuna ait puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, "dış faktörler" alt boyutunda ise 23–25 yaş aralığında yer alan hakemlerin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, yaş ilerledikçe ve mesleki deneyim arttıkça hakemlerin kendi performanslarına, verdikleri kararlara ve taşıdıkları sorumluluğa yönelik içsel baskıyı daha fazla hissettiklerini göstermektedir. Öte yandan, 23–25 yaş aralığındaki daha genç hakemlerin dışsal stres kaynaklarına karşı daha hassas olmaları, mesleki öz güvenlerinin henüz tam olarak gelişmemiş olabileceğine ve çevresel etkenleri kişisel

sorumluluk olarak yorumlama eğiliminde olduklarına işaret etmektedir. Alanyazın incelendiğinde çalışma sonuçlarıyla benzerlik ve farklılık gösteren araştırmalara rastlanılmaktadır. Örneğin; Giel ve Breuer (2020) çalışmasında sporcuların, antrenörlerin ve seyircilerin hakemlere yönelik saygılı tutumları, hakemliğin bireyin özel yaşamıyla uyumu ve algılanan kurumsal destek düzeyi, hakemlerin mesleğe devam etme yönündeki olumlu eğilimlerini anlamlı şekilde etkilediği sonucuna varılmıştır. Karaçam ve Adıgüzel (2019) tarafından hakemler üzerine gerçekleştirilen araştırmada, hakemlerin yaşı ile performans düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonuçları, hakemlerin yaşlarının artmasına paralel olarak performanslarında da artış gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Koca ve Yıldız (2018) tarafından yürütülen çalışmada ise, hakemlerin yaşı, deneyim süresi ve klasman düzeyi yükseldikçe, iş performanslarında da artış gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Aksu (2016), karar verme süreçlerinde genç yaş grubundaki hakemlerin, daha ileri yaştaki hakemlere kıyasla karar verme sorumluluğundan kaçınma eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Uzunoğlu (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, genç yaş grubundaki futbol hakemlerinin, karar verme süreçlerinde daha ileri yaştaki meslektaşlarına kıyasla karar sorumluluğundan kaçınma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, yaş değişkeni futbol hakemlerinin stres düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olarak öne çıkmakta; genç hakemlerde çevresel koşulların, daha deneyimli hakemlerde ise kişisel sorumluluk ve performansa ilişkin stresin baskın olduğu görülmektedir.

Çalışmada, futbol hakemlerinin strese maruz kalmasında etkili olan faktörleri ölçen ölçeğin "dış faktörler" alt boyutunda, lisans düzeyinde eğitim almış hakemlerin puanlarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, lise ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip hakemlerin saha koşullarını daha az önemsemeleri ya da stres kaynaklarını farklı bir biçimde algılamalarıyla açıklanabilir. Aynı zamanda, lisans mezunu hakemlerin stres kaynaklarına ilişkin farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu da öne sürülebilir. Gelir durumu değişkeni açısından incelendiğinde ise, "dış faktörler" alt boyutunda orta gelir grubundaki hakemlerin puanlarının yüksek olduğu, buna karşın "kişisel faktörler" alt boyutunda düşük gelir grubundaki hakemlerin daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Bu durum, hakemlerin ekonomik düzeylerinin stres algıları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, düşük gelir düzeyine sahip hakemlerin fiziksel ya da psikolojik sorunlar, karar verme kaygısı ve iletişim problemleri gibi içsel ve

kişisel stres kaynaklarından daha fazla etkilendikleri; buna karşılık, orta gelir düzeyine sahip hakemlerin çevresel koşulların yol açtığı stres unsurlarına karşı daha duyarlı oldukları söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde çalışma sonuçlarıyla benzerlik ve farklılık gösteren araştırmalara rastlanılmaktadır. Örneğin; Erikstad ve Johansen (2020) tarafından yürütülen çalışmada, seyirci baskısı ve oyuncuların itibarı gibi çeşitli etkenlerin futbol hakemlerinin karar süreçlerini etkileyebileceği ifade edilmiştir. Sosyal etki teorisi temel alınarak gerçekleştirilen bu çalışmada, Norveç Premier Ligi'nde görev yapan hakemlerin penaltı kararlarında, takımların başarı düzeyine göre önyargılı davranıp davranmadıkları incelenmiştir. Elde edilen bulgular, hakemlerin kararlarının farkında olmadan takımların başarı durumu doğrultusunda şekillenebileceğini ortaya koymuştur. Koca ve Yıldız (2018) tarafından futbol hakemleri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise, mesleki kimlik ve düzenli bir gelire sahip olan hakemlerin, mesleki kimlik ve gelire sahip olmayan hakemlere kıyasla daha yüksek iş performansı sergiledikleri tespit edilmiştir. Beşler (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, futbol kulübü yöneticilerinin, antrenörlerinin ve futbolcularının futbol hakemlerinin saha içi yönetimine ilişkin görüşleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, Türkiye'deki futbol hakemlerinin kişisel ve sosyal faktörlerden aşırı derecede etkilendiği, iletişim becerileri konusunda çevreleriyle sorunlar yaşadıkları ve bazı durumlarda iletişim kurmakta zorluk çektikleri belirlenmiştir. Ayrıca, hakemlerin duygu yönetiminde yetersizlikler yaşadıkları ve bu durumun saha içi yönetimlerine duygusal müdahaleler yapmalarına neden olduğu, bunun da sorumluluk almaktan kaçınmalarına yol açtığı ifade edilmiştir. Sonuç olarak, eğitim ve gelir düzeyleri futbol hakemlerinin stres algılarını hem bireysel hem de çevresel düzeyde şekillendiren önemli belirleyiciler olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, hakemlerin stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik eğitim programlarında sosyo-ekonomik farklılıkların dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada mesleki kıdem yılı durumuna göre futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında (sosyal faktörler hariç) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Futbol hakemlerini strese iten faktörler ve alt boyutlarından kişisel faktörler boyutunda 7 yıl ve üzeri mesleki kıdem yılına sahip hakemlerin toplam puanlarının en yüksek olduğu belirlenirken; dış faktörler alt boyutunda ise 1-3 yıl arası kıdem yılına sahip futbol hakemlerinin toplam puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bu bulgusu deneyim arttıkça mesleki sorumluluk,

kararların ağırlığı ve performans kaygısı gibi içsel baskıların yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Öte yandan 1-3 yıl arası kıdeme sahip hakemlerin ise dış faktörlerden daha fazla etkilenmesi durumu, deneyimsizlikten kaynaklı olarak adaptasyon zorluğu ve saha şartlarının yarattığı stresin bu dönemde daha çok yaşandığını şeklinde yorumlanabilir. Alanyazın incelendiğinde; Garcés de Los Fayos (1999) tarafından futbol hakemleri üzerinde yapılan bir araştırmada, diğer hakemlerle kötü ilişkilerin tükenmişliğe yol açtığı ve bu durumun futbol hakemleri için önemli bir stres kaynağı olarak kabul edildiği belirtilmiştir. Alanyazın incelendiğinde; Özdayı ve Uğurlu (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada, futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin geliştirilmesi durumunda, stres yönetimi düzeylerinin de arttığı ifade edilmiştir. Spancer, McGannon ve Poole (2015), tarafından yürütülen çalışmada futbol hakemlerinin performansını en güçlü şekilde belirleyen unsurun, sahip oldukları deneyim düzeyi olduğunu belirtmiştir. Brown ve Mann (1991), gerçekleştirdikleri araştırmada, özsaygı düzeyi yüksek bireylerin karar verme süreçlerinde daha yetkin ve becerikli davrandıklarını; ayrıca karar alırken daha sistemli ve detay odaklı bir düşünme eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Albayrak (2011) tarafından futbol hakemlerinin meslek ve aile yaşantılarında karşılaştıkları sorunları ele alan bir çalışmada, hakemlerin hakemlik mesleğiyle kişisel yaşamlarının uyumlu olduğunu, hakemlikte kazandıkları becerilerin mesleki başarıları ve performansları üzerinde olumlu etkiler yarattığını, başarılı bir sezon geçirdiklerinde mesleki başarılarının arttığını ve hakemlik yapmalarının kendilerine özel bir ayrıcalık sağladığını ortaya koymuştur. Karaçam ve Pulur (2019) tarafından yürütülen çalışmada hakemlerin özyeterlik düzeyleri ile yaşları ve hakemlikteki kıdem süreleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Kargün, Albay, Cenikli ve Güllü (2012) gerçekleştirdiği araştırmada, futbol hakemlerinin meslekte geçirdikleri süre arttıkça özgüven düzeylerinin de yükseldiği belirlenmiştir. Kılıç (2019) tarafından yürütülen çalışmada ise futbol hakemlerinin bulundukları klasman ile yaşadıkları stres kaynakları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde, Güven (2016)'de hakemlerin stresle baş etme biçimlerini klasmanlarına göre karşılaştırmış ve anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Öte yandan, Şirin (2021) tarafından yürütülen çalışmada ise aday hakemlerin stres kaynaklarından etkilenme düzeylerinin, daha üst klasmanlarda yer alan hakemlere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, futbol hakemlerinin mesleki kıdem süresi arttıkça stres kaynaklarının yön değiştirdiğini ortaya koyulmaktadır. Özellikle 7 yıl ve üzeri kıdeme sahip hakemlerin kişisel

faktörlere dayalı stres düzeylerinin daha yüksek olması, deneyim kazandıkça mesleki sorumluluk, karar verme baskısı ve performans kaygısının arttığını göstermektedir. Buna karşın, 1–3 yıl kıdeme sahip hakemlerin dışsal stres unsurlarından daha fazla etkilendiği görülmüştür. Nitekim bu durum, deneyim eksikliğinin çevresel baskılara karşı daha duyarlı hale gelmeye neden olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada klasman durumuna göre futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Futbol hakemlerini strese iten faktörler ve alt boyutlarından sosyal faktörler ve kişisel faktörler alt boyutunda bölgesel hakemlerin toplam puanlarının en yüksek olduğu belirlenirken; dış faktörler alt boyutunda il futbol hakemlerinin toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim çalışmanın bu bulgusu hakemlerin görev aldıkları klasman seviyesine bağlı olarak stres kaynaklarının farklılık gösterdiğini; stres yönetimi ve destek programlarının, bulundukları klasman seviyesine göre özelleştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde örneğin; Boyer (2015) tarafından yürütülen bir araştırmada, futbolda hakemler arasındaki etkili iletişim ve koordinasyonun önemi vurgulanmıştır. Hakem ve yardımcı hakemler arasındaki koordinasyonun düzgün çalıştığı durumlarda, hakem ekibinin daha yüksek performans sergilediği sonucuna varılmıştır. Hekim, Tokgöz, Reyhan ve (2012), hakemlerin bir müsabaka sonrasında aldıkları olumlu, tutarlı ve anlaşılır geri bildirimlerin, onların hangi konularda başarılı olduklarını ve hangi alanlarda eksiklik yaşadıklarını fark etmeleri açısından önemli bir rehber işlevi göreceğini belirtmiştir. Çimen (2007) tarafından yürütülen çalışmada özgüvenin hakemlerde bulunması gereken en temel kişilik özelliği olduğu vurgulanmıştır. Araştırma bulguları, yüksek özgüvene sahip bireylerin hakemlik görevine daha uygun olduklarını ortaya koyarken; özgüven düzeyi düşük olan hakemlerin ise müsabaka esnasında yoğun stres, kaygı, motivasyon eksikliği ve hatalı karar verme gibi olumsuz durumlarla daha sık karşılaşabileceğini göstermiştir. Alanso-Arbiol (2005) tarafından futbol hakemlerinin stres kaynakları üzerine yürütülen bir araştırmada, hakemlerin en büyük stres kaynaklarının, kendi özyeterlilik algıları ile müsabaka gözlemcilerinin verdikleri puanlar olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak, futbol hakemlerinin görev yaptıkları klasman düzeyine göre maruz kaldıkları stres kaynaklarının anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koyulmaktadır. Sosyal ve kişisel faktörlerden kaynaklanan stres düzeylerinin en yüksek düzeyde bölgesel hakemlerde görülmesi, bu gruptaki hakemlerin hem bireysel sorumluluk hem de sosyal çevre

baskılarına karşı daha hassas olduklarını göstermektedir. Öte yandan, il hakemlerinin dışsal faktörlerden daha fazla etkilendiği tespit edilmiştir. Bu durum, klasman seviyesi düştükçe çevresel koşulların (seyirci, saha durumu, yönetsel yapı vb.) yarattığı stresin arttığını işaret etmektedir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Futbol Hakemlerinin Stresine Etki Eden Faktörler Ölçeği (FHSİFÖ) ve alt boyutları arasında zayıf düzeyde ancak anlamlı negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlık düzeyinin özellikle sosyal kaynaklı stres faktörlerinin etkisini azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça stres yaratan faktörlerin algılanma düzeyinin azaldığını göstermektedir. Çalışmanın bu bulgusu psikolojik sağlamlığın, stres faktörlerine karşı direnç gösterme de etkili bir unsur olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle bu sonuç; psikolojik sağlamlığı yüksek olan hakemlerin, sosyal kaynaklı stresleri daha az hissettikleri şeklinde yorumlanabilir. Alanyazında bu kapsamda yapılan çalışmalar incelendiğinde örneğin; Güllü ve Yıldız (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada ise, futbol hakemlerini strese sokan faktörlerin, hakemlerin iş performansı üzerinde olumsuz bir etki yarattığı belirtilmiştir. Ancak, bu etkinin zayıf düzeyde olduğu ve hakemlerin iş performansını etkileyen stresin dışında başka faktörlerin de olabileceği ifade edilmiştir. Koca ve Yıldız (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise, stres ile performans arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuş, ancak en güçlü ilişkinin kişisel faktörlerle stres arasında olduğu belirtilmiştir. Yıldız (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçlarına göre, futbol hakemlerini strese sokan faktörlerin, hakemlerin iş performansını anlamlı ve olumsuz bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, bu çalışmada kişisel stres faktörlerinin, futbol hakemlerinin iş performansı üzerinde en yüksek etkisi olan faktörler arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Müller ve Apps (2018), motivasyona bağlı olarak gelişen yorgunluk durumunu ele aldıkları çalışmalarında, yorgunluk düzeyinin arttıkça bireylerin görevlerine ayırdıkları çabanın azaldığını ve bunun da performansta düşüşe yol açtığını ortaya koymuşlardır. Benoit vd. (2018) ise yorgunluğun görevden kaçınma ve performans üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmalarında, bireylerin yorgunluk hissetmeleri durumunda doğrudan görevden kaçınmadıklarını; ancak görevden kaçınmadaki değişimlerin, yorgunluğa bağlı performans kayıplarına neden olduğunu belirlemişlerdir. Marcora (2009) ise zihinsel yorgunluğun fiziksel performans üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında, zihinsel tükenmişliğin

sonrasında gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ifade etmiştir. İmroğlu, Demir ve Murat (2021) çalışmasında ise, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, ulaşmak istedikleri hedeflere yönelik yolları algılayabilen ve bu hedeflere ulaşma konusunda içsel motivasyona sahip bireylerin, hem fiziksel hem de bilişsel sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Nitekim geleceğe dair olumlu beklentilerin psikolojik iyi oluş üzerinde güçlü bir yordayıcı etkisinin bulunması ise, bireylerin değerlerini ve içsel motivasyon kaynaklarını fark etmeleriyle birlikte hedeflerini daha net biçimde tanımlayabilmeleriyle ilişkilendirilebilir (Barnett, 2014). Hunter (2001) tarafından yürütülen çalışmada, zihinsel dayanıklılık bireyin bulunduğu çevresel koşullara zaman içerisinde uyum sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma dayanarak, zihinsel dayanıklılığın dinamik bir adaptasyon süreci olduğu ve bu sürecin bireyin yaşantılarıyla paralel şekilde geliştiği ifade edilebilir. Söz konusu süreç, futbol hakemliği bağlamında da benzer bir biçimde işlemektedir. Hakemler, görev aldıkları müsabakalar boyunca karşılaştıkları çeşitli psikososyal durumlara maruz kalmakta; bu deneyimler aracılığıyla mesleki bağlamda zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmektedirler. Ancak özellikle hakemlik kariyerine yeni adım atan genç hakemlerin, ilk müsabakalarında karşılaştıkları yoğun seyirci ve oyuncu baskısı, yüksek düzeyde stres, kaygı, olumsuz tezahüratlar ve zaman zaman fiziksel ya da psikolojik şiddet içeren olaylar nedeniyle mesleki uyum sürecinde ciddi güçlükler yaşadıkları görülmektedir. Bu tür olumsuz deneyimler, genç hakemlerin motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyerek mesleği sürdürmelerini engellemekte ve neticede hakemlikten erken ayrılmalarına yol açmaktadır. Nitekim bu durum, Türkiye’de futbol hakemliği sistemi içerisinde sık karşılaşılan ve çözüm gerektiren yapısal bir sorun olarak dikkat çekmektedir. Tüm bunlara ilaveten Selvi (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, hakemlerin iş ve meslek özellikleri bağlamında psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, hakemlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile hakemlikte geçirdikleri yıl sayısı ve bulundukları klasmanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bununla birlikte, en yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyinin bölgesel yardımcı hakemlerde gözlemlendiği belirlenmiştir. Bu sonuç, çalışmaya katılanlar arasında en üst düzeyde yer alan B klasman hakemlerinin değerlerinden daha yüksek bulunmuştur. Dökmen (1997) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, kadınların iş yaşamına katılımının psikolojik sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Literatürde yaygın olarak yer alan, kadınların hem ev içi

sorumlulukları hem de iş yaşamındaki yükümlülükleri nedeniyle erkeklere kıyasla iki kat daha fazla psikolojik rahatsızlık yaşadığı yönündeki bulguların aksine, Dökmen'in çalışmasında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kadının ekonomik olarak bağımsızlık kazanması, toplumsal olarak işe yaradığını hissetmesi ve üretken bir birey olarak konumlanması, öz saygısında artışa yol açmakta ve psikolojik iyilik halini güçlendirmektedir. Selvi (2018) tarafından yürütülen araştırmada, hakemlerin eğitim düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, lise mezunu hakemlerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının diğer gruplara kıyasla en düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi arttıkça lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyine ilerledikçe psikolojik dayanıklılık puanlarında da anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Ayrıca medeni durum değişkenine göre bakıldığında evli hakemlerin psikolojik dayanıklılıklarının bekâr olanlara göre daha yüksek olduğu, evli ve bekâr hakemlerin psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan bu farklılığın da bekâr erkekler de daha fazla olduğu saptanmıştır (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Hakemlerin uyguladıkları egzersiz programlarının rekabet içermeyen nitelikte olması psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu yönde etki etmektedir. Rekabet unsuru bulunmadan gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin bireyin öz yeterlilik algısını güçlendirdiği, olumlu düşünce yapısının gelişimine katkı sağladığı, benlik saygısını artırdığı ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşu desteklediği belirtilmektedir. Bu bağlamda, hakemlerin aktif bir yaşam tarzı benimsemeleri ve düzenli egzersiz programlarına katılmaları, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık düzeylerini de olumlu yönde etkilemektedir (Gosselin ve Taylor, 2002). Bar (2016), yürütmüş olduğu çalışmada aktif futbol oynama durumu değişkeni dikkate alındığında, psikolojik dayanıklılık ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. En yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyinin profesyonel futbol oynamış bireylerde gözlemlendiği, bunu amatör düzeyde futbol oynamış bireylerin takip ettiği ve en düşük puanların ise hiç futbol oynamamış bireylerde olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, futbol oynama deneyiminin düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığını ortaya koymakta ve fiziksel aktivitenin bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Son olarak Sayiner, Ekmekçi, Sözen ve Anshell (2009) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, stres kaynakları 14 başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklar: partnerle yaşanan problemler, yanlış ve hatalı kararlar, başkaları tarafından fiziksel saldırı tehdidi, ağrı ve sakatlık yaşamak,

antrenör tarafından sözlü saldırılar, çelişkili kararlar almak, sahada yanlış yer ve pozisyonda bulunmak, mekanik hatalar yapmak, oyuncular tarafından sözlü saldırılar, cinsel taciz, seyirciler tarafından sözlü saldırılar, gözlemcinin varlığı, teknik faul çalmak ve başkalarının (oyuncu, antrenör, partner) sakatlıkları şeklinde ifade edilmiştir. Bu faktörler arasında, "partneri ile problem yaşama" durumu hakemleri en fazla strese iten faktör olarak belirlenmiştir.



6. SONUÇ

Çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, mesleki kıdem ve klasman durumuna göre psikolojik sağlık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Çalışmada kadın katılımcıların futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği alt boyutlarından olan dış faktörler alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu belirlenirken; erkek katılımcıların kişisel alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, 26 yaş ve üzeri futbol hakemlerinin, "futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği" toplam puanlarının ve özellikle "kişisel faktörler" alt boyutuna ait puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, "dış faktörler" alt boyutunda ise 23–25 yaş aralığında yer alan hakemlerin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada, futbol hakemlerinin strese maruz kalmasında etkili olan faktörleri ölçen ölçeğin "dış faktörler" alt boyutunda, lisans düzeyinde eğitim almış hakemlerin puanlarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Gelir durumu değişkeni açısından incelendiğinde ise, "dış faktörler" alt boyutunda orta gelir grubundaki hakemlerin puanlarının yüksek olduğu, buna karşın "kişisel faktörler" alt boyutunda düşük gelir grubundaki hakemlerin daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir.

Araştırmada mesleki kıdem yılı durumuna göre futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında (sosyal faktörler hariç) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Futbol hakemlerini strese iten faktörler ve alt boyutlarından kişisel faktörler boyutunda 7 yıl ve üzeri mesleki kıdem yılına sahip hakemlerin toplam puanlarının en yüksek olduğu belirlenirken; dış faktörler alt boyutunda ise 1-3 yıl arası kıdem yılına sahip futbol hakemlerinin toplam puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada klasman durumuna göre futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Futbol hakemlerini strese iten faktörler ve alt boyutlarından sosyal faktörler ve kişisel faktörler alt boyutunda bölgesel hakemlerin toplam puanlarının en yüksek

olduğu belirlenirken; dış faktörler alt boyutunda il futbol hakemlerinin toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Futbol Hakemlerinin Stresine İtki Eden Faktörler Ölçeği (FHSİFÖ) ve alt boyutları arasında zayıf düzeyde ancak anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Genel ölçek düzeyinde psikolojik sağlamlık ile FHSİFÖ arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.



7. ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde öneriler yer verilmiştir.

- ✓ Sezon başında hakemlere destek eğitimleri verilmeli ve stres anında kontrolün nasıl sağlanacağı anlatılmalı.
- ✓ Antrenörlere ve futbolculara futbol oyun kuralları hakkında bilgi verilmeli.
- ✓ Medyada hakemi hedef gösterecek paylaşımların önüne geçilmeli.
- ✓ Futbolun asıl amacının spor olduğu saldırganlığın sporun içine bulunmadığını en alt yaş kategoriden çocuklara anlatarak onları geleceğe hazırlamalı.
- ✓ Müsabaka esnasından gerekli önlemler alınmalı ve hakem bu konuda rahat hissettirilmelidir.
- ✓ Özellikle hakemlere dayanıklılık, öz farkındalık, stres yönetimi ve duygusal denge kazandıran psikolojik becerilerin geliştirilmesi hususunda destek verilmeli.
- ✓ Farklı klasman, kıdem, yaş ve gelir grubundaki hakemlerin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş destek sistemleri oluşturulmalı.

KAYNAKLAR

- Acar, M. F., Yapıcıoğlu, B., Arıkan, N., Yalçın, S., Ateş, N., & Ergun, M. (2008). Analysis Of Goals Scored In The 2006 World Cup. In T. Reilly & F. Korkusuz (Eds.), *Science and Football VI* (Pp. 261–268). Routledge
- Akbulut, T. (2013). *Futbolcularda Sinir-Kas İletimini Kolaylaştırıcı Germe Çalışmalarının Vuruş Hızı Ve Eklem Hareket Genişliğine Akut ve Kronik Etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, 34-35, 40-56
- Aksu, A. (2016). *Farklı Klasmandaki Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilleri ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Albayrak, O. (2011). *Futbol Hakemlerinin Meslek Ve Aile Yaşantılarında Karşılaştıkları Problemler*. (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Alonso-Arbiol, I., Falcó, F., López, M., Ordaz, B., & Ramírez, A. (2005). Development Of A Questionnaire For The Assessment Of Sources Of Stress In Spanish Soccer Referees. *Ansiedad Y Estrés*, 11(2-3), 175-188.
- Altıngül, A. (2006). *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Arıkan, Y. (2007). Futbolda Şiddet ve Polis. *Polis Bilimleri Dergisi*, 9(1–4), 109–132.
- Ayan, G. (2021). *Babaların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle İlköğretim Düzeyinde Eğitim Gören Çocuklarının Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mersin
- Aydın, M. B., Hatipoğlu, D., & Ceyhan, Ç. (2008). Endüstriyel Futbol Çağında “Taraftarlık”. *İletişim Kuram Ve Araştırma Dergisi*, 26, 289-316.
- Aytaç, T. (2002). Eğitim Ve Yönetimde Yeni Yaklaşımlar-Kurum İmajı. *Bilim Ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 3(31), 24-25.
- Baldwin, C. (2008). *The Ref Cost Us The Game: The Role Of Sports Commentators and Journalists In Creating Stresses On Sports Referees* [Conference Presentation]. Australian And New Zealand Communication Association Conference, Wellington, New Zealand.

- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1990). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bar, M. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Akademik Ertelemeye Etkisi* (Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü). [Basılmamış Doktora Tezi].
- Barnett, M. D. (2014). Future Orientation And Health Among Older Adults: The Importance Of Hope. *Educational Gerontology*, 40(10), 745–755.
- Benoit, C. E., Solopchuk, O., Borragán, G., Carbonnelle, A., Van Durme, S., & Zénon, A. (2018). Cognitive Task Avoidance Correlates With Fatigue-Induced Performance Decrement But Not With Subjective Fatigue. *Neuropsychologia*.
- Beşler, H. K. (2016). *Futbol Kulübü Yöneticilerinin Antrenörlerinin Ve Futbolcuların Futbol Hakemlerinin Saha İçeri Yönetimine İlişkin Görüşleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bora, S. (2021). *Otizmli Ve Down Sendromlu Çocuğu Olan Ailelerde Sosyal Destek Algısı ve Aile İşlevselliğinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boyer, S., Rix-Lièvre, G., & Récopé, M. (2015). L'arbitrage De Haut Niveau, Une Affaire D'équipe. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, 87, 91-101. <https://doi.org/10.1051/Sm/2014014>
- Bozköylü, E. (2007). *Dünyada Ve Türkiye'de Futbolun Değişim Süreci, 2002–2005 Verileriyle Türkiye'de Oyuncu Performansı Üzerine Ekonometrik Bir İnceleme* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brown, E. J., & Mann, L. (1991). The Relationship Between Family Structure and Process Variables And Adolescent Decision-Making. *Journal Of Adolescence*, 13, 25–37.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çakır, Ö., (2018). Öğrenilmiş Güçlülük ve Çalışma Yaşamı. Çalışma Yaşamında Davranış (Pp.39-55), Kocaeli: Umuttepe Yayınları.
- Çakmak, M. T. (2011). *Faaliyet Futbol Hakemlerinin Stres Kaynaklarının Tespiti*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Programı, Ankara.
- Çalışkan, S., & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin Sahip Olduğu Gelecek Beklenti, Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131-143.
- Can, H., Aşan, Ö., & Aydın, E. M. (2006). *Örgütsel Davranış*. İstanbul: Arıkan Basım Yayım Dağıtım.

- Cel, A. (1994). Hakemlik Psikolojisi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 121–123.
- Çelik, V. (2013). Takım Sporlarında Görev Yapan Sporcuların Antrenörleri İle İlgili Karizmatik Liderlik Algılarının Değerlendirilmesine Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması: Basketbol Branşı Örneği. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 2, 16–45.
- Cengiz, R., Pulur, A., & Cengiz, Ş. Ş. (2004). Futbol Hakemlerinin Saldırganlık Tiplerinin Klasman Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 78–88.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43–65.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri, Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Chelladurai, P. (2014). *Managing Organizations For Sport and Physical Activity* (4th Ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway Publishers.
- Çıdam, K. (2013). *Televizyon ve Spor: Spor Ve Spor Magazin Programlarında Erotizm Ve Şiddet* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Türkiye.
- Çimen, S. (2007). *Ankara Bölgesi Klasman Futbol Hakemlerinin Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Collina, P. (2004). *Benim Oyun Kurallarım*. Altın Kitaplar.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan Ve Davranış: Psikolojinin Temel Kavramları* (5. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Deçi, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction. *Journal Of Happiness Studies*, 9, 1–11.
- Demir, G. T., Namlı, S., & Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım Ve Bireysel Sporlarda Sosyal Görünüş Kaygısı, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Belirleyicisi Midir? *Spormetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124–134.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Dimitrow, R. (2008). Gender Violence, Fan Activism And Public Relations In Sport: The Case Of “Footy Fans Against Sexual Assault”. *Public Relations Review*, 34, 90–98.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.

- Dökmen, Y. (1997). Çalışma, Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerine İle Ev İşleri Ve Depresyon İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(39), 39–56.
- Duman, B. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Özgeçmiş Düzeyleri İle Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 27–35.
- Durna, E. (1997). *Türkiye’de Futbol Ve Hakem*. Yıldızlar Matbaacılık.
- Ekinci, H., & Ekici, S. (2003). İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 109–120.
- Ekmekçi, R. (2008). *Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yöneltil Uygulamaların Geliştirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte Psikolojik Hazırlık*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ephesin, R. (2000). Stres Avcıları. *Güncel Psikoloji Dergisi*, 1(2), 23.
- Erikstad, M. K., & Johansen, B. T. (2020). Profesyonel Futbolda Hakem Yanlılığı: Potansiyel Ceza Durumlarında Başarılı Takımlara Kayırmacılık. *Spor ve Aktif Yaşamda Sınırlar*, 2, 19.
- Evans, R., & Bellion, E. (2000). *For The Good Of The Game*. Youth Sports International.
- Garcés De Los Fayos, E. J., Elbal, P. C., & Reyes, S. (1999). Burnout En Árbitros De Fútbol. *Psicología De La Actividad Física Y Del Deporte, Áreas De Investigación Y Aplicación*, 628–633.
- Giel, T., & Breuer, C. (2019). The Determinants Of The İntention To Continue Voluntary Football Refereeing. *Sport Management Review*, 23(2), 242–255.
- Giel, T., & Breuer, C. (2020). The Determinants Of The İntention To Continue Voluntary Football Refereeing. *Sport Management Review*, 23(2), 242–255.
- Gökdemir, K., & Karaküçük, S. (1996). Güreş Hakemlerinin Boş Zaman Anlayışları Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 65–73.
- Gökulu, G. (2008). Futbol Haberlerinin Sunumunda Şiddet, Fanatizm ve Milliyetçilik. *Toplum ve Demokrasi*, 2(3), 147–164.
- Gosselin, C., & Taylor, A. (2002). *Exercise As A Stress Management Tool*.
- Güllü, S., & Yıldız, S. M. (2019). Stres Kaynaklarının Futbol Hakemlerinin Performansına Etkisinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 146–155.
- Gümüştekin, G. E., & Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik Ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271–288.

- Gündoğdu, F. (2021). Futbol Hakemliği İle İlgili Makaleler Üzerine İçerik Analizi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 199-210.
- Gürbüz, Y. (1998). *Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Sağlık Personelinin İş Tatmin Düzeyleri ve Bunun Örgütsel Stres Kaynakları İle Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: M. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gürkan, O. (2023). Futbolda Bazı Teknik Parametrelerin Maç Konumu, Maç Sonucu ve Lig Sıralamasına Göre İncelenmesi (2021/2022 Sezonu Türkiye Futbol Süper Ligi Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 326–340.
- Güven, Ö. (1999). Futbol Topu İle Oynamanın Bazı Kültürlerdeki Benzer Görünümleri ve Tarihsel Gelişimine Ait Bilgiler. *Düşünen Siyaset Dergisi*.
- Güven, T. H. (2016). *Futbol Hakemlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hekim, M., Tokgöz, M., Reyhan, S., & Yıldırım, Y. (2012). Spor Yapan Ve Yapmayan 12–14 Yaş Grubu Kız Çocuklarının Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi*.
- Hidalgo, M. C., Pisano, I., & Moorby, A. (2010). Determinants Of Risk Perception and Willingness To Tackle Climate Change: A Pilot Study. *Psychology*.
- Hunter, J. A. (2001). *Self-Esteem And In-Group Bias Among Members Of A Religious Social Category*. *The Journal Of Social Psychology*, 141(3), 401–411.
- IFAB. (2021). *Football Game Rules 2021/22*.
- IFAB. (2023–2024). *Futbol Oyun Kuralları Kitabı*.
- İmroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037–2057.
- İnal, A. N. (2013). *Futbolda Eğitim ve Öğretim* (4. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaplan, M. (2021). *Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Algısının İş Otonomisi Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karacam, A., & Adiguzel, N. S. (2019). Examining The Relationship Between Referee Performance And Self-Efficacy. *European Journal Of Educational Research*, 8(1), 377-382.

- Karaçam, A., & Pulur, A. (2016). Identification Of The Relation Between Active Basketball Classification Referees' Empathetic Tendencies and Their Problem-Solving Abilities. *Universal Journal Of Educational Research*, 4, 1912-1917.
- Karaçam, A., & Pulur, A. (2017). Hakem Öz Yeterlik Ölçeği'nin (HÖYÖ) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 118-128.
- Karakaya, Y. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş: Ana Babaya Bağlanma ve Duyarlı Sevgi Değişkenlerine Göre Bir İnceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Yayın.
- Kargün, M., Albay, F., Cenikli, A., & Güllü, M. (2012). Türk Futbol Hakemlerinin İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 30-38.
- Kılıç, O. (2019). *Futbol Hakemlerinin Stres Kaynaklarının Tespiti* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koca, S. (2017). *Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler, İş Tatmini Ve İş Performansı İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Koca, S., & Yıldız, S. M. (2018). Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler, İş Tatmini ve İş Performansı İlişkisinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 195-207.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koyunsever, V. S. (2022). *Evlilik Doyumunun Yordanmasında Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış, Bilinçli Farkındalık ve Eş Tükenmişliğinin Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Lelord, F., & Andre, C. (1996). *Zor Kişiliklerle Yaşamak* (Çev. R. Madenci). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Mahoney, M. J., & Suinn, R. M. (1986). History And Overview Of Modern Sport Psychology. *The Clinical Psychologist*, 39(3), 64-68.
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Fatigue Impairs Physical Performance In Humans. *Journal Of Applied Physiology*, 106(3), 857-864.
- Müller, T., & Apps, M. A. (2018). Motivational Fatigue: A Neurocognitive Framework For The Impact Of Effortful Exertion On Subsequent Motivation. *Neuropsychologia*.

- Öntürk, Y., Karacabey, K., & Özbar, N. (2019). Günümüzde Spor Denilince İlk Akla Neden Futbol Gelir? Sorusu Üzerine Bir Araştırma. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 1–12.
- Orta, L. (2000). *Dünya’da Ve Türkiye’de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi Semineri*. Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü.
- Orta, L. (2020). Futbolun Değişimi ve Dönüşümü (1863–2020). *The Journal Of Social Science*, 497–510.
- Özdayı, N., & Uğurlu, M. F. (2015). Futbol Hakemlerinin Duygusal Zekâ ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz Ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 31-39.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement And Implications For Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Sancaktar, C. (2007). Türkiye’de Modernleşme, Siyaset ve Futbolun Doğuşu. *Journal De Salonique*, 167–169.
- Sayiner, B., Ekmekçi, R., Sözen, D., & Anshell, M. (2009). Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 8(15), 27-36.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress And Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 1, 607–628.
- Sellin, E. (1992). The Psychology Of Soccer Officiating. *The Referees’ Association Unrevised Magazine*.
- Selvi, S. (2018). *Farklı Klasmanlardaki Futbol Hakemlerinde Şiddet Eğilimi, Psikolojik Dayanıklılık ve Karar Verme Düzeyi: Türkiye Açısından Bir İnceleme* (Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). [Basılmamış Yüksek Lisans Tezi].
- Selye, H. (1976). Forty Years Of Stress Research: Principal Remaining Problems And Misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 115(1), 53-56.
- Şirin, T. (2021). Futbol Hakemlerinin Algıladıkları Stres Kaynakları ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 294–307.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability To Bounce Back. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Smith, J., Johnson, K., & Thompson, L. (2015). İşçi Tazminatının Verimlilik Üzerindeki Etkisi: Uzunlamasına Bir Çalışmadan Elde Edilen Kanıtlar. *Mesleki Sağlık Psikolojisi Dergisi*, 20, 283–294.

- Spence, J. C., McGannon, K. R., & Poore, C. J. (2005). The Effect Of Exercise On Global Self-Esteem: A Quantitative Review Of Research Studies. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 27, 311–334.
- Stone, C. (2007). The Role Of Football In Everyday Life. *Soccer & Society*, 8(2–3), 169–184.
- Taymur, İ., & Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154–177.
- Tekin, E. (2001). The Effects Of Group Counseling On Negative Feelings Of The Siblings Of Children With Mental Retardation. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10, 175–184.
- Tingaz, E. O., & Altun Ekiz, M. A. (2021). Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sporcular İçin Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301–313.
- Tümlü, G. Ü., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205–213.
- Tutar, H. (2016). *Kriz Ve Stres Yönetimi* (4. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Ulukan, M. (2006). *Futbolcuların Kulübe Bağlılıklarında Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünsal, A. (2005). *Tribün Cemaatinin Öfkesi: Ticarileşen Türkiye Futbolunda Şiddet*. İletişim Yayınları.
- Üstünel, R., & Alkurt, Z. (2015). Futbolda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesi İçin 6222 Sayılı Yasanın Getirdiği Yeni Bir Uygulama: Elektronik Bilet ve Yaşanan Sorunlar. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(2), 141-175.
- Uzunoğlu, Ö. U. (2008). *Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilllerinin Klasmanlarına ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Weinberg, R., & Richardson, P. (2008). *Başarılı Hakemliğin Psikolojisi* (R. Ekmekçi, Çev.). Gültürk Matbaası.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 63-72.
- Zelyurt, K. (2014). Türkiye’de Futbolun Tarihine Bir Bakış: Toplumsal Sonuçları Açısından Futbol Ve Siyaset İlişkisi. *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish*, 9, 1763–1779



EKLER

EK-1. Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.07.2024-203574



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
Bilim Etik Kurulu
Sosyal Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-30640013-108.01-203574
Konu : Bilimsel Yayınları Özendirme Desteği

08.07.2024

Sayın Doç. Dr. Seda SABAH
Öğretim Üyesi

"Futbol Hakemlerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Stres Kaynaklarının İncelenmesi" adlı araştırmanız Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği yönünden incelendi ve değerlendirildi. Konu ile ilgili kurul görüşü ektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Doç. Dr. Seda SABAH
Etik Kurul Başkanı

Ek:Doç. Dr. Seda SABAH (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSLKDRRBBU Pin Kodu :66792

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5544&eD=BSLKDRRBBU&eS=203574>

Adres:Akbilek Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 Merkez/Amasya
Telefon:2600060 Faks:2600059
e-Posta:genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari/etik-kurul/bilim-etik-kurulu.aspx
Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Seda SABAH
Unvanı: Etik Kurul Başkanı
Tel No: q



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ
	SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı: Futbol Hakemlerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Stres Kaynaklarının İncelenmesi	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	02.06.2024
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	08.07.2024
Karar tarihi	08.07.2024

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

Doç.Dr. Melike BAŞ	Üye-Raportör	Eğitim Fakültesi
Doç.Dr. Üyesi Fatih CAN	Üye-Başkan Yard.	Eğitim Fakültesi
Doç. Dr. Ash ALTANLAR	Üye	Mimarlık Fakültesi
Doç. Dr. Davut AĞBAL	Üye	İlahiyat Fakültesi
Doç.Dr. Önder ERYILMAZ	Üye	Eğitim Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Nida EMÜL	Üye	Eğitim Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN	Üye	Sabuncuoğlu Şerefeddin SHMYO

KYT-FRM-126/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Melih Burak Kaya

Doğum Yeri:

Doğum Tarihi:

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor

Öğretmenliği, 2019-2023, Amasya

Yüksek Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversite, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

Bildiri: Kaya, MB. ve S, Sabah, (2024). *Futbol hakemlerinin sportmenlik dışı davranışlara ilişkin görüşleri*. Fareast 3rd international conference on social sciences.

ORCID ID: 0009-0000-5097-0206