



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



**PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANLARININ
FUTBOL HAKEMLERİNİN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK VE KARAR VERME
BECERİLERİNE ETKİSİ**

Doktora Tezi

Ulaş AKSOY

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar

İzmir
2024

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANLARININ
FUTBOL HAKEMLERİNİN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK VE KARAR VERME
BECERİLERİNE ETKİSİ**

Ulaş AKSOY

Danışman
Doç. Dr. Melih BALYAN

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar
Beden Eğitimi ve Spor

İzmir
2024

Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri

(Adı Soyadı)

(İmza)

Başkan :

(Danışman)

Üye :

Üye :

Üye :

Üye :

Üye :

Doktora Tezinin kabul edildiği tarih:.....

Ön Söz

Futbol, günümüzde popülaritesi oldukça yüksek bir oyun. Bu gözde oyunu binlerce taraftar tribünlerden izleme şansı bulabiliyorken, milyonlarcası da çeşitli kanallardan canlı olarak takip edebiliyor. İster tribünde ister ekran karşısında izleyenler olsun pek çoğunun ortak beklentisi, takımlarının galip gelmesi ve bunun yanında heyecanlı, çekişmeli, keyifli bir müsabaka izlemek. Beklentilerin bu denli yüksek olduğu futbol müsabakalarını, adil ve tarafsız olarak yönetmek için görevlendirilmiş kişiler ise futbol hakemleri. Onlardan beklenen, görevlendirildikleri müsabakaları, önceden belirlenmiş kurallar dahilinde adil, tarafsız ve hiçbir etki altında kalmadan yönetmeleri. Günümüz futbol endüstrisinin geldiği devasa boyut ve müsabakaları dikkat ve heyecanla takip eden milyonlarca izleyici düşünüldüğünde, işlerinin hiç de kolay olmadığını rahatlıkla söyleyebiliriz.

10 yılı profesyonel liglerde olmak üzere, 14 yıllık futbol hakemliğim ve halen devam etmekte olan hakem gözlemciliğimden edindiğim tecrübelerime ve gözlemlerime dayanarak; başarılı bir futbol hakeminin, oyun kuralları bilgisinin ve atletik performansının yanında, mutlaka bir takım psikolojik becerilere sahip olması gerektiğini rahatlıkla söyleyebilirim.

Psikolojik beceri kavramı aslında oldukça geniş bir alanı kapsasa da özellikle ülkemiz futbol müsabakalarında gözlenen, baskı ve yoğun stres ortamı altında zihinsel olarak dayanıklı kalabilmenin ve yine bu ortamda anlık gelişen çeşitli durumlar karşısında doğru kararlar verebilmenin, başarılı bir hakem olmada son derece önemli beceriler olduğu kanaatindeyim. Bu düşünceden hareketle, uzun yıllar birlikte görev yaptığım futbol hakemleriyle çalışmayı uygun görerek, 10 hafta sürecek psikolojik beceri antrenmanlarının, hakemlerin zihinsel dayanıklılıklarına ve karar verme becerilerine etkisini incelemeye karar verdim.

Tezimin her aşamasında bilgi ve tecrübesini yakından hissettiğim danışman hocam Doç.Dr. Melih BALYAN'ın değerli katkılarıyla hazırladığım çalışmamızın, ülkemiz futbol hakemliğine ve bu alanda çalışan araştırmacılara katkı sağlamasını dilerim.

İzmir, 2024

Ulaş AKSOY

Özet

Psikolojik Beceri Antrenmanlarının, Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Becerilerine Etkisi

Bu çalışmanın amacı; psikolojik beceri antrenmanlarının, futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerilerine etkisini incelemektir.

Araştırmanın örneklemini; Aydın ilinde il hakemi olarak görev yapan 60 erkek futbol hakemi (30 deney, 30 kontrol) oluşturmaktadır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden, “ön test-son test eşleştirilmiş kontrol gruplu seçkisiz desen” kullanılmıştır. Hakemlere; Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) ve Melbourne Karar Verme Ölçeği (MKVÖ) (I-II) uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan futbol hakemleri, ilk olarak deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. İki gruba da uygulanan ön testlerin ardından, deney grubundaki hakemlere 10 hafta süresince Psikolojik Beceri Antrenmanları (PBA) uygulanmış, sonrasında tüm hakemlere son testler tekrar uygulanmıştır. Ayrıca deney grubu hakemlerinin, PBA öncesi ve sonrasında, toplam 10 haftalık gözlemci notları da değerlendirilmiştir. Tüm bulgular IBM SPSS Statistic 25 programı ile değerlendirilmiştir.

Deney grubundaki hakemlerin ön test ve PBA sonrası son test sonuçları incelendiğinde; zihinsel dayanıklılıklarının güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu ($p \leq 0.05$), karar verme becerilerinde ise karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı bir fark varken ($p \leq 0.05$), kaçınan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Deney grubundaki hakemlerin; yaşları, hakemlik süreleri ve lisanslı futbol oynama geçmişleri dikkate alındığında; SZDE ön test sonuçlarına göre ölçeğin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı fark olduğu ($p \leq 0.05$), PBA sonrası son test sonuçlarında ise ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farkın ortadan kalktığı, MKVÖ ön test sonuçlarında ise ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı fark olduğu

($p \leq 0.05$), PBA sonrası son test ölçümlerinde ölçeğin kaçınan ve erteleyici karar verme alt boyutlarında anlamlı fark devam ederken, karar vermede öz saygı ile dikkatli ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farkın ortadan kalktığı görülmüştür.

Çalışmamızın sonucunda, PBA programlarının; hakemlerin zihinsel dayanıklılıklarını, karar vermede öz saygılarını ve dikkatli karar verme davranışlarını arttırırken, panik karar verme davranışlarını azalttığı görülmüştür. Deney grubu hakemlerinin yaşları, hakemlik süreleri ve lisanslı futbol oynama durumlarına göre ön test-son test sıra ortalama puanları incelendiğinde; PBA sonrasında; yaşı küçük, hakemlik süresi az ve lisanslı futbol oynama geçmişi olmayan hakemlerin zihinsel dayanıklılıklarının arttığı; karar vermede öz saygılarının ve dikkatli karar verme davranışlarının arttığı, panik karar verme davranışlarının ise azaldığı görülmüştür. Ayrıca hakemlere uygulanan PBA programının, hakemlerin gözlemci not ortalamalarını arttırdığı sonucuna da varılmıştır.

Elde ettiğimiz sonuçlardan hareketle; futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarını ve karar verme becerilerini arttırmak, performans gelişimlerine katkı sağlamak için rutin antrenman ve eğitim çalışmalarına, PBA programlarının eklenmesinin faydalı olabileceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Futbol Hakemi; Psikolojik Beceri Antrenmanları; Zihinsel Dayanıklılık; Karar Verme Becerileri.

Abstract

The Effect of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Decision Making Skills of Football Referees

The purpose of this study is to examine the effects of psychological skills training on mental toughness and decision-making skills of football referees.

The sample of the study consists of 60 male football referees (30 experimental, 30 control) who serve as provincial referees in Aydın. In the study, a quantitative research method, “pre-test-post-test matched control group random design” was used. Personal Information Form, Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) and Melbourne Decision-Making Scale (MDMS) (I-II) were applied to the referees.

The football referees participating in the study were first divided into experimental and control groups. After the pre-tests applied to both groups, the referees in the experimental group were given Psychological Skills Training (PST) for 10 weeks, and then all referees were given post-tests again. The observer notes of the referees in the experimental group, before and after the PST, for a total of 10 weeks, were also evaluated. All findings were analyzed with the IBM SPSS Statistic 25 program.

When the pre-test and post-PST results of the referees in the experimental group were examined; it was seen that there was a significant difference in the confidence, control and continuity sub-dimensions of mental toughness ($p \leq 0.05$), while there was a significant difference in the self-esteem in decision-making and the careful decision-making and panic decision-making sub-dimensions of decision-making styles ($p \leq 0.05$) in decision-making skills, there was no significant difference in the avoidant decision-making and procrastinating decision-making sub-dimensions ($p > 0.05$).

Considering the ages, refereeing periods and licensed football playing history of the referees in the experimental group; According to the SMTQ pre-test results, there was a significant difference in the trust, control and continuity sub-dimensions of the scale ($p \leq 0.05$), and in the post-test results after PST, there was no significant difference in all sub-dimensions of the scale, and in the MDMS pre-test results, there was a significant difference in the decision-making self-esteem and decision-making styles of the scale, careful, avoidant, procrastinating and panicking decision-making sub-dimensions ($p \leq 0.05$), and in the post-test measurements after PST, there was a

significant difference in the avoidant and procrastinating decision-making sub-dimensions of the scale, while the significant difference in the decision-making self-esteem and careful and panicking decision-making sub-dimensions disappeared.

As a result of our study, it was observed that PST programs increased the referees mental toughness, self-esteem in decision making and careful decision making behaviors, while decreasing their panic decision making behaviors. When the pre-test and post-test rank average scores of the experimental group referees were examined according to their ages, refereeing duration and licensed football playing status; it was observed that after PST, the mental toughness of the referees who were younger, had less refereeing duration and had no licensed football playing history increased; their self-esteem in decision making and careful decision making behaviors increased, while their panic decision making behaviors decreased. It was also concluded that the PST program applied to the referees increased the referees' observer grade point averages.

Based on our results; it has been concluded that it would be beneficial to add PST programs to routine training and education studies in order to increase the mental endurance and decision-making skills of football referees and contribute to their performance development.

Keywords: Football Referee; Psychological Skills Training; Mental Toughness; Decision Making Skills.

İçindekiler

<i>Ön Söz</i>	<i>II</i>
<i>Özet</i>	<i>III</i>
<i>Abstract</i>	<i>V</i>
<i>İçindekiler</i>	<i>VII</i>
<i>Tablolar Dizini</i>	<i>X</i>
<i>Şekiller Dizini</i>	<i>XI</i>
<i>Resimler Dizini</i>	<i>XII</i>
<i>Kısaltma Listesi</i>	<i>XIII</i>
1. Giriş	1
1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.2. Araştırmanın Sorusu	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Araştırmanın Amacı	4
2. Genel Bilgiler	6
2.1. Futbol	6
2.2. Futbol Hakemi	7
2.3. Psikoloji Kavramı	7
2.3.1. Spor Psikolojisi	8
2.3.2. Spor Psikolojisi Tarihi	9
2.3.3. Ülkemizde Spor Psikolojisi Tarihi	10
2.3.4. Psikolojik Beceri Kavramı	10
2.3.5. Sporda Psikolojik Beceri	11
2.3.6. Psikolojik Beceri Antrenmanları (PBA)	12
2.3.7. PBA Danışmanlık Modelleri	13
2.3.8. Eğitici Danışmanlık Uygulama Süreci	14

2.4. Zihinsel Dayanıklılık.....	14
2.4.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	15
2.5. Karar Verme.....	17
2.5.1. Sporda Karar Verme	18
3. Gereç ve Yöntem.....	19
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	19
3.2. Araştırmanın Modeli	19
3.3. Veri Toplama Araçları	21
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	21
3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	21
3.3.3. Melbourne Karar Verme Ölçeği (I-II)	21
3.4. PBA Öncesi ve Sonrası Gözlemci Notlarının Değerlendirilmesi	22
3.4.1. Değerlendirme Ölçeği İle İlgili Bilgiler	24
3.5. PBA Uygulamasında Dikkat Edilen Hususlar.....	25
3.6. PBA Uygulama Süreci	30
3.7. Verilerin Analizi	37
4. Bulgular.....	38
4.1. Nicel Yönteme Ait Bulgular	39
4.2. Zihinsel Dayanıklılığa Ait Nicel Bulgular	42
4.3. Karar Vermeye İlişkin Nicel Bulgular	46
4.4. Gözlemci Not Ortalamalarına İlişkin Nicel Bulgular	53
5. Tartışma.....	55
5.1. Nicel Verilere İlişkin Sonuçlar Bu Bölümde Tartışılmıştır.....	55
5.2. Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediği İle İlgili Sonuçlar Bu Bölümde Tartışılmıştır	59

5.3. Futbol Hakemlerinin Karar Verme Becerilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediği İle İlgili Sonuçlar Bu Bölümde Tartışılmıştır	66
5.4. Gözlemci Notlarına İlişkin Nicel Veriler Bu Bölümde Tartışılmıştır	70
6. Sonuç ve Öneriler.....	72
7. Kaynaklar	74
8. Ekler.....	87
Teşekkür	92
Özgeçmiş.....	93



Tablolar Dizini

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarına ilişkin Tanımlayıcı Bilgiler	38
Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Mann-Whitney U Analiz Sonuçlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Mann-Whitney U Analiz Sonuçlarının Karşılaştırılması.....	40
Tablo 4. Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Rank Test Sonuçları	41
Tablo 5. Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Rank Test Sonuçları	42
Tablo 6. Deney Grubu Katılımcılarının Yaş Değişkenine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Ön Test- Son Test Kruskal-Wallis Test Sonucu.....	43
Tablo 7. Deney Grubu Katılımcılarının Hakemlik Sürelerine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Ön Test- Son Test Kruskal-Wallis Test Sonucu.....	44
Tablo 8. Deney Grubu Katılımcılarının Lisanslı Futbol Oynama Değişkenine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Ön Test- Son Test Mann Whitney U test Sonucu.....	45
Tablo 9. Deney Grubu Katılımcılarının Yaş Değişkenine Göre Melbourne Karar Verme Ölçeği Ön Test- Son Test Kruskal-Wallis Test Sonucu.....	47
Tablo 10. Deney Grubu Katılımcılarının Hakemlik Süresi Değişkenine Göre Melbourne Karar Verme Ölçeği Ön Test- Son Test Kruskal-Wallis Test Sonucu	49
Tablo 11. Deney Grubu Katılımcılarının Lisanslı Futbol Oynamalarına Göre Melbourne Karar Verme Ölçeği Ön Test-Son Test Mann Whitney U test Sonucu...	51
Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubu Gözlemci Not Ortalamaları Ön Test - Son Test Mann-Whitney U Analiz Sonucu.....	53
Tablo 13. Deney ve Kontrol Grubu Gözlemci Not Ortalamaları Ön Test-Son Test Wilcoxon Rank Testi Sonucu.....	54

Şekiller Dizini

Şekil 1. Araştırmanın Modeli.....	19
Şekil 2. Hakem ve Yardımcı Hakem Değerlendirme Ölçeği.....	23
Şekil 3. PBA Öncesi ve Sonrası Gözlemci Notları Değerlendirme Süreci.....	25
Şekil 4. Psikolojik Beceri Antrenman Programı (20.02.2024-25.04.2024).....	36



Resimler Dizini

Resim 1. Deney Grubuna Uygulanan PBA Programından Bir Kesit 35



Kısaltma Listesi

EPAK	: Eğitim Planlama Alt Komisyonu
FİFA	: Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
İH	: İl Hakemi
İHK	: İl Hakem Kurulu
KH	: Klasman Hakemi
MHK	: Merkez Hakem Kurulu
MKVÖ	: Melbourne Karar Verme Ölçeği
PBA	: Psikolojik Beceri Antrenmanı
SPD	: Spor Psikolojisi Danışmanı
SZDE	: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri
TDK	: Türk Dil Kurumu
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
TFFHGD	: Türkiye Faal Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneği

1. Giriş

Psikolojik beceri antrenmanları; sportif performansı geliştirmek, kişilerin yaptıkları spor faaliyetlerden aldıkları hazzı arttırmak amacıyla psikolojik bir takım becerilerin belirli bir plan ve program dahilinde uygulanması olarak tanımlanabilir (Weinberg, vd. 2001). Psikolojik beceri çalışmaları, sporcunun kendi içindeki gücü keşfetmesine, o güce inanmasına katkı sağlar ve bunun sonucunda sportif başarının artmasına yardımcı olur (Gardner ve Moore 2004). Zihinde canlandırma (imgeleme), otojenik antrenmanlar, dereceli gevşeme antrenmanları, olumlu içsel konuşma, psikolojik beceri antrenmanları içerisinde kullanılan tekniklerden bazılarıdır.

Zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerileri, son yıllarda psikolojik performans kavramı içerisindeki en popüler konulardandır. Zihinsel dayanıklılığı, kişinin kendinden emin bir şekilde baskı ve zorluklarla başa çıkabilme, kontrolü her an elinde tutabilme yeteneği olarak tanımlayabiliriz (Golby ve Sheard, 2004). Sportif başarının belirlenmesinde önemli göstergelerden biri de karar verme becerisidir ve karar verme becerisini, var olan alternatiflerden en uygun olanın tercih edilmesi olarak adlandırabiliriz (Egesoy ve ark. 1999).

Futbol, sınırlandırılmış geniş bir alanda, biri kaleci olmak üzere on bir oyuncunun katılımıyla oynanan, kazananın rakip kaleye atılan gollerle belirlendiği, büyük bir izleyici kitlesi tarafından dikkat ve ilgiyle takip edilen bir oyundur (İnan, 2004). Bu oyunun, adil bir şekilde yönetilmesi hem takımlar hem izleyenler hem de futbolun diğer paydaşları için son derece önemlidir ve saha içerisinde bu adil oyun ortamını sağlamakla görevlendirilmiş tek yetkili kişi futbol hakemleridir. Hakemler, müsabaka içerisinde anlık olarak kararlar veren, önceden belirlenmiş kurallar dahilinde haklıyı haksızı ayıran kişilerdir (Aksu, 2016).

Futbol hakemlerinin saha içerisindeki başarısı, oyun kuralları bilgisi ve fiziksel performansları ile oldukça yakından ilgili olsa da büyük taraftar kitleleri tarafından takip edilen ve sonucu merakla beklenen futbol müsabakalarında, baskı altındayken anlık olarak doğru kararlar vermesi beklenen, karşılaşabileceği türlü zorluklar karşısında zihinsel olarak dayanıklı kalması istenen bir futbol hakeminin başarılı bir performans sergilemesi, bir takım psikolojik becerilere sahip olmasını da beraberinde getirmektedir. Saha içerisinde görev yaparken çeşitli zorluk ve baskılarla mücadele

etmek zorunda kalan, anlık gerçekleşen durumlarda doğru kararlar vermesi beklenen bir futbol hakeminin başarısının, sahip olduğu zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerileriyle oldukça yakında ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Türkiye Futbol Federasyonu tarafından, il hakemi düzeyinde görev yapan genç futbol hakemlerine uygulanan eğitim programları incelendiğinde; bu eğitimlerde hakemlere sadece oyun kuralları eğitimlerinin verildiği ve uygulanan atletik testler ile fiziksel performanslarının değerlendirildiği bilinmektedir. Hakemlerin sadece oyun kuralları bilgisini arttırmaya ve fiziksel kapasitelerini ölçmeye yönelik bu uygulamaların, onların psikolojik becerilerini geliştirecek çalışmalarla desteklenmediği sürece, hedeflenen sonuçlara ulaşılmasının oldukça zor olabileceği düşünülmektedir.

Dünyada sportif verimi sağlayan en önemli yöntemlerden biri olarak kullanılan psikolojik beceri çalışmalarının (Güler, 2019), futbol hakemlerinin rutin eğitim programlarına eklenmesinin, ülkemiz futbol hakemlerinin saha içerisindeki başarılarına katkı sağlayabileceği düşüncesinden yola çıkarak yapacağımız bu çalışmada; 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanlarının, futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerilerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Günümüzde spor sadece fiziksel anlamda yapılan bir faaliyet olmayıp, başarı için pek çok faktörün bir araya gelmesinin gerektiği bir yapıya kavuşmuştur. Bu faktörlerden en önemlilerinden biri de psikolojik faktörlerdir. Konter (1998) sportif anlamda üstün, başarılı bir performans için; teknik ve taktik çalışmalar yanında, psikolojik anlamda da gelişimin son derece önemli olduğundan bahsetmiştir.

Beşler (2020), günümüzde antrenman biliminin geldiği son nokta dikkate alındığında, özellikle üst düzey sporcuların, teknik ve taktik anlamda birbirlerine yakın seviyelerde olduğunu, gerçek başarıyı ortaya çıkaracak farkın, psikolojik becerilerinin kazanılmasıyla elde edilebileceğini belirtmiştir. Bu durum dikkate alındığında, futbol müsabakalarını adil ve tarafsız şekilde yönetmekle görevlendirilmiş futbol hakemlerinin başarısı hem fiziksel hem de psikolojik olarak hazır ve güçlü olmalarıyla son derece ilgilidir. Büyük taraftar kitleleri önünde, baskı ve yoğun stres altında, anlık kararlar vermesi beklenen futbol hakemlerinin, müsabaka esnasında zihinsel olarak

dayanıklı olması ve anlık değişen durumlarda doğru kararlar verebilme becerilerine sahip olması, başarılı bir yönetim sergileyebilmeleri için son derece önemlidir.

Bu çalışma ile; 10 hafta sürecek psikolojik beceri antrenman programının, futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarına ve karar verme becerilerine etkisinin olup olamayacağı sorusuna yanıt aranmıştır.

1.2. Araştırmanın Sorusu

10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı;

- futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkiler mi?
- futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarının güven boyutunu etkiler mi?
- futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarının devamlılık boyutunu etkiler mi?
- futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarının kontrol boyutunu etkiler mi?
- futbol hakemlerinin karar verme becerilerini etkiler mi?
- futbol hakemlerinin karar vermede öz saygı düzeylerini etkiler mi?
- futbol hakemlerinin dikkatli karar verme stilini benimsemelerine etki eder mi?
- futbol hakemlerinin kaçınan karar verme stilini benimsemelerine etki eder mi?
- futbol hakemlerinin erteleyici karar verme stilini benimsemelerine etki eder mi?
- futbol hakemlerinin panik karar verme stilini benimsemelerine etki eder mi?

Futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıkları, demografik özelliklerine göre farklılık gösteriyor mu?

Futbol hakemlerinin karar verme becerileri, demografik özelliklerine göre farklılık gösteriyor mu?

Psikolojik beceri antrenmanlarının, futbol hakemlerinin gözlemci not ortalamalarının artmasına etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının;

- futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarına etkisi vardır.
- futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarının güven boyutuna etkisi vardır.
- futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarının devamlılık boyutuna etkisi vardır.

- futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarının kontrol boyutuna etkisi vardır.
- futbol hakemlerinin karar verme becerilerine etkisi vardır.
- futbol hakemlerinin karar vermede öz saygı düzeyine etkisi vardır.
- futbol hakemlerinin dikkatli karar verme stillerine etkisi vardır.
- futbol hakemlerinin kaçınan karar verme stillerine etkisi vardır.
- futbol hakemlerinin erteleyici karar verme stillerine etkisi vardır.
- futbol hakemlerinin panik karar verme stillerine etkisi vardır.
- futbol hakemlerinin demografik özelliklerinin, zihinsel dayanıklılıklarına etkisi vardır.
- futbol hakemlerinin demografik özelliklerinin, karar verme becerilerine etkisi vardır.
- psikolojik beceri antrenmanlarının, futbol hakemlerinin gözlemci not ortalamalarının artmasına etkisi vardır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan hakemlerin, ölçeklere verdikleri yanıtlarla, doğru bilgilerini yansıtmış oldukları varsayılmıştır.
- Örneklem grubu evreni temsil olarak oluşturulmuştur.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma gurubu, Aydın ilinde futbol hakemi olarak görev yapan 18-35 yaş arası erkek il hakemleriyle sınırlandırılmıştır.
- Araştırma süreci, 2023-2024 futbol sezonunda, 20.02.2023 - 25.04.2023 tarihleri arasında 10 hafta boyunca, haftada iki kez 60'ar dakika ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Araştırmanın Amacı

Günümüz spor ortamlarında gerçek, kalıcı bir başarıya ulaşmak istiyorsak; fiziksel gelişimi, teknik ve taktik çalışmalarla harmanlamak ve bunu da psikolojik becerilerin gelişimiyle desteklemek son derece önemlidir. Psikolojik beceri gelişimi söz konusu olduğunda, psikolojik beceri antrenmanları son zamanların en güncel konularından

biridir. Psikolojik beceri antrenmanları; bir takım tekniklerin kullanılmasıyla sporcuların psikolojik durumlarının düzenlenmesini içeren çalışmalardır.

Yoğun baskı ve stres ortamında, iki takım arasında oynanan futbol müsabakalarında anlık olarak, doğru kararlar vermesi beklenen bir futbol hakemlerinin, özellikle zihinsel dayanıklılık ve karar verme gibi psikolojik becerilerinin üst seviyede olması, müsabaka içerisinde başarılı bir performans sergileyebilmeleri için son derece önemlidir. Bu düşünceden hareketle araştırmamızın amaçları;

- Nefes egzersizi, dereceli gevşeme egzersizi, olumlu içsel konuşma, imgeleme ve otojenik egzersiz tekniklerinin kullanılması şeklinde planlanan 10 haftalık PBA programının, futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarına ve karar verme becerilerine etkisini incelemek.
- Futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerilerinin; yaşları, hakemlik süreleri ve lisanslı olarak futbol oynama geçmişlerine göre değişiklik gösterip göstermediğini incelemek.
- Psikolojik beceri antrenmanlarının, futbol hakemlerinin gözlemci notları dikkate alınarak, performanslarına etkisi olup olmadığını incelemek.

2. Genel Bilgiler

2.1. Futbol

Futbol, sınırlandırılmış dikörtgen bir alan içerisinde topla oynanan, önceden belirlenmiş kuralları uygulamakla görevlendirilmiş bir hakem yönetiminde gerçekleşen, kazananın rakip kaleye atılan gollerle belirlendiği bir takım oyunudur (İnci, 2022). Dünya üzerinde çocuk, genç, yaşlı milyonlarca insan tarafından dikkat ve ilgiyle takip edilen bu oyun, doğrudan ya da dolaylı olarak en çok katılımcısı ve seyircisi bulunan (Capranika ve ark., 1992) en popüler spor dallarından biridir (Çakır, 2015). Futbolun popülerliğinin bu denli yüksek olması, oldukça kolay ulaşılabilirliği ve oynanabilirliği ile de yakından ilgilidir (Doğan ve ark., 2016). Her geçen gün FİFA'nın bu oyuna kattığı yenilikler, büyük transferler, devasa yatırımlar, sponsorluklar vb. gelişmeler zamanla bu oyuna olan ilgiyi daha da arttırmaktadır (Çakıroğlu, 2005). Günümüzde ilginin bu denli yüksek olduğu, pek çok insanın heyecan ve neşe kaynağı olarak gördüğü futbol oyunu; sayıları milyonları bulan lisanslı sporcularıyla, izleyenleriyle, taraftarlarıyla, sponsorlarıyla, çalışan ve işverenleriyle dünya üzerinde dev bir sektör haline gelmiştir. Bu da futbolun hayatımıza girdiği ilk yıllarda olduğu gibi sadece eğlenmek, keyifli vakit geçirmek için izlenen ya da oynanan bir oyun olmaktan çıkıp, zamanla özellikle ekonomik ve ticari boyutuyla oldukça geniş kitleleri ilgilendiren, devasa bir yapıya bürünmesine yol açmıştır (Topyaka ve Tekin, 2004).

Ülkemizde de futbol oldukça sevilen, büyük taraftar kitlelerini etkileme gücü oldukça yüksek olan, dikkat ve heyecanla takip edilen, bu özellikleriyle de devasa bir ekonomik gücü elinde bulunduran bir spor dalıdır (Köklü ve ark., 2009). Ulaştığı bu devasa ekonomik boyut, ülkemizde futbol müsabakalarının taraftarlar ve büyük seyirci toplulukları tarafından çok daha dikkatle takip edilmesine hatta müsabaka sonuçlandıktan sonra bile, o müsabakada yaşanan her pozisyonun tekrar tekrar izlenerek, verilen verilmeyen kararlar hakkında günlerce yorumlar yapılmasına neden olmaktadır. Bu da maalesef oynanan futbolun güzelliklerinden çok, tüm dikkatlerin futbol müsabakalarında karar vermede tek yetkili merci olarak görevlendirilmiş futbol hakemlerinin kararlarına çevrilmesine ve futbol hakemlerinden beklentilerin çok fazla artmasına sebep olmaktadır.

2.2. Futbol Hakemi

Hakem, anlaşmazlık halinde çözüm üreten kişi olarak tanımlanmıştır (TDK). Spor ortamı içerisinde, görevlendirildiği müsabakayı önceden belirlenmiş oyun kuralları çerçevesinde, adil ve tarafsız şekilde, takımların haklarını çiğnemenen yöneten kişiye hakem; hakemin saha içerisinde kendisine verilen yetki ve görevler dahilinde gerçekleştirdiği işe de hakemlik denir (Karakaş,1980).

Hakemler futbol müsabakalarının sağlıklı ve adil şekilde yönetilmesinden sorumludur. Müsabakada karşılaşılabilecek anlaşmazlıklarda son kararı verecek kişilerdir ve bu haliyle müsabakada kurallar çerçevesinde adalet dağıtan, bir nevi yargı görevi gören kişilerdir. Hakemler, kararlarını en hızlı şekilde vermesi gereken, haklıyı haksızı çok kısa sürede tespit eden, anında gördüklerini yorumlayıp önceden belirlenmiş kurallar dahilinde sonuçlandıran kişilerdir (Durna,1997). Bu haliyle, adaleti doğru ve tarafsız şekilde sağlayabilmek, adil bir müsabaka ortamı yaratabilmek onların görevidir.

Futbol hakemleri, futbol oyununun oldukça önemli bir parçasıdır. Öyle ki hakemin olmadığı, kuralların oyuncular tarafından belirlenerek uygulanmaya çalışıldığı bir futbol müsabakası düşünülemez. Bu haliyle futbolu hakemsiz düşünmek olanaksızdır.

Hakemlik, çok iyi bir oyun ve kural bilgisine sahip olma, oyuncularla ve ekibiyle iyi bir iletişim kurabilme, hızlı ve doğru karar verebilme, soğukkanlı ve sakin kalabilme gibi pek çok farklı özelliklere sahip olmayı gerektiren bir görevdir (Ünsal, 2005). Hakem kararlarının müsabaka sonuçlarına doğrudan etki etmesi, verdikleri kararların sürekli olarak tartışılmasına neden olmakta ve bu durum, hakemler üzerinde çok büyük bir baskıya sebep olabilmektedir. Bunun neticesinde futbol hakemlerini konu alan birçok bilimsel çalışma yapılmıştır (Kargün ve ark., 2012).

Hakemler, görev aldıkları müsabakalarda başarılı bir yönetim sergilemek istiyorlarsa; üst düzey bir konsantrasyona, zihinsel olarak sağlam bir dayanıklılığa ve bunun yanında karşılaştığı sorunları objektif bir şekilde tarafsız olarak çözebilme, çok hızlı ve doğru kararlar verebilme gibi meziyetlere sahip olmalıdır (Önür ve ark.,2015).

2.3. Psikoloji Kavramı

Psikoloji terimi, genel olarak 'akıl ve davranışın bilimi' olarak adlandırılır (Gross, 2005) ve bireylerin davranışlarını ve zihinsel birtakım süreçleri inceler. Psikoloji,

bireylerin gözlenebilen davranışları yanında, bir takım gözlenemeyen davranışlarını da inceler ve bu durumların altında yatabilecek nedenleri araştırır. Aslında psikoloji, günlük hayat içerisinde karşılaştığımız çeşitli olaylara nasıl karşılıklar verdiğimizi inceleyerek, bu davranışların altında yatan nedenleri anlamaya ve sorunlarımıza çareler bulmaya çalışır (Cüceloğlu, 2009).

Psikolojinin sosyal psikoloji, klinik psikoloji, eğitim psikolojisi, sağlık psikolojisi, spor psikolojisi vb. çeşitli alt dalları bulunmaktadır.

2.3.1. Spor Psikolojisi

Psikolojinin alt dallarından biri olan spor psikolojisi, spor insanlarının bilişsel, duygusal ve davranışsal özelliklerini bilimsel yöntemlerle araştırır (Konter, 2003).

Spor psikolojisi; sporcuların özellikle müsabaka alanlarında öfke kontrollerinin sağlanabilmesi, özgüven gelişimlerinin sağlanması, stresle baş edebilme yollarının öğretilmesi, motivasyon gelişimlerinin sağlanabilmesi, karar verme becerilerinin geliştirilmesi, konsantrasyon becerilerinin artırılması, zihinsel dayanıklılıklarının artırılması, sakatlık ve benzeri durumlar sonrası sahaya dönüş sürecinin kısaltılması, olumlu düşünme becerilerinin geliştirilmesi vb. konularda, kullandığı teknik ve yöntemlerle sporcuların performans gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla çalışmalar yapan psikolojinin bir alt dalıdır (Anshell, 2011).

Spor psikolojisi, sporcularda üst düzey performans sağlamak için psikolojik becerilerin kullanıldığı bir uzmanlık alanıdır ve sporcuların psikolojik durumlarının, onların atletik performanslarını, fiziksel aktivitelerini ne oranda etkilediğini inceler. Bununla birlikte, sporcuların bir beceriyi kısa sürede kazanmalarını sağlamak için hedeflenen performansın ortaya çıkmasına engel olan durumların da ortadan kalkmasına yardımcı olan uygulamalı bir bilim dalıdır (Koruç, 1998).

Spor psikolojisi, sporcuların performanslarını en üst seviyeye çıkarabilmek için yapılan zihinsel antrenman çalışmalarını konu edinir ve sporcuların üst düzey performansa ulaşabilmesi için sporcuya destek olma, zihinsel antrenman programları hazırlama gibi konulara odaklanır (Brewer, 2009).

2.3.2. Spor Psikolojisi Tarihi

Spor psikolojisi tarihine bakıldığında; ilk çalışmaların 19. yy. sonu ve 20. yy. ın başına doğru yapılmaya başlandığı görülmektedir. 1800'lü yıllarda sporda reaksiyon zamanı, duygu ve dikkat gibi fiziksel-fizyolojik konuları içeren çalışmaların yapıldığı bilinmektedir. 1873 yılında Carpenter'ın, İdeo-Motorik ilke adlı çalışması ve 1880'lü yıllarda Wilhelm Wundt, McKeen Catel, Sir Francis Galton tarafından yapılan çalışmalar ile spor psikolojisi alanında ilk adımların atıldığı görülse de (Carpenter ve Cratty, 1983) 1898 yılında N.Triplett'in bisikletçiler ile ilgili yaptığı ve ağırlıklı olarak sosyal psikoloji ve spor psikolojisi üzerinde durduğu çalışmasının, spor ve psikolojik faktörlerle ilgili yapılan ilk çalışma olarak kabul gördüğü bilinmektedir (Davis ve ark., 1995). Bununla birlikte, Avrupa'da spor psikolojisi alanında yazılan ilk yazının, 1901 yılında P.F. Lesgaft tarafından yazıldığı ve "Fiziksel Aktivitelerin Olası Yararları" adlı bir yazı olduğu kabul edilmektedir (Gould ve Dick, 1995). Ardından, 1903 yılında G.T.W. Patrick tarafından "Oyun Psikolojisi", 1914 yılında R.Cummins tarafından "Motor Beceriler, Dikkat ve Sporda Yetenek", 1918 yılında C.Griffith tarafından "Amerikan Futbolu ve Basketbol Oyuncuları" konulu, spor psikolojisi alanıyla ilgili bir takım çalışmalar yapıldığı; 1920'li yılların başına kadar spor psikolojisinin başlangıç yılları olduğu ve bir ivme kazanmaya başladığı yıllar olduğu bilinmektedir (Konter, 2003).

1920-1931 yılları arasında Amerika' da C. Griffith tarafından spor psikolojisi alanında 25 araştırma yapılmıştır. Griffith bu çalışmalarında, ağırlıklı olarak kişilik değişkenleri üzerine ve psikomotor gelişim üzerinde yoğunlaşmıştır. Spor psikolojisi alanında hızla artan çalışmalara katkı sağlamak üzere, 1925 yılında Illionis Üniversitesinde ilk spor psikolojisi laboratuvarı kurulmuştur. 1939 yılında spor psikolojisi alanında ilk lisans üstü eğitim faaliyetleri başlamıştır. 1960'lı yıllar, spor psikolojisinin akademik bir çalışma alanı ve ayrı bir disiplin alanı olarak tanınmaya başladığı yıllardır. Spor psikolojisinin akademik bir çalışma alanı olarak önem kazandığı ve bu çalışmaların laboratuvar ortamında yapılan araştırma vb. çalışmalar ile desteklendiği dönem, 1966-1980'li yıllar arasında hız kazanmıştır (Gould ve Dick, 1995). 1970'li yıllar ise spor psikolojisinde uygulama çalışmalarının ivme kazandığı bir dönemdir. Bu dönemde spor psikologları, belirli psikolojik becerilerin sporculara kazandırılabilmesi ve

sonucunda sporcu performanslarının arttırılması için, ulusal spor takımlarında görev almaya başlamışlardır (Tiryaki, 2000).

2.3.3. Ülkemizde Spor Psikolojisi Tarihi

Ülkemizde 1943 yılında tercüme ettirilerek yayınlanan ‘Sporun Fizyo-Patolojisi’ adlı kitabın bir bölümünde spor psikolojisi konusuna yer verildiği ve kitabın bu özelliğiyle ülkemizdeki spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarla ilgili ilk yayın olduğu, yine 1943-1944 yıllarında Robert Koleji’nde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yapan İlhani Polater’in spor psikolojisi konulu yazılarının gazetelerde yayımlandığı bilinse de ülkemizde spor psikolojisi alanında basılmış ilk yayının, ‘Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi’ adı ile Lütfü Öztabağ tarafından hazırlandığı ve 1974 yılında yayımlandığı da bilinmektedir (Başer, 1998). 1980’li yılların sonuna doğru, spor psikolojisi kavramı çok daha fazla kişinin ilgisini çekmiş, bu alanda yazılan makalelerin ve yapılan çalışmaların sayısı artmaya başlamıştır. 1982 yılında Ege Üniversitesi’nde ilk kez spor psikolojisi alanında yüksek lisans ve doktora programları açılarak öğrenci kabul edilmesi, bu alanda yapılan çalışmaların artmasına ve spor psikolojisinin hızlı bir ivme kazanmasına katkı sağlamıştır (Başer, 1998).

2.3.4. Psikolojik Beceri Kavramı

Psikolojik beceri kavramı, kişilerin üst düzey performansa ulaşma arzusu söz konusu olduğunda sıkça üzerinde durulan bir konudur (Vealey, 1988). İmgeleme, hedef belirleme, zihinsel dayanıklılık, baskı altında üst düzey performans gösterme, dikkat ve konsantrasyon, özgüven sağlama, liderlik, iletişim, motivasyon, stresle mücadele, karar verme, problem çözme, müsabaka kaygısı, kişinin yeterliliğini oluşturan son derece önemli psikolojik becerilerinden bazılarıdır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Psikolojik beceri kavramı spor alanlarında başarı için oldukça önemli olan; stresle mücadele, hedef belirleme, özgüveni sağlama, zihinsel dayanıklılık, odaklanma gibi bir takım becerileri içine alır (Holland ve ark., 2010). Psikolojik becerilerin, sporcular arası rekabetin ve mücadelenin her geçen gün arttığı müsabakalarda, üst düzey performansa ulaşmanın ve bu düzeyi koruyabilmenin temel şartlarından birisi olduğu söylenebilir (Yazıcı, 2019).

2.3.5. Sporda Psikolojik Beceri

Spor ve sporcudan bahsedildiğinde akla ilk gelen kavramlardan biri performanstır. Performans, bireyin bir görevi gerçekleştirirken, kendisinde var olan gücü ve yeteneklerini anlamlı ve etkili şekilde kullanarak üst düzey başarıya ulaşması olarak tanımlanır. Üst düzey performans sadece fiziksel değildir ve psikolojik becerilere sahip olmayı da gerektirir. Sporcunun, müsabaka sırasında fiziksel olarak mücadele etmesinin yanında, mental olarak da oldukça çaba sarf ettiği unutulmamalıdır ve üst düzey performansa ulaşabilmek için hem fiziksel hem de mental olarak hazır olmanın gerekliliğini bilmek bizleri başarıya ulaştıracaktır (Bozkurt, 2010).

Spor faaliyetlerine katılanlar, fiziksel zorlukların yanında çeşitli psikolojik zorluklarla da karşı karşıya kalabilmektedir. Kişilerin yaşadığı bu zorlukların olumsuz etkilerinin giderilmesi için, zorluklara neden olan etkenlerin uzman kişilerce araştırılarak çözüm yolları aranması gerekmektedir. Ancak müsabakalara hazırlanma aşamalarının çok büyük bir bölümünde teknik, taktik ve kondisyon çalışmalarına ağırlık verilirken; maalesef sporda hedeflenen gerçek başarıya ve üst düzey performansa ulaşmanın psikolojik gereklilikleri ihmal edilebilmektedir. Bu durum sportif anlamda istenen başarı hedeflerine ulaşmada çok büyük bir engel olarak karşımıza çıkmaktadır. Halbuki teknik, taktik ve kondisyon çalışmaları yanında; uzman kişilerce uygulanacak psikolojik beceri çalışmaları, sporcuların üst düzey performansa ulaşabilmelerine çok büyük katkı sağlayacaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Günümüz spor müsabakalarında, üst düzey performansa ulaşmak için sporcuların fiziksel becerilerinin yanında psikolojik becerilerinin de üst seviyede olması gerekliliği yadsınamaz bir gerçektir (Jackson ve ark., 2001).

Sportif başarının gelişimi için, fiziksel ve teknik kapasiteyi geliştirici çalışmalar, düzenli olarak yapılırsa da günümüz spor ortamlarında genellikle tek başına yeterli olamamaktadır. Hatta daha başarılı olmak adına bu çalışmaların çok daha fazla yapılması da sporcuların gerçek kapasitelerinin ortaya çıkmasına yetmemektedir. Olimpiyatlar gibi üst düzey spor müsabakalarında başarılı olmuş sporcuların, antrenmanlarında psikolojik beceri çalışmalarına da önem verdikleri çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (Konter, 1998).

Ülkemizde spor psikolojisi alanına ve psikolojik beceri çalışmalarına yeteri kadar önem verilmemesi, üst düzey performans hedeflerine yeteri kadar ulaşamamasının en önemli nedenlerindedir. Çünkü psikolojik beceri çalışmalarının olmadığı, sadece teknik ve taktik gelişime yönelik bir antrenman planlanması sonucunda, sporcudan üst düzey performans beklentisi içerisine girmek hatalı olacaktır (Biçer, 2017).

Sporcu performansının gelişimine etkide eden çeşitli psikolojik beceriler vardır. Bunlar; imgeleme, gevşeme egzersizleri, stres yönetimi, iletişim, liderlik, karar verme, motivasyon, konsantrasyon, düşünce yönetimi, zihinsel dayanıklılık gibi becerilerdir. Psikolojik beceri çalışmaları, bu becerilerin geliştirilmesi adına, bir uzman eşliğinde plan ve program dahilinde yapılan çalışmalardır (Erdoğan ve ark., 2014).

2.3.6. Psikolojik Beceri Antrenmanları (PBA)

Spor psikolojisinin özellikle son yıllarda ilgi çekici konularından biri olan psikolojik beceri antrenmanları, üst düzey performansı yakalayabilmek adına belli bir plan ve program dahilinde yapılan çalışmalardır ve sportif faaliyetlerde üst düzey performansa ulaşabilmek için gerekli olan; kendine güven, olumlu düşünme, hedef belirleme, konsantrasyon, motivasyon, odaklanma, hedef belirleme, kontrol edebilme gibi psikolojik becerilerin öğrenilmesini ve geliştirilmesini sağlayan, başarı için son derece önemli olan çalışmalardır (Neff, 2010). Sporcunun kendi becerilerini keşfedebilmesi, içindeki gücün farkına varması, kendisine olan güveninin artırılması (Aktepe, 1999), bununla birlikte sporcuların mental becerilerini arttırarak performanslarını geliştirebilmelerine katkı sağlamak, psikolojik beceri antrenmanlarının asıl amaçlarından biridir (Gardner ve Moore 2004).

Psikolojik beceri antrenmanları; bir takım tekniklerin kullanılmasıyla sporcuların psikolojik durumlarının düzenlenmesini içeren çalışmalardır (Barker ve ark., 2020).

Üst düzey teknik ve taktik becerilere sahip sporcular, bir takım becerilerini belirli bir plan ve program çerçevesinde geliştirdikleri ölçüde başarılı olabilirler ve bu başarılarını devam ettirebilirler. Burada bahsedilen planlı ve programlı ilerlemenin en faydalı yöntemlerinden birisi, psikolojik beceri antrenmanlarıdır. Psikolojik beceri antrenmanları (PBA); spordan alınan hazzın artırılması, sporcunun üst düzey performansa ulaşması, spor ortamında korku ve endişelerinden uzaklaşması, yoğun

baskı ve stresli durumlardan etkilenilmemesi vb. amaçlarla çeşitli çalışmaların planlı ve programlı şekilde uygulanması olarak tanımlanabilir.

Özellikle rekabetin üst seviyede olduğu spor ortamlarında, sporcuların zorluklarla karşılaşması olağan bir durumdur. Bu zorluklar stres ve kaygının artmasına ve sporcunun motivasyonunun ve sonucunda performansının düşmesine sebep olabilir. Psikolojik beceri çalışmalarıyla, sporculara müsabaka esnasında karşılaşılabilecekleri çeşitli sorunlarla nasıl mücadele edilebilecekleri, zorluklar karşısında nasıl hareket etmeleri gerektiği öğretilir (Woodman ve Hardy, 2001).

Konter (1998), PBA ile sporcuların; müsabaka esnasında karşılaşılabilecekleri farklı durumlar karşısında duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmeyi öğrenerek, performanslarını arttırabileceklerini belirtmiştir. Bununla birlikte, üst düzey performansa ulaşarak, başarılı sonuçlar elde etmenin; planlı ve program dahilinde yapılacak psikolojik beceri çalışmalarıyla mümkün olabileceğini belirtmiştir.

Martens (1987), Weinberg ve Gould (2015), psikolojik beceri antrenmanları ile kazandırılan temel psikolojik becerileri; zihinde canlandırma (imgeleme) becerileri, stresle baş etme, hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon becerileri, liderlik, içsel konuşma, sakatlık ile başa çıkma, özgüven sağlama, vb. olarak belirtmiştir.

2.3.7. PBA Danışmanlık Modelleri

PBA uygulaması gerçekleştirecek kişilerin, çalışmanın amacını ve uygulayacağı teknikleri çalışma öncesinde belirlemesi gerekmektedir. (Martens, 1987; Vealey, 1988; Weinberg ve Gould, 2015). Bununla birlikte Martens (1987) ve Vealey (1988); PBA uygulama aşamasında, klinik danışmanlık ve eğitici danışmanlık olmak üzere iki çeşit danışmanlık modelinden söz etmiştir.

Klinik danışmanlık modelinde danışmanlar; çalışma grubunda ciddi, anormal seviyede psikolojik problemleri olan sporculara, uyguladıkları teknik ve klinik yöntemlerle çare bularak onların psikolojik durumlarını normal hale getirmeye çalışırlar.

Eğitici danışmanlık modelinde ise danışmanlar; çalışma grubu içerisinde normal davranışlar sergileyen sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha iyi seviyelere gelebilmelerini sağlamalarına destek olurlar. Eğitici danışmanlık modelinin uygulayıcısı olan eğitici Spor Psikolojisi Danışmanlarının (SPD), sporcularına genel

olarak uyguladıkları psikolojik beceriler; imgeleme, hedef belirleme, zihinsel hazırlık, gevşeme, odaklanma, kendinle konuşma, karar verme becerisi, konsantrasyon, zihinsel dayanıklılık olarak belirtilmiştir (Martens, 1987; Weinberg ve Gould, 2015).

2.3.8. Eğitici Danışmanlık Uygulama Süreci

Eğitici danışmanlık modelinde uygulamayı sporcularına gerçekleştirecek olan Eğitici Spor Psikolojisi Danışmanları, 3 aşamalı bir eğitim gerçekleştirirler. Bu eğitimin aşamaları sırasıyla şu şekildedir (Martens, 1987; Weinberg ve Gould, 2015).

Birinci aşama: Eğitim aşamasıdır ve çalışmaya katılacak sporculara, psikolojik becerilerin ne olduğu konusunda bilgi verildiği, psikolojik becerilerin nasıl kazanılabileceğinin öğretildiği, psikolojik becerilerin performansa olan pozitif etkilerinin anlatıldığı bir süreçtir. Bu aşamada eğitim süresi, çalışma grubundakilerin durumuna göre bazen birkaç saatlik bazen birkaç günlük eğitimle gerçekleştirilir.

İkinci aşama: Kazanım aşaması olarak adlandırılan bu aşamada çalışmaya katılan sporculara, sahip olmaları gereken psikolojik beceriler önceden hazırlanmış eğitim materyalleri ile detaylı şekilde anlatılarak öğretilir. Bu aşamada sporcuların, eğitici tarafından önceden belirlenen psikolojik becerilere odaklanmaları sağlanır.

Üçüncü aşama: Uygulama aşaması olarak da adlandırılan bu aşamada bir önceki aşamada öğrenilen psikolojik becerilerin içselleştirilmesi sağlanır. Yani sporcuların kazandıkları psikolojik becerileri, spor yaptıkları ortamlarda performanslarına katkı sağlayacak şekilde rahatça kullanabilmeleri, alışkanlık haline getirebilmeleri için çalışmalar yapılır.

2.4. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, literatürde mental dayanıklılık, psikolojik olarak sağlamlık, psikolojik dayanıklılık benzeri kavramlarla da anılmaktadır. Luthans (2002), zihinsel dayanıklılığı; çatışma, anlaşmazlık ve benzeri zor durumlarda kişinin kendini toparlayarak sakin kalabilmesi amacıyla kullandığı psikolojik bir beceri ve işler ters gittiğinde ya da olumsuzluklarla karşılaşıldığında, kişinin kendisini toparlaması, eski haline dönebilmesi için ihtiyaç duyduğu pozitif psikolojik güç olarak tanımlamıştır.

Zihinsel dayanıklılık, baskı ve zorluklarla etkili mücadele etme, psikolojik olarak dayanıklı olma, yüksek konsantrasyon becerisine sahip olma, üst düzey kararlılık ve güçlü bir kişilik yapısı gibi kavramları içerisinde barındırmaktadır (Crust, 2008).

Günümüzde sporcuların rakiplerine karşı üstünlük sağlayabilmeleri, fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini güçlü ve yeterli hissetmeleriyle mümkündür. Zihinsel dayanıklılık kavramı, başarıya ulaşma noktasında oldukça önemli bir psikolojik beceri olarak karşımıza çıkmaktadır (Güvendi ve ark., 2018).

Zihinsel olarak yeterli dayanıklılığa sahip olmayan bireyler, zorluklar karşısında mücadele etmekte zorlanarak, sorumluluk almaktan kaçınmaktadırlar. Zihinsel olarak dayanıklı olan bireyler ise, beklenmedik zorlu durumlardan kaçmayarak bunları bir fırsat olarak görebilmekte, gerektiğinde mücadele için gerekli gücü kendisinde bulabilmekte ve sorumluluk almaktan kaçınmamaktadırlar (Klag ve Bradley, 2004).

Block (1980) her ne kadar zihinsel dayanıklılığı kişisel bir özellik, doğuştan gelen bir yetenek olarak değerlendirse de zihinsel dayanıklılık konulu birçok çalışma, zihinsel dayanıklılığın kişiler için öğrenilebilir, geliştirilebilir bir beceri olduğunu bize göstermiştir (Beardslee ve Podorefsky 1998). Masten ve ark. (1990), zihinsel dayanıklılığın karşılaşılan güçlükler ile fark edilen, zamanla öğrenilen ve geliştirilebilen bir beceri olduğundan bahsetmişlerdir.

2.4.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Spor psikolojisinin ilgilendiği önemli alanlardan biri olan zihinsel dayanıklılık; özellikle sporcular, antrenörler ve hakemlerin üst düzey performansa ulaşabilmelerinde önemli psikolojik becerilerden biridir (Miçooğulları ve Ekmekçi, 2017; Bull ve ark., 2005) ve özellikle müsabaka evresinde hem sporcular hem de antrenörler için oldukça önemli bir kavramdır (Crust, 2008).

Aditya ve ark. (2024), zihinsel dayanıklılığın sporcu performansı üzerine etkisini araştırdıkları çalışmalarında, zihinsel dayanıklılığın performansı belirleyen en önemli psikolojik becerilerden birisi olduğundan ve zihinsel dayanıklılığın genel performansın korunmasında son derece etkili olduğundan bahsetmişlerdir.

Sheard (2013), sportif başarıda zihinsel dayanıklılığın son derece önemli ve belirleyici bir faktör olduğunu belirtmiş; psikolojik beceri çalışmalarının da zihinsel

dayanıklılığın gelişiminde oldukça önemli bir yeri olduğundan söz etmiştir. Thelwell ve ark. (2005), imgeleme ve hedef belirleme gibi psikolojik beceri gelişimine yönelik çalışmaların, zihinsel dayanıklılık gelişimine katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Spor müsabakalarının gerçekleştiği ortamlarda, spor yapan bireylerin çeşitli zorluklarla, başarısızlık ve kaybetme gibi stres yaratan durumlarla, çok farklı sorun ve problemlerle karşılaşması oldukça olağan bir durumdur. Sporcuların üst düzey performanslarını sergileyebilmeleri, müsabaka ortamlarında karşılaşılabilecekleri bu tür olumsuz durumlarla baş edebilmeleri ile mümkün olabilecektir. Bunun için de zihinsel dayanıklılıklarını en üst seviyede tutabilmeleri son derece önemlidir. Sporcuların yetenekleri, yoğun antrenman programları vb. etkenler sayesinde fiziksel olarak belirli bir noktaya kadar geliştirilebilir ancak sporcunun sahip olduğu limitlerin üzerine çıkması psikolojik becerilerinin geliştirilmesiyle mümkündür. Zihinsel dayanıklılık, bu psikolojik becerilerin belki de en önemlilerinden biridir çünkü hedefleri olan bir sporcu için başarıya giden yol; zorlu antrenmanlar, sakatlıklar, acılar, mağlubiyetler ve hüznler içerebilir. Tüm bu zorluklarla mücadele edebilmek zihinsel olarak dayanıklı olmayı gerektirir. Bununla birlikte sporcu, yaşamı süresince sadece spor yapan bir birey değil, hayatın içinde var olan sosyal bir kişiliktir. Durum böyle olursa, zorluklarla sadece spor alanlarında değil, hayatın her alanında karşılaşabilmektedir. Bu sebeple sporcunun zihinsel olarak dayanıklı bir yapıda olması gerek spor alanlarında gerekse yaşamı içerisinde karşılaşılabileceği türlü zorluklarla güçlü bir şekilde baş edebilmesine olanak sağlayacaktır.

Hakemler; görevlerini yoğun baskı ve stres altında gerçekleştirirler. Onlardan beklenen, şartlar ne kadar zor olursa olsun müsabaka esnasında doğru kararlar vermeleri ve hatalı kararlarıyla müsabaka sonucuna etki etmemeleridir. Çünkü müsabaka içerisinde verebilecekleri herhangi bir hatalı karar, bir tarafın haksız galibiyetine ya da aynı şekilde haksız yere mağlubiyetine neden olabilmektedir. Zihinsel dayanıklılık, amaçları gerçekleştirmek için sorumluluk alma, mücadeleci olma, zorluklar karşısında yılmadan mücadele etme gibi birtakım özellikleri içerisinde barındırmaktadır (Sheard, 2013). Bu özellikleriyle zihinsel dayanıklılık; özellikle zorlayıcı birçok durumun söz konusu olduğu, yoğun baskı ortamının gerek taraftarlar gerek sporcular tarafından sık sık hissettirildiği futbol müsabakalarını yöneten futbol hakemlerinin başarısı için son derece önemli bir kavramdır.

2.5. Karar Verme

Karar verme, insana özgüdür ve onu diğer canlılardan ayıran en temel özelliklerinden biridir. Bireyler bazen çözümü oldukça kolay durumlar için karar verirken, bazen de çözümü zor, karmaşık durumlar için de karar vermek zorunda kalabilirler (Rue ve Byars 2003). Araştırmacılar karar vermeyi, eldeki seçeneklerden birini tercih etme olarak tanımlamışlar ve bunun, motivasyon, stres, kişilik özellikleri, ön yargı, sezgiler, aile gibi kavramlardan etkilenebileceğini belirtmişlerdir (Çolakkadıoğlu, 2013).

Karar verme bir süreç işidir ve karar verme ihtiyacının doğduğu anda ortaya çıkar. Karar verme süreci şu şekilde gerçekleşir; İlk olarak karar verilmesi gereken durum birey tarafından fark edilir ve ardından karşılaşılan durum anlamlandırılarak uygun şekilde sınıflandırılır. Sonrasında verilebilecek kararlar göz önüne getirilir ve bu kararlar ile ilgili yeteri kadar bilgi toplandıktan sonra birey en uygun olan seçeneği tercih eder ve o yönde karar verir (Yıldız, 2012).

Birey karar verirken hem içsel hem de dışsal olarak pek çok faktörden etkilenir. Bireylerin kişilik özellikleri, kültürel ve siyasal birikimleri, çevreden gelen baskılar ve sahip oldukları değerler verecekleri kararlarda belirleyici olabilmektedir (Halis, 2002). Bununla birlikte içinde buldukları çevre ve olayları algılama şekilleri de verecekleri kararları etkiler (Kurt, 2003).

Karar verme sürecinde bireyler, kararlarının olası olumsuz sonuçlarını da dikkate alırlar ve bu durum strese neden olabilir. Bireyin karar verme aşamasında stres seviyesi çok yüksekse hatalı karar verme ihtimali o derece yüksek olacaktır. Çünkü birey yaşadığı bu stres altında, dikkatli şekilde karar veremeyecek, içinde bulunduğu durumu doğru olarak kavrayamayacak ve sonucunda hatalı karar verebilecektir. Aynı şekilde riskin hiçbir şekilde algılanmadığı, ya da algılansa da dikkate alınmadığı durumlarda birey sahip olduğu alternatifleri yeterli şekilde incelemeyebilir, bunun sonucunda da yine hatalı kararlar verebilir. Buradan anlaşılacağı üzere, bireyin karar verme sürecinde sahip olduğu stres seviyesinin çok yüksek ya da çok düşük düzeyde olması istenen bir durum değildir. Bireylerin orta düzeyde bir stres seviyelerinin olması, kararlarını daha dikkatli vermelerine, tüm seçenekleri değerlendirmelerine ve sonucunda doğru olan kararı vermelerine yardımcı olacaktır (Güçray, 2001).

2.5.1. Sporda Karar Verme

Bireylerin karar verme stilleri, günlük yaşamlarını etkilediği gibi, spor yaşamlarını da etkileyebilmektedir. Sportif etkinlikler sırasında bireylerin doğru olarak verebileceği kararlar, başarılı sonuçlar almalarına yardımcı olurken; hatalı verebilecekleri kararlar olumsuz etkilenmelerinin yolunu açarak, başarısız olmalarına da neden olabilecektir. Buradan anlaşılacağı üzere müsabaka esnasında verilen kararların doğruluğu ya da yanlışlığı, müsabaka sonuçlarını doğrudan etkileyebilmektedir (Leveaux, 2010).

Bireyler sosyal yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli durumlar karşısında karar verme davranışı gösterdikleri gibi, spor alanlarında mücadele ettikleri anlarda da karar vermelerini gerektirecek çok farklı durumlarla karşılaşabilirler. Bu farklı durumlara karşı, seçenekleri gözden geçirip hızlı ve dikkatli ve kontrollü şekilde durumu değerlendirebilen sporcular başarıya çok daha kolay ulaşabilirken, karşılaştıkları durumları hızlı ve dikkatli şekilde değerlendiremeyen sporcular başarıya ulaşmada zorlanabilirler (Tekin ve ark., 2009).

Futbol müsabakalarında karar vermek üzere yetkilendirilmiş futbol hakemlerinin, görevli oldukları müsabakaların skor ve gidişatında oldukça büyük etkileri vardır ve hakemlerden beklenen, etki ve baskı altında kalmadan önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde doğru bildikleri kararları verebilmeleridir. Hakemlerin fizyolojik ve psikolojik durumları, müsabaka içerisinde verdikleri kararlar üzerinde oldukça etkilidir. Bu yüzden hakemlerin müsabaka içerisinde verecekleri kararlar öncesinde, fiziksel ve psikolojik olarak hazır bulunmaları, doğru bildikleri kararları baskı ve etki altında kalmadan verebilmeleri adına son derece önemlidir (Satman ve ark., 2001).

3. Gereç ve Yöntem

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve yöntemleri ile verilerin analizi yer almaktadır. Ege Üniversitesi etik kurulundan 27.04.2022 tarihli, 04/02 Toplantı, 1422 Protokol No'lu resmi izin (Ek.1) alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Çalışmamızın evrenini, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF), Merkez Hakem Kurulu (MHK) bünyesinde görev yapan futbol hakemleri oluşturmaktadır.

Araştırmamızın örneklemini; 2023-2024 futbol sezonunda, Aydın ilinde il hakemi olarak görev yapan, gönüllü olarak çalışmamıza düzenli olarak katılmayı önceden kabul eden 18-35 yaş arası 60 erkek futbol hakemi oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda; Psikolojik Beceri Antrenmanlarının, futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerilerine etkisini incelemek amacıyla, eğitim ve psikoloji alanında sıklıkla kullanılan deneysel desenlerden ön test-son test eşleştirilmiş kontrol gruplu seçkisiz desen” kullanılmıştır. Araştırmamızın bağımsız değişkeni 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanları iken, bağımlı değişkenleri futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve karar verme becerileridir. Araştırmanın modeli şekil 1’ de sunulmuştur.

Şekil 1. Araştırmanın Modeli

	<i>Ön Test</i>	<i>10 Haftalık Süreç</i>	<i>Son Test</i>
	<i>Kişisel Bilgi Formu</i>		<i>Kişisel Bilgi Formu</i>
<i>Deney Grubu</i>	<i>Ölçek-1</i>	PBA Programı Uygulandı	<i>Ölçek-1</i>
	<i>Ölçek-2</i>		<i>Ölçek-2</i>
	<i>Kişisel Bilgi Formu</i>		<i>Kişisel Bilgi Formu</i>
<i>Kontrol Grubu</i>	<i>Ölçek-1</i>	PBA Programı Uygulanmadı	<i>Ölçek-1</i>
	<i>Ölçek-2</i>		<i>Ölçek-2</i>

Ölçek-1: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)

Ölçek-2: Melbourne Karar Verme Becerileri Ölçeği I-II (MKVÖ I-II)

Araştırmamızda ön test-son test modeli ve deney-kontrol gruplarının karşılaştırılması formatında gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, İl Hakem Kurulundan (İHK) gerekli izin alınmasının ardından (Ek.5) İHK toplantı salonunda, il hakemleriyle görüşülüp çalışmaya ilgili bilgilendirmeler yapıldıktan sonra, çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 60 futbol hakemi belirlenmiştir. Ardından, deney gruplarının denk olma olasılığını arttırmak amacıyla “eşleştirilmiş seçkisiz desen modeli” kullanılarak katılımcılar 30 deney ve 30 kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

Uygulama aşamasının hemen öncesinde; deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm hakemlere çalışmamız hakkında detaylı bilgilendirmeler yapılmış, ardından ön test aşamasında her iki grupta yer alan futbol hakemlerine; Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Melbourne Karar Verme Ölçeği (I-II) uygulanmıştır. Anket uygulamasına başlamadan, anketlere gönüllü olarak katılım gösteren tüm hakemlerin sözlü olarak rızaları alınmış, Bilgilendirilmiş Onam Formunu’da imzalamaları istenmiş (Ek.2), hemen ardından anketlerin dağıtımına başlanmış, katılan tüm hakemlerin verilen anketleri eksiksiz tamaladığı görülmüştür.

Bir haftalık aranın ardından bir sonraki aşamaya geçilmiş ve sadece deney grubundaki futbol hakemlerine, 10 hafta süresince haftada 2 gün 60’ar dakika sürecek olan PBA programı uygulanmaya başlanmıştır. PBA süreci boyunca her iki grupta yer alan futbol hakemlerinin; İl Hakem Kurulu gözetiminde, haftada iki kez gerçekleştirilen atletizm antrenmanlarına ve ayda bir kez MHK Eğitim Kurulu tarafından hazırlanan EPAK eğitimlerine düzenli olarak katılmaya devam etmeleri de istenmiştir.

Son test aşamasında; deney grubunda yer alan futbol hakemlerine uygulanan 10 haftalık PBA sürecinin tamalanmasının ardından, her iki grupta (deney-kontrol) yer alan futbol hakemleri, İHK toplantı salonuna davet edilmiş; ön-test aşamasında doldurdukları, Kişisel Bilgi Formu’nu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’ni ve Melbourne Karar Verme Ölçeği’ni (I-II) son test aşaması için tekrar doldurmaları istenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve hakemlerin “yaş”, “görev süresi” ve “lisanslı olarak futbol oynama geçmişlerini” belirlemeye yönelik 3 sorudan oluşan bir formdur.

3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sheard ve ark. (2009) tarafından spor alanlarında mücadele edenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) (Ek.3), 4'lü likert tipinde olup, 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır (Sheard, 2003).

- **Güven:** Zor anlarda başarıya ulaşmak için kişinin becerilerine, kapasitesine inanması ve başarılı olduğunu düşünmesi (1,5,6,11,13,14. maddeler).
- **Kontrol:** Yoğun stres ve baskı altında kişinin kontrolü kaybetmeden, sakin ve soğukkanlı kalabilmesi (2,4,7,9. maddeler).
- **Devamlılık:** Başarıya giden yolda kişinin sorumluluklar alarak, yılmadan mücadele etmesi (3,8,10,12. maddeler).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE), 2015 yılında Türkçeye uyarlanarak, Türk sporcular üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Altıntaş ve Bayar tarafından yapılmıştır. Envanterin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri; “Güven” alt boyutu için 0.84; “Devamlılık” alt boyutu için 0.51; “Kontrol” alt boyutu için 0.79'dur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Altıntaş, 2016).

3.3.3. Melbourne Karar Verme Ölçeği (I-II)

Melbourne Karar Verme Ölçeği (MKVÖ); Melbourne Karar Vermede Özsaygı (MKVÖ-I) ve Melbourne Karar Verme Stilleri Ölçeği (MKVÖ-II) olarak ikiye ayrılır (Ek.4). MKVÖ; Deniz (2004) tarafından Türkçeye uyarlanarak geliştirilmiş ve geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Ölçeğin I. bölümü, karar vermede öz saygı düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Karar vermede öz saygı düzeyi; kişinin kendisine olan güven düzeyini ifade eder.

6 madde ve 1 alt faktörden oluşan ölçek, 3'lü likert tipidir. (1.,3. ve 5. maddeler) normal şekilde; (2., 4., ve 6. maddeler) ters şekilde puanlanmaktadır. Puanlama; doğru (2), bazen doğru (1) ve doğru değil (0) şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 12'dir ve alınan puanın yüksek olması, karar vermede özsaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin II. bölümü, 22 madde 4 alt boyuttan oluşmakta ve karar verme stillerini belirlemeyi hedeflemektedir.

- **Dikkatli karar verme stili:** Bireyin karar öncesi verileri dikkatlice değerlendirdikten sonra kararını vermesi durumudur (2,4,6,8,12,16. maddeler).
- **Kaçınan karar verme stili:** Bireyin karar vermekten kaçma, karar verme sorumluluğunu başkasına bırakma eğiliminde olması durumudur (3,9,11,14,17,19. maddeler).
- **Erteleyici karar verme stili:** Bireyin kararlarını sürekli erteleme ve geciktirme eğiliminde olması durumudur (5,7,10,18,21. maddeler).
- **Panik karar verme stili:** Bireyin karar aşamasında baskı altında hissederek aceleci davranışlar sergilemesi durumudur (1,13,15,20,22. maddeler).

Bu kısımda tersi puanlama yoktur. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, ilgili karar verme stilinin kullanıldığını göstermektedir (Deniz, 2004). MKVÖ I-II'nin iç tutarlılık katsayıları; karar vermede öz saygı için Cronbach Alpha = .72, karar verme stili alt boyutlarından kaçınan karar verme için Cronbach Alpha = .78, erteleyici karar verme için Cronbach Alpha = .65, dikkatli karar verme için Cronbach Alpha = .80, panik karar verme için Cronbach Alpha = .71 olarak bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin yeterli güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Deniz, 2004).

3.4. PBA Öncesi ve Sonrası Gözlemci Notlarının Değerlendirilmesi

Futbol hakemleri, il düzeyinde görev aldıkları müsabakalarda, İl Hakem Kurulları tarafından resmi olarak görevlendirilen bir hakem gözlemcisi tarafından müsabaka boyunca dikkatle izlenirler. Müsabaka sonrasında, belirli puanlama kriterleri dikkate alınarak gözlemci tarafından kendilerine bir gözlemci notu verilir. Bu gözlemci notu, söz konusu hakemin o günkü müsabakadaki performansını belirleyen en önemli

kriterdir. Gözlemciler, izledikleri hakemin performansına dayalı olarak, Şekil 2’de sunulan ölçekte belirtilen notları kullanırlar.

PBA uygulamasının 5 hafta öncesi (21.01.2024-18.02.2024) ve 5 hafta sonrasında (28.04.2024-26.05.2024) çalışmaya katılan deney grubundaki futbol hakemlerinin söz konusu haftalarda oynanan 1 AK- 2AK ve Süper Amatör Lig müsabakalarında gözlemcilerden aldıkları notlar, Aydın İl Hakem Kurulu’nun izniyle alınmış ve bu notların ortalamaları her hakem için ayrı ayrı alınarak, PBA öncesi ve PBA sonrası gözlemci not ortalamaları olarak bir değerlendirme yapılmıştır (Şekil 3). Bu değerlendirmenin yapılmasında amaç, PBA programının, hakemlerin görev aldıkları müsabakalardaki performanslarına etkisini görebilmektir.10 hafta boyunca devam eden PBA uygulamaları 20.02.2024 tarihinde başlamış, 25.04.2024 tarihinde sona ermiştir. Bu süreçte, PBA uygulamaları önceden planlandığı şekilde, herhangi bir aksilik olmadan programa uygun şekilde tamamlanmıştır.

Şekil 2. Hakem ve Yardımcı Hakem Değerlendirme Ölçeği

9.0-10	Zor veya çok zor bir müsabakada mükemmel performans
8.5-8.9	Zor veya çok zor bir müsabakada çok iyi performans. Önemli karar(lar) doğru şekilde verildi
8.3-8.4	Normal bir müsabakada beklenen seviyede iyi performans. Bu aynı zamanda hakemin sonraki müsabaka da bu seviyede performans göstereceğinin mesajıdır.
8.2	Geliştirilecek küçük noktalarla birlikte tatminkâr
8.0-8.1	Geliştirilecek önemli noktalarla birlikte tatminkâr
7.9-	8.3 veya daha üst bir not alacak bir performans. Ancak, önemli bir kararda (kırmızı kart, penaltı vb. gibi) bariz önemli bir hata. Not maksimum 7.9 olmalıdır
7.8	8.0, 8.1 ve 8.2 notlarını alacak bir performans. Ancak, önemli bir kararda (kırmızı kart, penaltı vb. gibi) bariz önemli bir hata. Not maksimum 7.8 olmalıdır
7.5-7.7	Hakemin bariz önemli bir hatası yok. Ancak beklentilerin 11 altında/zayıf kontrol/ geliştirilecek önemli noktalar
7.0-7.4	Beklentilerin altında, bariz önemli bir hata ile birlikte zayıf kontrol veya iki veya daha fazla bariz önemli hata
6.0-6.9	Kabul edilemez performans. Bariz önemli hakem hataları, temel disiplin tutarsızlıkları ve/veya maç kontrolü kaybı

Şekil 2’de MHK “Gözlemci El Kitabında” yer alan hakem, yardımcı hakem değerlendirme ölçeği sunulmuştur. Hakemin performansına dayalı olarak ölçekte belirtilen notlar kullanılır.

3.4.1. Değerlendirme Ölçeği İle İlgili Bilgiler

- **8.5-8.9** zor veya çok zor bir müsabakada çok iyi performans. Önemli karar(lar) doğru şekilde verildi.
- Zor ve/veya çok zor bir maçta, hakemlerin nihai notları belirlenirken artı ve eksi puanlar **8.5** temel alınarak yapılmalıdır
- Müsabakanın içerisinde çok sayıda ihtar ve/veya ihraç(lar) veya penaltı(lar) doğru şekilde verilmişse; gözlemci karşılaşmanın zorluk derecesini “zor” olarak değerlendirmeyi düşünebilir.
- Normal bir maçta hakemlerin nihai notları belirlenirken artı ve eksi puanlar **8.4** temel alınarak yapılmalıdır.
- **8.3 ve 8.4** notları hakemlerden beklenen iyi performansın karşılığıdır. Bu not, hakemin gelecekte başka maçlarda görevlendirilmeye hazır olduğunu gösterir.
- **8.2**, performansın kabul edilebilir olduğunu; ancak bazı konularda iyileştirme olması gerektiğini; maç kontrolünün kabul edilebilir bir derecede olduğunu, ancak bazı belirgin hata ya da hataların olduğunu gösterir.
- **8.0 ve 8.1**, hakemin maçın kontrolünü elinde tuttuğunu; ancak iyileştirme yapılması gereken bazı “ önemli “ alanlar olduğunu, bu iyileştirmelerin yapılmasının hakemin gelecekteki maçları için önemli olduğunu ve MHK’nin bu hakemin gelecekteki görevlendirme aşamasında dikkatli olması gerektiğini gösterir.
- **8.4**’ün üzerinde bir not almak için hakem kritik ve önemli kararları doğru vermek mecburiyetindedir (bu aynı zamanda maçın kontrolüne olumlu katkı sağlayan önleyici bir eylem de olabilir).

Şekil 3. PBA Öncesi ve Sonrası Gözlemci Notları Değerlendirme Süreci

<i>PBA'nın başlangıcından</i> 5 hafta öncesine kadar gözlemci not ortalamaları	PBA Uygulaması 10 hafta	<i>PBA'nın sona ermesinden</i> 5 hafta sonrasına kadar gözlemci not ortalamaları
---	--	---

3.5. PBA Uygulamasında Dikkat Edilen Hususlar

PBA programı uygulama sürecinde dikkat edilen hususlar şu şekildedir;

PBA programı; Aydın ilinde, TFFHGD Aydın Şubesinin toplantı salonunda, hakemlerle görüşülerek kendileri için en uygun gün olarak kararlaştırılan, salı ve perşembe günleri saat 17:00-18:00 saatleri arasında olmak üzere 10 hafta süresince, haftada 2 gün 60'ar dakikalık oturumlar şeklinde 20.02.2024 - 25.04.2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda yer alan katılımcıların, zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerilerinde gelişim sağlayabilmek adına; toplam 5 teknik, her hafta farklı bir teknik olmak üzere uygulanmıştır. Bu süre belirlenirken, literatür incelenmiş ve PBA programlarının genellikle 4 ile 16 hafta arasında gerçekleştirildiği görülmüş (Zetou, Vernadakis, Bebetos ve Makraki, 2012; Wolfram ve Micklewright, 2011; Röthlin, Horvath, Trösch, 2020) ve bu doğrultuda çalışmamızın PBA süreci 10 hafta olarak planlanmıştır.

Vealey (1988), psikolojik beceri antrenmanlarının sezon süresince fiziksel antrenman programlarıyla beraber uygulanabileceğini belirtmiş ve buna uygun şekilde PBA programı futbol hakemlerine devam eden futbol sezonu içerisinde uygulanmıştır.

10 Hafta sürecek PBA sürecine, düzenli ve zamanında katılımın önemi, deney grubundaki tüm hakemlere gerekçeleriyle birlikte anlatılmıştır. Bununla birlikte deney grubunda yer alan tüm hakemlerin bu süreç içerisinde; haftada iki kez olarak düzenlenen atletizm antrenmanlarına ve MHK Eğitim Kurulu tarafından hazırlanan EPAK eğitimlerine de düzenli olarak katılmaları gerektiği hatırlatılmıştır.

PBA programlarında bir veya daha fazla yöntem kullanılabilir. Tekli uygulama yönteminde sadece tek bir uygulamaya (örneğin otojenik gevşeme) yer verilirken, bir diğer uygulama modeli olan çoklu yöntemde (multimodel) birden fazla teknik (imgeleme, hedef belirleme, içsel konuşma vb.) kullanılabilir (Martens, 1987; Vealey, 2007). Vealey ve Martens (1987), çoklu uygulamanın, tekli uygulamaya göre daha başarılı sonuçlar verdiğini ve psikolojik beceri antrenmanlarında çoklu uygulamanın daha yaygın olarak kullanıldığını da belirtmiştir (Vealey, 2007). Vealey (2007); PBA programlaması yapılırken, süreç içerisinde tek bir tekniğin mi yoksa birden çok tekniğin mi kullanılacağı, kullanılacak tekniklerin hangilerinin olacağı, SPD ve katılımcılar tarafından belirlenmesinin daha uygun olacağından bahsetmiştir. Literatür incelendiğinde, PBA programlarında, tek bir tekniğin kullanılması yerine, multimodel olarak adlandırılan birden çok tekniğin uygulanmasının tercih edildiği de görülmüş (Miçooğulları, 2013) ve literatürdeki bu çalışmalar dikkate alınarak, çalışmamızda PBA süresince birden çok tekniğin kullanıldığı multimodel tercih edilmiştir.

Vealey (2007) temel psikolojik becerilerin gelişimi için Psikolojik Beceri Antrenmanı (PBA) Yapı Modelini ortaya koymuştur. PBA yapı modelinde Vealey, psikolojik becerileri; öz güveni, öz farkındalığı, başarı motivasyonunu, üretken şekilde düşünebilmeyi içeren “*temel beceriler*”; dikkat, enerji kontrolü ve bilişsel beceriyi içeren “*performans becerileri*”; kimlik kazanımı, yetkinliği içeren “*kişisel beceriler*”; iletişim, liderlik, takım birlikteliği ve takım güvenini içeren “*takım becerileri*” olarak 4 gruba ayırmıştır. Vealey’in PBA sürecinin ilk aşamasında, hedeflenen amaca uygun bir felsefe oluşturulur, ikinci aşamada buna uygun zihinsel eğitim yöntem ve tekniklerinin uygulanacağı PBA programı oluşturulur, üçüncü aşamada uygulamanın işleyiş şekli üzerinde durulur ve PBA’nın son aşamasında; zihinde canlandırma, kendi kendine konuşma, otojenik gevşeme, geri bildirim, olumlu düşünme, nefes egzersizi gibi teknikler aracılığıyla uygulama gerçekleştirilir.

PBA’nın kendi içerisinde farklı uygulama yöntemleri olsa da her uygulamanın temelinde öğrenme ve öğretim süreci vardır (Pehlivan, 1997). Eğitim öğretim ortamlarında; anlatma, tartışma, örnek olay, göstererek yaptırma, problem çözme, yaratıcı drama ve bireysel çalışmalar, eğitimciler tarafından sıklıkla kullanılan ve öğrenciler tarafından en çok tercih edilen öğretim yöntemlerindedir (Demirel, 1999). Çalışmamızın PBA sürecinde psikolojik becerilerin eğitim ve öğretimi aşamasında,

belirtilen öğretim yöntemlerine uygun olarak sırasıyla; konunun anlatımı, tartışılması, örnek bir olayın canlandırılması, göstererek yaptırma aşamaları uygulanmış ve oturumun sonunda da çalışmanın değerlendirilmesi yapılmıştır.

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmaların gerçekleştirilmesinde hem psikoloji hem de spor bilimleri olmak üzere farklı iki alandan katılımcıların bu görevi yerine getirdiği görülmektedir. Bu alanda kimlerin görev yapması gerektiği konusu zaman zaman tartışma konusu olsa da günümüzde ortak görüş; bu alanlardan herhangi birisinde yetkili olup çalışan kişilerin, diğer alandaki konuları da bilmesi gerekliliğidir (Tiryaki, 2000). Psikolojik becerilerin geliştirilmesinin; uzman bir kişi tarafından, belirli bir plan ve program dahilinde gerçekleştirilecek zihinsel antrenman teknikleri ile mümkün olacağı da belirtilmiştir (Thomas ve Fogarty,1997). Martens (1987) ve Vealey (1988), uygulamayı yönetecek kişinin, PBA uygulamaları öncesinde, çalışmanın belirlenen amaçlarına en uygun olacak danışmanlık modelinin belirlenmesinin, kullanılacak yöntemlerin önceden seçilmesinin öneminden bahsetmiştir. Bu şekilde belirlenen amaçlara uygun yapılacak bir planlama ile PBA sürecinin başarıya ulaşacağını belirtmiştir. Bu çalışmada, PBA programının, faal olarak futbol hakemliği yapmaya devam eden bireylere uygulanacağı dikkate alındığında, danışmanlık modeli olarak eğitici danışmanlık modeli uygun görülmüş, bununla birlikte PBA süreci içerisinde, psikolojik becerilerden; nefes egzersizi, dereceli gevşeme egzersizi, olumlu içsel konuşma, imgeleme, otojenik egzersiz çalışmaları üzerinde durulmuştur.

Futbol müsabakalarında hakemlerden beklenen; müsabaka öncesi, esnası ve sonrası yaşanabilecek tüm zorluklara karşı güçlü bir zihinsel dayanıklılığa sahip olmaları ve anlık gelişen durumlar ve pozisyonlar için etki altında kalmadan doğru kararlar verebilmeleridir. Buradan hareketle, çalışmamızın PBA süreci planlanırken, futbol hakemlerinin yoğun baskı ve stres ortamlarında zihinsel dayanıklılıklarını en üst seviyede tutabilmelerine ve anlık gelişen durumlar ve pozisyonlar karşısında doğru kararlar verebilmelerine katkı sağlayabileceğini düşündüğümüz; nefes egzersizleri, dereceli gevşeme egzersizleri, olumlu içsel konuşma, imgeleme ve otojenik egzersiz uygulamaları, hakemlere araştırmacı tarafından belirlenen plan ve program dahilinde, eğitim-öğretim ortamlarında en çok kullanılan anlatma, tartışma, örnek olay, göstererek yaptırma yöntemleri kullanılarak kazandırılmaya çalışılmıştır.

PBA uygulamasının ilk haftalarında, deney grubunda yer alan tüm futbol hakemlerine; psikolojik becerilerin önemi, çalışmanın amacı, PBA'nın uygulama aşamaları, süreç ve beklenen sonuçlar hakkında bilgilendirmeler detaylı olarak yapılmış, tüm sorular cevaplandırılmıştır.

PBA süreci boyunca Araştırmacı tarafından gerçekleştirilen tüm oturumlar; Weinberg ve Gould (2015) tarafından belirtilen PBA'nın eğitim, kazandırma ve uygulama aşamalarına uygun olacak şekilde titizlikle gerçekleştirilmiştir. İlk aşama olan eğitim aşamasında katılımcılara, psikolojik becerilerin ne olduğu, nasıl kazanılabileceği, performansa ve başarıya etkileri konusunda bilgilendirmeler yapılmıştır. İkinci aşama olan kazandırma aşamasında katılımcılara kazanmaları istenen psikolojik beceriler, uzman kişilerce hazırlanmış olan video, görüntü vb. eğitim materyalleri kullanılarak öğretilmiştir. Üçüncü ve son aşama olan uygulama aşamasında, öğretilen psikolojik beceriler uygulamalı şekilde gösterilerek anlatılmış ve katılımcıların da bu uygulamalara katılması sağlanmıştır. Bu aşamada, özellikle öğrenilen ve uygulaması yapılan becerilerinin, katılımcılar tarafından içselleştirilmesi yani özellikle spor yaşamlarında performanslarına katkı sağlayacak şekilde kullanabilecek ve bunu alışkanlık haline getirebilecekleri düzeye gelebilmeleri amaçlanmıştır.

PBA sürecinin başarıyla sonuçlanması ve beklenen hedeflere ulaşılması, psikolojik destek aşamasında sporcunun istekli ve hazır olması ile son derece yakından ilgilidir. Psikolojik becerilerin önemine inanmayan ve buna ihtiyacı olmadığını düşünen bir sporcuya uygulanan PBA sürecinin, beklenen sonuçlara ulaşması mümkün olmayacaktır. PBA süreci öncesinde; psikolojik faktörlerin, gerçek başarı için fiziksel faktörler kadar önemli olduğunun katılımcılara anlatılması, PBA çalışmalarında beklenen sonuçların elde edilebilmesi bakımından oldukça önemlidir. Bu sebeple; katılımcılara psikolojik beceri kazanımının, bir futbol hakemi için önemi ve gerekliliği detaylı olarak açıklanmıştır.

Gilbert ve ark., (2007), PBA sürecinde psikolojik beceri temalı video vb. içeriklerden yararlanılmasının faydalı olacağını belirtmişlerdir. Bu amaçla, PBA sürecinin tüm aşamalarında; uzman kişilerce hazırlanan video, slayt gösterisi, resim vb. çeşitli görsellerden faydalanılarak, sürecin etkisi ve verimliliği artırılmaya çalışılmıştır.

Terapötik bağ, kişilerle günlük yaşam içerisinde kurduğumuz ilişkilerden farklı olarak, danışan kişilerle, danışılan kişi arasında gerçekleşen kendine özgü bir etkileşimi içinde barındıran ilişki türüdür. Bu bağlamda danışan kişi ile danışılan kişi arasında kurulan sağlıklı bir terapötik bağ, her iki taraf arasında güven ortamının sağlanabilmesi ve sonucunda danışan kişinin kendisini daha rahat ve özgür hissederek doğru şekilde ifade edebilmesi adına oldukça önemlidir. Cropley ve ark. (2010), PBA sürecinin başarılı olabilmesinin; SPD ile danışan bireyler arasında terapötik bir bağ kurulabilmesiyle yakından ilgili olduğunu belirtmiştir. Yani; SPD'nın, danışanlarının içinde buldukları durumu anlayabilmesi, beklenti ve arzularını hissedebilmesi, yaptıkları görev esnasında yaşadıkları ya da yaşayabilecekleri türlü zorlukları tahmin edebilmesi, PBA sürecinin başarıyla sonuçlanmasında son derece önemli etkenlerdir. Bu çalışmada da SPD olarak PBA sürecini yönetecek kişinin; Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda, Spor Eğitim Uzmanı olarak görev yapması, profesyonel liglerde uzun yıllar hakemlik yapmış ve halen de hakem gözlemcisi olarak görev yapıyor olması ve bu sayede hem bir spor eğitimcisi hem de hakemlerin saha içerisinde karşılaşılabilecekleri türlü zorlukları bilen ve bu zorlukları yaşamış olan bir gözlemci hocaları olarak hakemlerle rahatlıkla terapötik bir bağ kurulabilmesi, onların beklenti ve arzularını anlayabilmesi, PBA sürecinin hedeflenen sonuçlara ulaşabilmesi adına oldukça önemli bir avantaj olarak değerlendirilmektedir.

Vealey (2007), PBA programının istenen başarıyı sağlayabilmesinde; çalışılacak grubun sosyo-kültürel yapısının önemli olduğundan ayrıca çalışma grubunun fiziksel antrenmanlarına da önem vermeleri gerekliliğinden bahsetmiş; çalışmamızda da deney grubundaki tüm hakemlerin PBA süreci boyunca, fiziksel antrenman ve eğitim programlarına eksiksiz katılmaları istenmiştir.

Psikolojik beceri çalışmaları; imgeleme (zihinde canlandırma), gevşeme uygulamaları, konsantrasyon çalışmaları, içsel konuşma, uyarılmışlığı düzenleme, hedef belirleme, farkındalık sağlama, müsabaka öncesi duygusal kontrolü sağlama vb. psikolojik teknikleri içerir (Williams ve ark., 2020). Çalışmamızda da PBA sürecinde katılımcılara sırasıyla; nefes egzersizi, dereceli (progresif) gevşeme egzersizi, olumlu içsel konuşma, imgeleme (zihinde canlandırma) ve otojenik egzersiz hakkında detaylı bilgilendirmeler yapılarak, uygulamaları gerçekleştirilmiştir.

3.6. PBA Uygulama Süreci

PBA uygulamalarını konu alan, literatürdeki farklı çalışmalar dikkate alınarak hazırlanan; PBA programının futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerilerine etkisini inceleyeceğimiz, her hafta 60'ar dakikalık iki oturum olarak planlanan ve toplamda 10 haftalık PBA süreci, sırasıyla şu şekilde gerçekleştirilmiştir:

1.Hafta

Araştırmacı ilk oturumda kendisini tanıtmış, eğitimi, çalışmaları ve geçmiş hakemlik kariyeri ve gözlemcilik deneyimi hakkında bilgilendirmeler yapmıştır. Sonrasında tüm katılımcıların kendilerini tanıtmalarını, hakemlik yaşantılarından, hakemlikten beklenti ve arzularından bahsetmelerini istemiştir.

İkinci oturumda; araştırmacı yapılacak PBA programının içeriği ve amacı hakkında detaylı bilgilendirmeler yapmış, programa düzenli katılımın öneminden bahsetmiş ve sonrasında katılımcıların tüm sorularını cevaplandırmıştır. Dersin sonunda süreç boyunca etkili iletişim sağlayabilmek adına deney grubundaki tüm katılımcıların katılımıyla “PBA-Aydın futbol hakemleri” adlı whatsapp grubu oluşturulmuş, süreç boyunca tüm katılımcıların soru, istek ve arzularını belirtmek için bu grubu aktif olarak kullanabileceği belirtilmiştir.

2.Hafta

Katılımcılara; ilk oturumda PBA hakkında genel bilgilendirme yapılmış, spordaki önemi, uygulama aşamaları ve hedeflenen amaçlar detaylı olarak açıklanmıştır. Konu ile ilgili olarak “Psychological Skills Training (PST)” adlı youtube videosu katılımcılara izlettirilmiş (https://www.youtube.com/watch?v=2SuG_6NJiVc) ve sonrasında katılımcıların tüm soruları cevaplandırılmıştır.

İkinci oturumda; araştırmacı tarafından belirlenen ve hazırlanan PBA içerikli eğitim süreci hakkında detaylı bilgilendirmeler yapılmış, tüm sorular cevaplandırılmıştır.

3.Hafta

İlk oturumda; Zihinsel dayanıklılık kavramının ne olduğu detaylı olarak açıklandı ve spor yaşamımızdaki önemi anlatıldı. Konu ile ilgili “Zihinsel Dayanıklılık”

(<https://www.youtube.com/watch?v=IMY8jd5SByQ&t=10s>) ve “Asla Pes Etmeyen Birini Asla Yenemezsin” (<https://www.youtube.com/watch?v=EDQNaMXuS3s>) adlı youtube videoları katılımcılara izlettirildi.

İkinci oturumda; başarılı bir futbol hakemi olabilme sürecinde, zihinsel olarak dayanıklı olabilmenin önemi ve kazandırdıkları hakkında bilgilendirmeler yapıldı. Sonrasında katılımcılar, hakemlik yaşamları içerisinde saha içi ve saha dışı kendilerini zorlayan durumlar hakkında görüşlerini belirttiler.

4.Hafta

İlk oturumda; karar vermenin ve karar verme becerilerinin ne olduğu detaylı olarak açıklandı. Karar verme süreçleri anlatıldı. Karar verme sürecinde duygularımızın rolünden bahsedildi. Konu ile ilgili “Karar verme sürecinde duyguların yeri” (<https://www.youtube.com/watch?v=RbzyMv0asNw>) ve “Kararsızlık yaşayan bireylerin, karar verme becerisini geliştirmesi mümkün mü?” adlı youtube videoları izlettirildi (https://www.youtube.com/watch?v=Vb8ep8_UPMU).

İkinci oturumda; futbol hakemliğinde karar verme becerisinin öneminden bahsedildi ve saha içerisinde doğru kararlar verebilmenin önündeki engellerin neler olabileceği, bu engelleri nasıl aşabileceğimiz konularında bilgilendirme yapıldı. Sonrasında katılımcılar, müsabaka esnasında karar verme aşamasında karşılaştıkları zorluklar hakkında görüşlerini dile getirdiler.

5.Hafta

İlk oturumda; nefes egzersizlerinin önemi ve faydaları hakkında bilgilendirmeler yapıldı. Doğru nefes almanın, yaşantımıza ve hakemlik performansımıza ne gibi katkıları olabileceği detaylı olarak konuşuldu. “Nefes Egzersizlerinin Faydaları Nelerdir?” adlı youtube videosu katılımcılara izlettirildi (<https://www.youtube.com/watch?v=8GqKB9w6GF0>).

İkinci oturumda; “Stresten Uzaklaştıran ve Sakinleştiren Nefes Egzersizleri” adlı youtube videosu izlettirildi (<https://www.youtube.com/watch?v=fzf00SMEYw0>) ve ardından araştırmacının direktifleri doğrultusunda nefes egzersizi katılımcılarla birlikte gerçekleştirildi. Videolar oluşturulan whatsapp grubunda katılımcılarla

paylaşıldı ve uygulamanın bir sonraki eğitime kadar belirli aralıklarla tekrarlanması istendi.

6. Hafta

İlk oturumda; Dereceli (Progresif) gevşeme egzersizlerinin ne olduğu, önemi ve faydaları hakkında detaylı bilgilendirmeler yapıldı. Dereceli gevşeme egzersiz uygulamalarının yaşantımıza ve hakemlik kariyerimize ne gibi katkıları olabileceği anlatıldı. Sonraki oturumda; “Strese, Gerginliğe, Kaygıya Karşı Progresif Gevşeme Egzersizi” adlı youtube videosu katılımcılara izlettirildi (<https://www.youtube.com/watch?v=fzf00SMEYw0>). Videonun izlenmesinin ardından; E. Jacobson tarafından ortaya konan ve Weinberg ve Could (2015) tarafından geliştirilerek literature sunulan, fiziksel rahatlamanın ardından ortaya çıkan bilişsel rahatlama odaklanmaya dayalı, dereceli (progresif) gevşeme tekniği detaylı olarak hakemlere anlatıldı.

İkinci oturumda; araştırmacının direktifleri doğrultusunda dereceli gevşeme egzersizi katılımcılarla birlikte gerçekleştirildi. Bu aşamada katılımcıların özellikle; kaslara uygulanan germe işlemi sonrasında, gevşemeye ve bu esnada ortaya çıkan rahatlama odaklanmaları istendi. Videolar oluşturulan whatsapp grubunda katılımcılarla paylaşıldı ve uygulamanın bir sonraki eğitime kadar belirli aralıklarla tekrarlanması istendi.

7.Hafta

İlk oturumda; Olumlu içsel konuşmanın ne olduğu, önemi ve faydaları hakkında bilgiler verildi. Olumlu içsel konuşmanın yani iç sesimizi, moral verici ve destekleyici şekilde kullanmamızın yaşantımıza ve hakemlik kariyerimize ne gibi faydaları olabileceğinden bahsedildi. Sonraki oturumda; daha iyimser ve olumlu iç sesi oluşturmak için yapılması gerekenlerin anlatıldığı; “Olumlu Düşünce Hayatını Değiştirir” (https://www.youtube.com/watch?v=F9P_BrE5Qh0) ve “Pozitif İçsel Konuşmalar” (<https://www.youtube.com/watch?v=NfhoPTRAPB0>) adlı youtube videoları katılımcılara izlettirildi.

İkinci oturumda, Bozorgzadeh ve ark. (1978) tarafından ortaya konan ve olumlu içsel konuşmada dikkat edilecek 6 kural (ifadelerin mutlak olumlu olması, kişinin

kendisiyle konuşurken güzel bir dil kullanması, anlamlı söylemlerde bulunması, şimdiki zamanın kullanımı, kısa ve net söylemler kullanma, olumlu söylemlerin sıklıkla tekrar edilmesi) katılımcılara detaylı olarak anlatıldı. Ardından, bu kuralara uygun şekilde, araştırmacının direktifleri doğrultusunda olumlu içsel konuşma egzersizi katılımcılarla birlikte gerçekleştirildi. Videolar oluşturulan whatsapp grubunda katılımcılarla paylaşıldı ve uygulamanın bir sonraki eğitime kadar belirli aralıklarla tekrarlanması istendi.

8.Hafta

İlk oturumda; İmgelemenin (zihinde canlandırma) ne olduğu, nasıl ve ne şekilde uygulanması gerektiği ve sportif performansa faydaları hakkında bilgilendirmeler yapıldı. İmgeleme becerisi kazanmanın; hakemlik süreci içerisinde karşılaşılabilecek çeşitli zorluklarla mücadele aşamasında sağlayacağı faydalar detaylı olarak anlatıldı. Sonraki oturumda; zihinsel antrenmanın faydalarının ve kullanılan yöntemlerin anlatıldığı “Sporda Zihinsel Antrenman” başlıklı youtube videosu katılımcılara izlettirildi (<https://www.youtube.com/watch?v=Kinc8ZO5uJ4>).

İkinci oturumda; Holmes ve Collins (2001) tarafından geliştirilen PETTLEP (Physical=fiziksel, Enviroment=çevresel, Task=görev, Timing=zamanlama, Learning=öğrenme, Emotion=duygu ve Perspective=perspektif) olarak adlandırılan ve 7 maddeden oluşan imgeleme modeli detaylı olarak açıklandı. Sonrasında, araştırmacının direktifleri doğrultusunda imgeleme egzersizi katılımcılarla birlikte gerçekleştirildi. Videolar oluşturulan whatsapp grubunda katılımcılarla paylaşıldı ve uygulamanın bir sonraki eğitime kadar belirli aralıklarla tekrarlanması istendi.

9.Hafta

İlk oturumda; Otojenik egzersiz kavramı hakkında bilgilendirmeler yapıldı ve bu tekniğinin ne zaman ve ne şekilde uygulanması gerektiği anlatıldı. Bununla birlikte otojenik egzersiz uygulamalarının spor yaşamına sağlayabileceği katkılardan ve futbol hakemlerinin saha içi-saha dışı baskı ve zorluklar karşısında mücadele güçlerini arttırabilecek uygulamalar olduğundan bahsedildi.

İkinci oturumda; katılımcılara otojenik gevşeme egzersizlerinde kullanılan sözel telkinlerden bahsedildi. Otojenik egzersiz ve uygulamasının anlatıldığı “Otojenik

Gevşeme ve Otojenik Farkındalık Çalışması” adlı youtube videosu katılımcılara izlettirildi (<https://www.youtube.com/watch?v=fBmW76n8kFU>). Videonun hemen ardından, araştırmacının direktifleri doğrultusunda otojenik egzersiz uygulaması katılımcılarla birlikte gerçekleştirildi. Videolar oluşturulan whatsapp grubunda katılımcılarla paylaşıldı ve uygulamanın bir sonraki eğitime kadar belirli aralıklarla tekrarlanması istendi.

10.Hafta

Son hafta, çalışma suresince anlatılan ve uygulaması yapılan PBA uygulamaları hakkında araştırmacı tarafından genel bir sunum, zet olarak yapıldı. Sure boyunca öğrenilen tüm tekniklerin tekrarlanarak içselleştirilmesinin, yani bir alışkanlık haline getirilmesinin öneminden ve sportif başarıya sağlayacağı katkılardan bir kez daha bahsedildi.

Sonraki oturumda; futbol müsabakaları içerisinde, özellikle futbol gibi yoğun baskı ve stres altında oynanan bir oyunda, karar verme yetkisi verilmiş futbol hakemlerinin, saha içerisinde başarılı bir yönetim sergileyebilmelerinin, zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerileri gibi bir takım psikolojik becerilere sahip olmayı gerektirdiği ve bunun için hakemlerin antrenman programlarına mutlaka PBA uygulamalarını da eklemeleri gerektiği tekrar hatırlatıldı.

Resim 1. Deney Grubuna Uygulanan PBA Programından Bir Kesit



Şekil 4. Psikolojik Beceri Antrenman Programı (20.02.2024-25.04.2024)

Hafta	Oturum	Süre	İçerik
1. hafta	1.	60 dk.	Hakemlerle tanışma
	2.	60 dk.	Yapılacak çalışma hakkında bilgilendirme, soruların cevaplanması
2. hafta	1.	60 dk.	PBA'nın önemi ve uygulama aşamaları
	2.	60 dk.	Eğitim süreci hakkında bilgilendirme ve soruların cevaplandırılması
3. hafta	1.	60 dk.	Zihinsel dayanıklılık kavramının açıklanması
	2.	60 dk.	Zihinsel dayanıklılık kavramının hakemlikteki önemi
4. hafta	1.	60 dk.	Karar verme becerisi kavramının açıklanması
	2.	60 dk.	Karar verme becerisi ve hakemlikteki önemi
5. hafta	1.	60 dk.	Nefes egzersizi, faydaları ve hakemlikteki önemi
	2.	60 dk.	Nefes egzersizi uygulaması
6. hafta	1.	60 dk.	Dereceli gevşeme egzersizi, faydaları ve hakemlikteki yeri
	2.	60 dk.	Dereceli gevşeme uygulaması
7. hafta	1.	60 dk.	Olumlu içsel konuşma, faydaları ve hakemlikteki önemi
	2.	60 dk.	Olumlu içsel konuşma uygulaması
8. hafta	1.	60 dk.	İmgeleme, faydaları ve hakemlikteki önemi
	2.	60 dk.	İmgeleme uygulaması
9. hafta	1.	60 dk.	Otojenik egzersizler, faydaları ve hakemlikteki önemi
	2.	60 dk.	Otojenik egzersiz uygulamaları
10. hafta	1.	60 dk.	Uygulanan teknikler hakkında görüş ve fikirlerin alınması
	2.	60 dk.	Öğrenilen tekniklerin; müsabaka öncesi, esnası ve sonrası kullanımının hakemlikteki önemi hakkında bilgilendirme

3.7. Verilerin Analizi

Veriler SPSS yazılımı (IBM SPSS Windows için İstatistik, Versiyon 29.0. Armonk, NY: IBM) ile analiz edilmiştir. İstatistiki anlamlılık düzeyi $p \leq 0,05$ olarak seçilmiştir. Veriler ortalama ve standart sapma olarak verilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakmak için Shapiro Wilk-W testi uygulanmıştır ve değişkenlerin normal dağılmadığı gözlemlenmiştir. Grupların ilk ve son testleri arasındaki fark, Wilcoxon rank testi ile analiz edilmiştir. İki kategoriye ayrılan gruplarda gruplar arasındaki farklılık Mann Whitney-U testi ile, ikiden daha fazla gruplarda gruplar arasındaki farklılık Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Anlamlı farklılarda etki büyüklüğü hesaplaması yapılmış, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek içinse öncelikle Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve ardından düzeltilmiş p değerleri üzerinden grup farklılıkları belirlenmiştir.

4. Bulgular

Bu bölümde, 10 haftalık PBA uygulamasının futbol haklemlerinin zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerilerine etkisine ait bulgular yer almaktadır.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan futbol hakemlerine ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarına ilişkin Tanımlayıcı Bilgiler

	Değişkenler	Deney		Kontrol	
		n	%	n	%
Yaş	18-23 yaş	14	23,4	11	18,4
	24-29 yaş	10	16,6	10	16,6
	30 yaş ve üzeri	6	10	9	15
	Toplam	30	50	30	50
Hakemlik Süresi	1-3 yıl	14	23,4	11	18,4
	4-6 yıl	7	11,6	12	20
	7 yıl ve üzeri	9	15	7	11,6
	Toplam	30	50	30	50
Lisanslı Futbol Oynama Geçmişi	Evet	11	36,6	9	30
	Hayır	19	63,4	21	70
	Toplam	30	50	30	50

n= katılımcı sayısı

Tablo 1’de, her iki grupta yer alan katılımcıların yaş, hakemlik süresi, lisanslı olarak futbol oynama geçmişlerine ait tanımlayıcı bilgiler sunulmuştur.

Deney gurubunda yer alan futbol hakemlerinin %23,4’ü 18-23 yaş arası, %16,6’sı 24-29 yaş arası, %10’u 30 yaş ve üzerinde yer alırken, kontrol gurubunun %18,4’ü 18-23 yaş arası, %16,6’sı 24-29 yaş arası, %15’i 30 yaş ve üzeri futbol hakemlerinden oluşmaktadır. Deney grubunun %23,4’ü 1-3 yıl arası, %11,6’sı 4-6 yıl arası, %15’i 7 yıl ve üzeri görev yapmış hakemlerden oluşurken, kontrol gurubunun %18,4’ü 1-3 yıl arası, %20’si 4-6 yıl, %11,6’sı 7 yıl ve üzeri görev yapmış hakemlerden oluşmaktadır. Deney gurubunun %36,6’sı lisanslı olarak futbol oynama geçmişi bulunan, %63,4’ü lisanslı olarak futbol oynama geçmişi bulunmayan futbol hakemlerinden; kontrol

gurubunun, %30'u lisanslı olarak futbol oynama geçmişi bulunan, %70'i lisanslı olarak futbol oynama geçmişi bulunmayan futbol hakemlerinden oluşmaktadır.

4.1. Nicel Yönteme Ait Bulgular

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Melbourne Karar Verme Ölçeği alt boyutlarının her birine verilen cevapların deney ve kontrol gruplarına göre fark istatistiği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Ön test verilerinin grup farklılıkları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Mann-Whitney U Analiz Sonuçlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt boyut	Sıra Ortalaması (Deney—Kontrol)	U	Z	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Güven	31,50—30,00	450,0	0,100	0,712
	Kontrol	30,50—29,50	420,0	-0,209	0,690
	Devamlılık	31,15—29,85	430,5	-0,311	0,756
Melbourne Karar Verme Ölçeği	Karar Ver.Öz saygı	29,57—31,43	422,0	-0,427	0,669
	Dikkatli Karar	29,68—31,12	425,5	-0,368	0,713
	Kaçıngan Karar	29,50—30,00	450,0	0,180	0,680
	Erteleyici Karar	29,37—31,63	424,0	-0,398	0,691
	Panik Karar	31,15—29,85	430,5	-0,300	0,764

* $p \leq 0.05$

Tablo 2'de, deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları incelendiğinde, Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Melbourne Karar Verme Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Bu sonucun, deney ve kontrol gruplarının, homojen bir dağılım gösteren birbirine denk gruplar olduğunu göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Melbourne Karar Verme Ölçeği alt boyutlarının her birine verilen cevapların deney ve kontrol gruplarına göre fark

istatistiği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Son test verilerinin grup farklılıkları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Mann-Whitney U Analiz Sonuçlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt boyut	Sıra Ortalaması (Deney—Kontrol)	U	Z	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Güven	38,67—29,33	205,0	-3,649	0,001*
	Kontrol	39,18—30,83	220,0	-3,434	0,001*
	Devamlılık	39,35—29,65	224,5	-3,435	0,001*
Melbourne Karar Verme Ölçeği	Karar Ver.Öz saygı	42,65—30,65	295,5	-0,985	0,003*
	Dikkatli Karar	42,62—31,38	286,5	-0,946	0,001*
	Kaçıngan Karar	21,55—30,45	271,5	-2,984	0,003*
	Erteleyici Karar	24,32—32,68	254,5	-1,466	0,006*
	Panik Karar	21,62—28,38	233,5	-1,803	0,005*

* $p \leq 0.05$

Tablo 3’ te deney ve kontrol gruplarının son test ortalamaları incelendiğinde; Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının tümünde gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Melbourne Karar Verme Ölçeği’nin, karar vermede öz saygı, karar verme stillerinden dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının tümünde gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$).

Deney grubuna ait, Melbourne Karar Verme Ölçeği alt boyutları ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanları, Wilcoxon Rank testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Rank Test Sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Ön Test-Son Test ($\bar{X} \pm SS$)	Z	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Güven	2,76±0,77—3,83±0,55	-3,97	0,001*
	Kontrol	1,51±0,50—2,18±0,69	-3,95	0,001*
	Devamlılık	2,07±0,19—2,45±0,34	-2,84	0,002*
Melbourne Karar Verme Ölçeği	Karar Ver.Öz saygı	1,38±0,72—1,70±0,40	-3,15	0,002*
	Dikkatli Karar	1,14±0,58—1,43±0,41	-3,60	0,001*
	Kaçıngan Karar	0,84±0,68—0,77±0,37	-2,53	0,094
	Erteleyici Karar	0,64±0,71—0,54±0,36	-2,41	0,089
	Panik Karar	0,86±0,75—0,30±0,46	-3,84	0,001*

* $p \leq 0.05$; $\bar{X} \pm SS$: Ortalama±Standart Sapma

Tablo 4’te deney grubunda yer alan hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarına ait ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında; Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nin, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hepsinde anlamlı fark ($p \leq 0.05$) olduğu görülmüştür. Bu durumda; deney grubu için verilen eğitimin, futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarının, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının tamamına etki ettiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4’te deney grubunda yer alan hakemlerin karar verme becerilerine ait ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında, Melbourne Karar Verme Ölçeği’nin; karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden, dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmüşken ($p \leq 0.05$), ölçeğin kaçıngan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > 0.05$). Bu durumda; deney grubu için uygulanan PBA eğitiminin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında etkili olduğu söylenebilir.

Kontrol grubuna ait, Melbourne Karar Verme Ölçeği alt boyutları ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanları, Wilcoxon Rank testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Rank Test Sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Ön Test-Son Test ($\bar{X} \pm SS$)	Z	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Güven	2,68±0,77—2,80±0,76	-1,63	0,102
	Kontrol	2,10±0,69—2,18±0,70	-1,27	0,201
	Devamlılık	2,31±0,20—2,33±0,19	-1,89	0,086
Melbourne Karar Verme Ölçeği	Karar Ver.Öz saygı	1,34±0,74—1,40±0,74	-1,21	0,147
	Dikkatli Karar	1,18±0,67—1,28±0,66	-1,41	0,157
	Kaçıngan Karar	0,82±0,77—0,84±0,05	-1,10	0,317
	Erteleyici Karar	0,82±0,74—0,80±0,74	-1,00	0,311
	Panik Karar	0,78±0,77—0,81±0,77	-1,05	0,318

* $p \leq 0.05$; $\bar{X} \pm SS$: Ortalama±Standart Sapma

Tablo 5’de kontrol grubunda yer alan hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarına ait ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nin, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hiçbirisinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 5’de kontrol grubunda yer alan hakemlerin karar verme becerilerine ait ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, Melbourne Karar Verme Ölçeği’nin, karar vermede öz saygı ile karar verme stillerinden, dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının hiçbirinde anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

4.2. Zihinsel Dayanıklılığa Ait Nicel Bulgular

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin; yaş, hakemlik süresi ve lisanslı olarak futbol oynama geçmişi değişkenlerinin, zihinsel dayanıklılıklarına etkisine ilişkin tablolar bu bölümde sunulmuştur.

Deney grubu katılımcılarının, yaş değişkenine göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ön test ve son test sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Deney Grubu Katılımcılarının Yaş Değişkenine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Ön Test- Son Test Kruskal-Wallis Test Sonucu

Ölçek	ÖnTest- Son Test	Alt boyut	Yaş	Sıra Ort.	df	Z	p	Düzeltilmiş p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri		Güven	18-23 yaş	15,66	2	33,517	0,001*	2-1 3-1
			24-29 yaş	29,18				
			30 yaş ve üstü	38,09				
	Ön Test	Kontrol	18-23 yaş	18,07	2	31,117	0,001*	2-1 3-1
			24-29 yaş	30,46				
			30 yaş ve üstü	35,22				
	Devamlılık		18-23 yaş	19,80	2	29,509	0,002*	2-1 3-1
			24-29 yaş	29,00				
			30 yaş ve üstü	36,06				
	Güven		18-23 yaş	28,78	2	5,079	0,079	
			24-29 yaş	33,64				
			30 yaş ve üstü	39,36				
Son Test	Kontrol	18-23 yaş	25,38	2	6,885	0,082		
		24-29 yaş	26,05					
		30 yaş ve üstü	36,71					
Devamlılık		18-23 yaş	25,22	2	4,921	0,631		
		24-29 yaş	30,41					
		30 yaş ve üstü	37,43					

* $p \leq 0.05$

Tablo 6’da deney grubu hakemlerinin, yaş değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık ön test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni düzeltmesi yapılarak, düzeltilmiş p değerleri dikkate alınarak ikili karşılaştırmalarla grup farklılıkları belirlenmiştir. Buna göre, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nin “Güven”, “Kontrol” ve “Devamlılık” alt boyutlarının tümünde; 18-23 yaş arası futbol hakemleri ile 24-29 yaş arası futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın 24-29 yaş futbol hakemleri lehine olduğu görülmektedir. Benzer şekilde 18-23 yaş arası futbol hakemleri ile 30 yaş ve üzeri futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın da 30 yaş ve üzeri hakemler lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 6’da deney grubunda yer alan katılımcıların, yaş değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık son test sonuçları incelendiğinde; ön test sonuçlarında ortaya çıkan

anlamli farkin ortadan kalktiğı, ölçeğin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hiçbirinde anlamli bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Katılımcıların yaşı değişkenine göre son test sıra ortalama puanları dikkate alındığında; Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin tüm alt boyutlarında, yaşı büyük olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının yüksek olduğu ve yaşı küçük olan hakemlerin sıra ortalama puanlarının, ön test sıra ortalama puanlarına göre arttığı görülmüştür.

Deney grubu katılımcılarının, hakemlik süresi değişkenine göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ön test ve son test sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Deney Grubu Katılımcılarının Hakemlik Sürelerine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Ön Test- Son Test Kruskal-Wallis Test Sonucu

Ölçek	ÖnTest- Son Test	Alt boyut	Hakemlik Süresi	Sıra Ortalaması	df	Z	p	Düzeltilmiş p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Ön Test	Güven	1-3 yıl	19,54	2	19,440	0,001*	2-1 3-1
			4-6 yıl	34,45				
			7 yıl ve üzeri	41,94				
		Kontrol	1-3 yıl	18,75	2	14,453	0,001*	2-1 3-1
			4-6 yıl	29,50				
			7 yıl ve üzeri	35,54				
	Devamlılık	1-3 yıl	21,85	2	11,766	0,001*	2-1 3-1	
		4 - 6 yıl	36,72					
		7 yıl ve üzeri	39,76					
	Son Test	Güven	1-3 yıl	28,24	2	12,372	0,342	
			4-6 yıl	35,03				
			7 yıl ve üzeri	42,59				
Kontrol		1-3 yıl	24,39	2	10,772	0,307		
		4-6 yıl	29,39					
		7 yıl ve üzeri	38,47					
Devamlılık	1-3 yıl	27,50	2	3,206	0,201			
	4-6 yıl	37,45						
	7 yıl ve üzeri	40,06						

* $p \leq 0,05$

Tablo 7'de deney grubunda yer alan hakemlerin, hakemlik süresi değişkenine göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ön test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hepsinde istatistiksel olarak anlamli bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Anlamli farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni düzeltmesi yapılarak, düzeltilmiş p değerleri dikkate alınarak ikili karşılaştırmalarla grup farklılıkları belirlenmiştir. Buna göre, Sporda

Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin "Güven", "Kontrol" ve "Devamlılık" alt boyutlarının tümünde; hakemlik süresi 1-3 yıl arası olan futbol hakemleri ile hakemlik süresi 4-6 yıl arası olan futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın hakemlik süresi 4-6 yıl arası olan futbol hakemleri lehine olduğu görülmektedir. Benzer şekilde hakemlik süresi 1-3 yıl arası olan futbol hakemleri ile hakemlik süresi 7 yıl ve üzeri olan futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın da hakemlik süresi 7 yıl ve üzeri olan hakemler lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 7'de deney grubunda yer alan hakemlerin, hakemlik süresi değişkenine göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri son test sonuçları incelendiğinde; ön test sonuçlarında görülen anlamlı farkın ortadan kalktığı, ölçeğin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Katılımcıların hakemlik sürelerine göre son test sıra ortalama puanları incelendiğinde; ölçeğini tüm alt boyutlarında, hakemlik süresi daha fazla olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, hakemlik süresi daha az olanlara göre daha yüksek olduğu, hakemlik süresi daha az olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının tüm alt boyutlarda, ön test sıra ortalama puanlarına göre arttığı görülmüştür.

Deney grubu katılımcılarının, geçmişte lisanslı futbol oynama ve lisanslı futbol oynamama değişkenine göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ön test ve son test sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Deney Grubu Katılımcılarının Lisanslı Futbol Oynama Değişkenine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Ön Test- Son Test Mann Whitney U test Sonucu

Ölçek	Ön Test- Son Test	Alt boyut	Sıra Ortalaması (Lisanslı Futbol Oynama- Lisanslı Futbol Oynamama)	U	Z	P
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Ön Test	Güven	45,42-25,82	85,5	-4,000	0,001*
		Kontrol	35,16-13,65	86,5	-3,966	0,001*
		Devamlılık	33,49-19,69	165,0	-2,722	0,006*
	Son Test	Güven	43,08-36,26	247,0	-1,057	0,290
		Kontrol	35,24-25,96	181,5	-0,904	0,058
		Devamlılık	36,69-29,79	225,0	-1,666	0,096

* $p \leq 0.05$

Tablo 8’de deney grubunda yer alan hakemlerin, lisanslı olarak futbol oynama ve lisanslı olarak futbol oynamama değişkenine göre SZDE ön test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hepsinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Katılımcıların lisanslı olarak futbol oynama ve lisanslı olarak futbol oynamama değişkenine göre ön test sıra ortalaması puanları dikkate alındığında, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nin tüm alt boyutlarında, lisanslı olarak futbol oynama geçmişı olan futbol hakemlerinin sıra ortalaması puanlarının, lisanslı olarak futbol oynama geçmişı olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 8’de deney grubunda yer alan hakemlerin, lisanslı olarak futbol oynama ve lisanslı olarak futbol oynamama değişkenine göre SZDE son test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hiçbirinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Katılımcıların “lisanslı olarak futbol oynama” ve “lisanslı olarak futbol oynamama” değişkenine göre son test sıra ortalaması puanları dikkate alındığında; Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nin tüm alt boyutlarında, lisanslı futbol oynama geçmişı olan futbol hakemlerinin sıra ortalaması puanlarının, lisanslı futbol oynama geçmişı olmayanlara göre daha yüksek olduğu, lisanslı olarak futbol oynama geçmişı olmayan hakemlerin sıra ortalaması puanlarının da tüm alt boyutlarda ön test sıra ortalaması puanlarına göre arttığı görülmüştür.

4.3. Karar Vermeye İlişkin Nicel Bulgular

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin; yaş, hakemlik süresi ve lisanslı olarak futbol oynama geçmişı değişkenlerinin, karar verme becerilerine etkisine ilişkin tablolar bu bölümde sunulmuştur.

Deney grubu katılımcılarının, yaş değişkenine göre Melbourne Karar Verme Ölçeği ön test ve son test sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Deney Grubu Katılımcılarının Yaş Değişkenine Göre Melbourne Karar Verme Ölçeği Ön Test- Son Test Kruskal-Wallis Test Sonucu

Ölçek	ÖnTest- Son Test	Alt boyut	Yaş	Sıra Ort.	df	Z	P	Düzeltilmiş p
Melbourne Karar Verme Ölçeği	Ön Test	Karar	18-23 yaş	16,38	2	31,32	0,001*	2-1 3-1
		Vermede	24-29 yaş	38,86				
		Öz saygı	30 yaş ve üstü	47,50				
		Dikkatli	18-23 yaş	15,98				
		Karar	24-29 yaş	36,14				
		Verme	30 yaş ve üstü	43,79				
		Kaçıngan	18-23 yaş	44,98				
		Karar	24-29 yaş	21,82				
		Verme	30 yaş ve üstü	13,50				
	Erteleyici	18-23 yaş	48,78					
	Karar	24-29 yaş	26,14					
	Verme	30 yaş ve üstü	13,36					
	Panik	18-23 yaş	44,34					
	Karar	24-29 yaş	21,30					
	Verme	30 yaş ve üstü	13,86					
	Karar	18-23 yaş	24,62	2	18,782	0,084		
	Vermede	24-29 yaş	39,84					
	Öz saygı	30 yaş ve üstü	47,67					
	Dikkatli	18-23 yaş	28,32					
	Karar	24-29 yaş	37,48					
	Verme	30 yaş ve üstü	44,07					
	Kaçıngan	18-23 yaş	40,40					
	Karar	24-29 yaş	20,66					
	Verme	30 yaş ve üstü	12,56					
Erteleyici	18-23 yaş	43,56						
Karar	24-29 yaş	20,71						
Verme	30 yaş ve üstü	11,05						
Panik	18-23 yaş	30,14	2	22,120	0,079			
Karar	24-29 yaş	22,77						
Verme	30 yaş ve üstü	12,86						

* $p \leq 0.05$

Tablo 9’da deney grubunda yer alan hakemlerin, yaş değişkenlerine göre Melbourne Karar Verme Ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin karar vermede öz saygı ile karar verme stillerinden, dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici

karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni düzeltmesi yapılarak, düzeltilmiş p değerleri dikkate alınarak ikili karşılaştırmalarla grup farklılıkları belirlenmiştir. Buna göre, Melbourne Karar Verme Ölçeğinin “Karar vermede öz saygı” ve karar verme stillerinden “Dikkatli karar verme” alt boyutunda; 18-23 yaş arası futbol hakemleri ile 24-29 yaş arası futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın 24-29 yaş futbol hakemleri lehine olduğu görülmektedir. Aynı şekilde 18-23 yaş arası futbol hakemleri ile 30 yaş ve üzeri futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın da 30 yaş ve üzeri hakemler lehine olduğu görülmektedir. “Kaçınan”, “Erteleyici” ve “Panik” karar verme alt boyutlarında; 18-23 yaş arası futbol hakemleri ile 30 yaş ve üzeri futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın da 18-23 yaş arası hakemler lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 9’da deney grubunda yer alan katılımcıların, yaş değişkenlerine göre Melbourne Karar Verme Ölçeği son test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin karar verme stillerinden kaçınan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni düzeltmesi yapılarak, düzeltilmiş p değerleri dikkate alınarak ikili karşılaştırmalarla grup farklılıkları belirlenmiştir. Buna göre, Melbourne Karar Verme Ölçeğinin “Kaçınan” ve “Erteleyici” karar verme alt boyutlarında, 18-23 yaş arası futbol hakemleri ile 30 yaş ve üzeri futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın da 18-23 yaş arası hakemler lehine olduğu görülmektedir. Ölçeğin karar vermede öz saygı ile karar verme stillerinden “dikkatli karar verme” ve “panik karar verme” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Katılımcıların yaş değişkenine göre son test sıra ortalama puanları dikkate alındığında, Melbourne Karar Verme Ölçeği’nin, karar vermede öz saygı ile karar verme stillerinden dikkatli karar verme alt boyutunda, yaşı büyük olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, yaşı küçük olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüşken; karar verme stillerinden kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında yaşı küçük olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının yaşı büyük olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Deney grubu katılımcılarının, hakemlik süresi değişkenine göre Melbourne Karar Verme Ölçeği ön test ve son test sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Deney Grubu Katılımcılarının Hakemlik Süresi Değişkenine Göre Melbourne Karar Verme Ölçeği Ön Test- Son Test Kruskal-Wallis Test Sonucu

Ölçek	Ön Test- Son Test	Alt boyut	Hakemlik Süresi	Sıra Ortalaması	df	Z	p	Düzeltilmiş p				
Melbourne Karar Verme Ölçeği	Ön Test	Karar	1-3 yıl	22,34	2	11,818	0,003*	2-1 3-1				
		Vermede	4-6 yıl	33,76								
		Öz saygı	7 yıl ve üstü	39,56								
		Dikkatli	1-3 yıl	22,20								
		Karar	4-6 yıl	30,42								
		Verme	7 yıl ve üstü	40,00								
		Kaçıngan	1-3 yıl	38,98								
		Karar	4-6 yıl	27,92								
		Verme	7 yıl ve üstü	21,31								
	Son Test	Erteleyici	1-3 yıl	39,30	2	13,396	0,001*	1-3				
		Karar	4-6 yıl	28,66								
		Verme	7 yıl ve üstü	20,13								
		Panik	1-3 yıl	39,22								
		Karar	4-6 yıl	29,82								
		Verme	7 yıl ve üstü	21,25								
		Karar	1-3 yıl	30,76					2	12,189	0,088	
		Vermede	4-6 yıl	34,47								
		Öz saygı	7 yıl ve üstü	40,44								
	Dikkatli	1-3 yıl	29,86									
	Karar	4-6 yıl	33,87									
	Verme	7 yıl ve üstü	41,44									
	Kaçıngan	1-3 yıl	35,92	2	13,840	0,001*	1-3					
	Karar	4-6 yıl	26,03									
	Verme	7 yıl ve üstü	19,54									
Erteleyici	1-3 yıl	36,84										
Karar	4-6 yıl	23,97										
Verme	7 yıl ve üstü	19,91										
Panik	1-3 yıl	30,94	2					15,093	0,085			
Karar	4-6 yıl	24,79										
Verme	7 yıl ve üstü	20,16										

* $p \leq 0.05$

Tablo 10’da deney grubunda yer alan katılımcıların, hakemlik süresi değişkenine göre Melbourne Karar Verme Ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden, dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni düzeltmesi yapılarak, düzeltilmiş p değerleri dikkate alınarak ikili karşılaştırmalarla grup farklılıkları belirlenmiştir. Buna göre, Melbourne Karar Verme Ölçeğinin “Karar vermede öz saygı” alt boyutunda; hakemlik süresi 1-3 yıl arası olan futbol hakemleri ile hakemlik süresi 4-6 yıl arası olan futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın hakemlik süresi 4-6 yıl arası olan futbol hakemleri lehine olduğu görülmektedir. Aynı şekilde hakemlik süresi 1-3 yıl arası olan futbol hakemleri ile 7 yıl ve üzeri olan futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın da hakemlik süresi 7 yıl ve üzeri hakemler lehine olduğu görülmektedir. Ölçeğin karar verme stillerinden; dikkatli karar verme alt boyutunda, hakemlik süresi 1-3 yıl arası olan futbol hakemleri ile 7 yıl ve üzeri olan futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın da hakemlik süresi 7 yıl ve üzeri hakemler lehine olduğu görülmektedir. Ölçeğin “kaçınan”, “erteleyici” ve “panik” karar verme alt boyutlarında, hakemlik süresi 1-3 yıl arası olan hakemler ile 7 yıl ve üzeri olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın da hakemlik süresi 1-3 yıl arası olan hakemler lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 10’da, deney grubunda yer alan katılımcıların, hakemlik süresi değişkenine göre Melbourne Karar Verme Ölçeği son test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin karar verme stillerinden kaçınan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni düzeltmesi yapılarak, düzeltilmiş p değerleri dikkate alınarak ikili karşılaştırmalarla grup farklılıkları belirlenmiştir. Buna göre, Melbourne Karar Verme Ölçeğinin “Kaçınan” ve “Erteleyici” karar verme alt boyutlarında, hakemlik süresi 1-3 yıl arası olan futbol hakemleri ile 7 yıl ve üzeri olan futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve bu farkın da hakemlik süresi 1-3 yıl arası olan hakemler lehine olduğu görülmektedir.

Ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Katılımcıların, hakemlik süresi değişkenine göre son test sıra ortalama puanları dikkate alındığında; Melbourne Karar Verme Ölçeği'nin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden, dikkatli karar verme alt boyutunda, hakemlik süresi daha fazla olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, hakemlik süresi daha az olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüşken; karar verme stillerinden kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında hakemlik süresi daha az olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, hakemlik süresi daha fazla olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Deney grubu katılımcılarının, lisanslı olarak futbol oynama geçmişlerine göre Melbourne Karar Verme Ölçeği ön test ve son test sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Deney Grubu Katılımcılarının Lisanslı Futbol Oynamalarına Göre Melbourne Karar Verme Ölçeği Ön Test-Son Test Mann Whitney U test Sonucu

Ölçek	Ön Test- Son Test	Alt boyut	Sıra Ortalaması (Lisanslı Futbol Oynama- Lisanslı Futbol Oynamama)	U	Z	p
Melbourne Karar Verme Ölçeği	Ön Test	Karar Vermede saygı	48,42-25,54	72,5	-4,316	0,001*
		Dikkatli Karar Verme	47,12-25,63	76,5	-4,170	0,001*
		Kaçınan Karar	13,54-34,28	84,5	-4,174	0,001*
		Erteleyici Karar	12,57-36,48	71,5	-4,347	0,001*
	Panik Karar Verme	13,66-35,34	78,0	-4,242	0,001*	
	Son Test	Karar Vermede saygı	49,31-37,57	74,0	-4,289	0,186
		Dikkatli Karar Verme	48,88-36,24	105,5	-3,616	0,216
		Kaçınan Karar	12,53-25,82	149,5	-3,165	0,168
Erteleyici Karar		12,02-32,48	71,5	-4,360	0,091	
Panik Karar Verme	13,05-24,85	101,0	-3,841	0,089		

* $p \leq 0.05$

Tablo 11’de, deney grubunda yer alan katılımcıların, “lisanslı olarak futbol oynama” ve “lisanslı olarak futbol oynamama” geçmişî değişkenine göre Melbourne Karar Verme Ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$).

Katılımcıların “lisanslı olarak futbol oynama” ve “lisanslı olarak futbol oynamama” değişkenine göre ön test sıra ortalama puanları dikkate alındığında; Melbourne Karar Verme Ölçeği’nin, karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden, dikkatli karar verme alt boyutlarında, lisanslı olarak futbol oynama geçmişî olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, lisanslı olarak futbol oynama geçmişî olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüşken, ölçeğin karar verme stillerinden kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında, lisanslı futbol oynama geçmişî olmayan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, lisanslı olarak futbol oynama geçmişî olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 11’de deney grubunda yer alan katılımcıların, lisanslı olarak futbol oynama geçmişî değişkenine göre Melbourne Karar Verme Ölçeği son test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli, kaçınan ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı ($p > 0,05$), ölçeğin sadece erteleyici karar verme alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$).

Katılımcıların lisanslı olarak futbol oynama ve lisanslı olarak futbol oynamama değişkenine göre son test sıra ortalama puanları dikkate alındığında; Melbourne Karar Verme Ölçeği’nin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme alt boyutlarında lisanslı futbol oynama geçmişî olan hakemlerin sıra ortalama puanlarının, lisanslı futbol oynama geçmişî olmayanlara göre daha yüksek olduğu; kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında lisanslı futbol oynamamış olan hakemlerin, lisanslı futbol oynamış olanlara göre sıra ortalama puanlarının, daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.4. Gözlemci Not Ortalamalarına İlişkin Nicel Bulgular

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin; uygulanan PBA programından 5 hafta öncesine ve PBA programın tamamlanmasından 5 hafta sonrasına kadar görev yaptıkları müsabakalardan toplamda 10 hafta boyunca aldıkları gözlemci notları bu bölümde değerlendirilmiş, PBA programının hakemlerin gözlemci notlarına etkisine ilişkin tablolar bu bölümde sunulmuştur.

Katılımcıların gözlemci not ortalamalarının gruplara göre fark istatistiği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Ön test ve son test verilerinin grup farklılıkları Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubu Gözlemci Not Ortalamaları Ön Test - Son Test Mann-Whitney U Analiz Sonucu

Not Ölçüm Zamanı	Değişken	Sıra Ortalaması (Deney—Kontrol)	U	Z	p
Ön Test	Göz. Not. Ort.	30,25 — 29,75	397,5	-0,778	0,437
Son Test	Göz. Not. Ort	32,02 — 28,98	104,5	-5,115	0,001*

* $p \leq 0.05$

Tablo 12 incelendiğinde, deney grubuna uygulanan PBA programının başlamasından 5 hafta öncesine kadar gözlemci not ortalamaları dikkate alınarak yapılan ön test ölçümlerinde, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (30,25-28,75), ($p > 0,05$). Bu sonuç deney ve kontrol gruplarının ön test aşamasında, gözlemci notları dikkate alındığında birbirine denk gruplar olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Deney grubuna uygulanan PBA uygulamasının bitiminden 5 hafta sonrasına kadar gözlemci not ortalamaları dikkate alınarak yapılan son test ölçümlerinde, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir (32,02-28,98), ($p < 0,05$).

Deney ve kontrol gruplarında yer alan hakemlerin, PBA öncesinde ve PBA sonrasında görev aldıkları müsabakalardan aldıkları gözlemci not ortalamalarının, ön test-son testleri arasındaki fark Wilcoxon Rank testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları kontrol ve deney grupları için Tablo 13’de gösterilmiştir.

Tablo 13. Deney ve Kontrol Grubu Gözlemci Not Ortalamaları Ön Test-Son Test Wilcoxon Rank Testi Sonucu

Grup	Değişken	Ön Test - Son Test ($\bar{X} \pm SS$)	Z
Deney	Göz. Not. Ort.	8,22±0,06—8,30±0,07	4,45
Kontrol	Göz. Not. Ort.	8,21±0,05—8,21±0,04	0,46

* $p \leq 0.05$; $\bar{X} \pm SS$: Ortalama±Standart Sapma

Tablo 13'te kontrol ve deney gruplarında yer alan futbol hakemlerinin PBA uygulamasının başlamasından 5 hafta öncesine kadar görev aldıkları müsabakaların gözlemci not ortalamaları ile, PBA uygulaması tamamlandıktan 5 hafta sonrasına kadar görev aldıkları müsabakaların gözlemci not ortalamaları karşılaştırıldığında; kontrol grubunda yer alan ve PBA programına katılmayan futbol hakemlerinin gözlemci not ortalamalarında bir artış görülmezken (8,21±0,05—8,21±0,04), deney grubunda yer alan ve PBA programına katılan hakemlerin PBA uygulaması öncesi ve sonrası gözlemci not ortalamalarında bir artış olduğu görülmüştür (8,22±0,06—8,30±0,07).

5. Tartışma

Bu çalışmada;

-10 hafta boyunca süren PBA programının, futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerilerine etkisi,

-Futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarının; 10 hafta süren PBA programı sonrasında; yaşları, hakemlik yapma süreleri ve lisanslı olarak futbol oynama geçmişlerine göre farklılık gösterip göstermediği,

-Futbol hakemlerinin karar verme becerilerinin; 10 hafta süren PBA programı sonrasında; yaşları, hakemlik yapma süreleri ve lisanslı olarak futbol oynama geçmişlerine göre farklılık gösterip göstermediği,

-10 hafta süren PBA programının; futbol hakemlerinin görev yaptıkları müsabakalardan aldıkları gözlemci notlarına etkisinin olup olmadığı incelenmiş,

Araştırma sonuçları ilgili literatürdeki çalışmalar ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

5.1. Nicel Verilere İlişkin Sonuçlar Bu Bölümde Tartışılmıştır

PBA programı öncesinde; “deney ve kontrol grupları arası ön test sonuçları incelenmiş, her iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu durum deney ve kontrol gruplarının birbirine denk, homojen bir yapıya sahip olduğunu göstermesi bakımından önemlidir.

PBA programı sonrasında; “deney ve kontrol grupları arası son test sonuçları incelenmiş, her iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$). Bu sonuç dikkate alındığında, deney grubuna uygulanan 10 haftalık PBA programının, futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarını arttırdığını ve karar verme becerilerini geliştirdiğini söyleyebiliriz.

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerine uygulanan, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ön test son test sonuçları incelendiğinde; ölçeğin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$). Bu sonuç dikkate alındığında, PBA programının hakemlerin zihinsel dayanıklılıklarının güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarına olumlu yönde etki ettiğini söyleyebiliriz.

Çalışmamızda elde ettiğimiz bu sonuca benzer şekilde, Pacius ve ark. (2024), basketbol spor okulu öğrencilerinin zihinsel dayanıklılıklarının gelişimini inceledikleri çalışmalarında; basketbol spor okuluna giden öğrenciler için 6 haftalık zihinsel dayanıklılık geliştirme programının etkinliğini değerlendirmişlerdir. Çalışma sonucunda, zaman içerisinde gruplar arasında, zihinsel dayanıklılık gelişim programına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık becerilerinde artış gözlemlendiğinden bahsetmişlerdir.

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerine uygulanan, Melbourne Karar Verme Ölçeği ön test son test sonuçları incelendiğinde; karar vermede öz saygı ile karar verme stillerinden dikkatli karar verme ve panik karar verme stilleri arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$). Bununla birlikte futbol hakemlerinin karar verme becerilerine ilişkin ön test-son test sıra ortalama puanları incelendiğinde; ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme sıra ortalama puanlarında artış gözlenirken, ölçeğin kaçınan, panik ve erteleyici karar verme ortalama puanlarında azalma görülmüştür. Buradan, futbol hakemlerine uygulanan PBA programının, futbol hakemlerinin karar vermede öz saygılarını arttırdığını, karar verme stillerinden dikkatli karar verme davranışlarını arttırırken; panik karar verme davranışlarını da azalttığını söyleyebiliriz. Bununla birlikte ölçeğin kaçınan ve erteleyici karar verme alt boyutlarında son test sonuçlarına göre her ne kadar anlamlı bir fark görülme de her iki alt boyutun sıra ortalama puanlarında ön test sonuçlarına göre bir miktar düşüş görüldüğü, yani PBA programı sonrasında hakemlerin kaçınan ve panik karar verme davranışlarında da bir azalma olduğu gözlenmiştir.

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarına ait ön test son test puanları incelendiğinde; en yüksek ortalamanın, ön test ($\bar{X}=2,76 \pm 0,77$) ve son test ($\bar{X}=3,83 \pm 0,55$) sonuçları dikkate alındığında ölçeğin güven alt boyutuna ait olduğu görülmüştür. Bunun yanında zihinsel dayanıklılıklarına ait en düşük ortalamanın, ön test ($\bar{X}=1,51 \pm 0,50$) ve son test ($\bar{X}=2,18 \pm 0,69$) verileri dikkate alındığında ölçeğin kontrol alt boyutuna ait olduğu da görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlara benzer şekilde; Beşler (2020)'in, futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerini incelediği çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın alt boyutları arasında en yüksek ortalama değer in güven alt boyutunda olduğu görülmüştür. Benzer şekilde,

Arısoy ve Özkan (2021)'ın e-sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ve kişilik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında, zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında en yüksek ortalama değerin güven alt boyutunda olduğu görülmüştür. Orhan (2023), profesyonel düzeyde görev alan futbolculara uyguladığı PBA uygulamasının, zihinsel dayanıklılık ve içsel konuşma düzeylerine etkisini incelediği çalışmada, zihinsel dayanıklılığa ait en düşük ortalamanın, çalışmamıza benzer şekilde kontrol alt boyutunda olduğunu belirtmiştir. Yine benzer şekilde, Dumlu (2024) tarafından, badminton oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin yapılan çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık ortalama puanları incelendiğinde, en düşük ortalamanın kontrol alt boyutunda olduğu görülmüştür.

Çalışmamızdan farklı olarak; Akman (2019), yetişkin sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmada, zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında en yüksek ortalama değerin devamlılık alt boyutunda olduğunu belirtmiştir. Miçooğulları ve Ekmekçi (2017), profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş durumları üzerine PBA programını değerlendirdikleri deneysel çalışmalarında, zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında en yüksek ortalama değerin kontrol alt boyutunda olduğu görülmüştür.

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili literatür incelendiğinde, zihinsel dayanıklılığa ait bulguların benzerlik ya da farklılıklar içerdiği gözlemlenmiştir. Bu durumun, literatürde yer alan çalışmalarda farklı branşların, farklı lig kategorilerinin, farklı özelliklere sahip grupların yer almasından kaynaklanabileceğini söyleyebiliriz.

Çalışmamızda öne çıkan, zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu; kişinin kendisine ve yeteneklerine güvenmesi, gücünün farkında olması ile son derece yakından ilgilidir. Futbol gibi göz önünde olan, kalabalık kitlelerce dikkatle takip edilen bir oyunda, baskı ve yoğun stres ortamında görev alan futbol hakemlerinin, kendi güç ve becerilerinin farkında olması, başarılı olduklarına dair inançları, saha içerisinde başarılı bir performans gösterebilmelerini sağlayan oldukça önemli etkenlerdir. Bu güvene ve inanca sahip olan futbol hakemleri, zihinsel olarak daha güçlüdürler, daha dayanıklıdırlar ve zorluklar karşısında mücadele güçlerini kolayca kaybetmezler. Futbol hakemi olarak, baskı ve yoğun stres altında, kalabalık taraftar kitleleri önünde karar verme görevi ve yetkisi verilen kişilerin, kendilerine güvenlerinin yüksek olması gerekliliği çalışmamızın beklenen sonuçlarındandır diyebiliriz.

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin karar verme becerilerine ait ön test son test puan ortalamaları incelendiğinde; en yüksek ortalama puanın, ön test ($\bar{X}=1,38\pm0,72$) ve son test ($\bar{X}=1,70\pm0,40$) sonuçları dikkate alındığında ölçeğin karar vermede öz saygı düzeyine ait olduğu, en düşük ortalama puanın da ön test ($\bar{X}=0,64\pm0,71$) ve son test ($\bar{X}=0,54\pm0,36$) sonuçları dikkate alındığında ölçeğin erteleyici karar verme alt boyutuna ait olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan futbol hakemlerinin karar vermede öz saygı düzeylerinin yüksek olduğu, karar verme stillerinden de erteleyici karar verme davranışını daha az benimsedikleri sonucuna varılabilir.

Futbol hakemleri saha içerisinde karar vermekle görevlendirilmiş ve yetkilendirilmiş kişilerdir ve asli görevleri karar vermektir. Bu yetki, saha içerisinde tek başına onların elindedir. Bu durum hakemlerin kendilerine daha fazla güven duymalarına, saha içerisinde verdikleri kararları daha özgüvenli şekilde vermelerine katkı sağlamaktadır. Çalışmamızda elde ettiğimiz, hakemlerin karar vermede öz saygı düzeylerinin yüksek olması sonucunu bu durumla açıklayabiliriz. Bununla birlikte futbol hakemleri, müsabaka içerisinde verecekleri kararları da beklemeden, kısa bir süre içerisinde vermek zorundadır. Saha içerisinde vermeleri gereken bir kararı bir süreliğine erteleme şansları da yoktur ve bu durum kararlarını ertelemekten daha hızlı bir şekilde vermeleri konusunda onları harekete geçirmektedir. Buradan hareketle çalışmamız sonucunda, futbol hakemlerinin karar vermede öz saygı düzeylerinin yüksek olması ve karar verme stillerinden erteleyici karar verme stilini diğer karar verme stillerine göre daha az benimsemeleri, çalışmamızın beklenen sonuçlarındandır diyebiliriz.

Kontrol grubunda yer alan futbol hakemlerine uygulanan, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ön test son test sonuçları incelendiğinde; zihinsel dayanıklılığın güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hiçbirisinde anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Aynı şekilde kontrol grubunda yer alan futbol hakemlerine uygulanan, Melbourne Karar Verme Ölçeği ön test son test sonuçları incelendiğinde; karar vermede öz saygı ile karar verme stillerinden dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stillerinin hiçbirisinde anlamlı bir farkın olmadığı da görülmüştür. PBA eğitimi verilmeyen, sadece süreç içerisinde rutin olarak haftada iki kez yapılan fiziksel antrenmanlara ve ayda bir kez düzenlenen EPAK eğitimine katılan bu gruptaki hakemlerin bu süreç içerisinde hem zihinsel dayanıklılık düzeylerinde hem de karar

verme becerilerinde bir değişikliğin olmadığı görülmüştür. Rutin düzenlenen fiziksel antrenmanların, EPAK programlarında verilen oyun kuralları eğitimlerinin elbette futbol hakemlerinin gerek atletik performanslarının gelişiminde gerekse oyun kuralları bilgilerinin artmasında oldukça önemli katkıları vardır. Ancak başarı için yeterli olmadığı, gerçek ve sürdürülebilir bir başarının, bu çalışmalara eklenecek PBA programlarıyla mümkün olabileceğini söyleyebiliriz.

5.2. Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediği İle İlgili Sonuçlar Bu Bölümde Tartışılmıştır

Deney gurubunda yer alan futbol hakemlerinin yaşlarına göre zihinsel dayanıklılıklarına ait ön test sonuçları incelendiğinde; futbol hakemlerinin yaşları ile zihinsel dayanıklılıklarının güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$). Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarına ait sıra ortalama puanları incelendiğinde, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hepsinde; 30 yaş ve üzeri futbol hakemlerinin sıra ortalama değerlerinin, yaşı daha küçük futbol hakemlerine göre daha yüksek olduğu, 18-23 yaş arası futbol hakemlerinin sıra ortalama değerlerinin de yaşı büyük olan futbol hakemlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. Buradan, PBA uygulaması öncesinde yaşı küçük olan futbol hakemlerinin, yaşı büyük olanlara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Deney gurubunda yer alan futbol hakemlerinin yaşlarına göre zihinsel dayanıklılıklarına ait son test sonuçları incelendiğinde; futbol hakemlerinin yaşları ile zihinsel dayanıklılıklarının güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte; deney, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hepsinde, 18-23 yaş arası futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, ön test sıra ortalama puanlarına göre arttığı da görülmüştür. Bu durumun, ön test sonuçlarında ortaya çıkan anlamlı farkın, son test sonuçlarında ortadan kalkmasına neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu sonuçtan; yaşı küçük olan futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarının, yaşı büyük olanlara göre daha az olduğu; yaşı büyük olan futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarının da yaşı küçük olanlara göre daha fazla olduğu, sıra ortalama puanları dikkate alındığında, PBA uygulamalarının özellikle yaşı

küçük olan futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerine daha fazla olumlu etkisinin olabileceğini söyleyebiliriz.

Toktaş ve Demir (2023) spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini ve zihinsel dayanıklılıklarını inceledikleri çalışmalarında; sporcuların spor yapma yaşlarının, zihinsel dayanıklılıklarını pozitif yönde etkilediğinden bahsetmişlerdir. Parlak (2023), zihinsel antrenman çalışmalarının, amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine etkisinin ele alındığı çalışmada, sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılığın kontrol ve güven alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, yaşı büyük olan sporcuların, yaşı küçük olanlara göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu puanlarının daha yüksek iken yaşı küçük olan sporcuların, yaşı büyük olanlara göre kontrol alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Connaughton ve ark. (2008)'nin zihinsel dayanıklılığın gelişimi ve sürdürülmesini ele aldıkları çalışmalarında, sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında doğru bir orantı olduğundan, yaşı büyük olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının, yaşı küçük olanlara göre daha yüksek olduğundan bahsetmişlerdir. Ünver (2021) profesyonel futbolcuların, zihinsel ve aerobik dayanıklılıkları arası ilişkilerini incelediği çalışmada, katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları ile yaşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıktığını belirterek, çalışmaya katılan futbolcuların yaşları arttıkça, zihinsel dayanıklılıklarının da arttığı sonucuna varmıştır. Yıldız (2017), sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık arası ilişkiyi incelemiş ve sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, yaşları arttıkça yükseldiğini belirtmiştir. Yarayan ve ark. (2018)'nin, bireysel ve takım sporu yapan elit düzey sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını, çeşitli değişkenleri ele alarak inceledikleri çalışmalarında, farklı branşlardaki bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile yaşları arasındaki ilişki incelenmiş, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşları büyüdükçe arttığı belirtilmiştir. Erbaş (2022), farklı mücadele branşlarından sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi konulu çalışmada; zihinsel dayanıklılığın güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının, sporcu yaşlarıyla arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; yaşı büyük sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının, zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında, yaşı küçük olanlar lehine anlamlı şekilde farklı olduğunu belirtmiştir.

Literatürde zihinsel dayanıklılık ile yaş değişkeni arasında bir ilişkinin bulunmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Sarı ve ark. (2020), toplam 228 taekwondo sporcusunun katılımıyla yaptıkları, sporda zihinsel dayanıklılık başlıklı çalışma sonucunda, sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Dede (2019) tarafından elit güreşçilerle yapılan çalışmada, güreşçilerin yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık seviyelerinin değişmediği sonucuna varılmıştır. Güvendi ve ark. (2018) profesyonel olarak güreşen sporcularla yaptıkları çalışmada; güreşçilerin yaşları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Dumlu (2024) tarafından, badminton oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin yapılan çalışmada; sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılık ortalama puanları incelendiğinde, 9-12 yaş arası sporcuların zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarının, zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda 13 ve üzeri yaş sporculara göre daha yüksek; kontrol ve devamlılık alt boyutlarında ise 13 yaş ve üzerinde yer alan sporculara göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Kandemir (2024) tarafından yapılan, kadın futbolcuların zihinsel antrenman becerileri ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmada, zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda, 15-18 yaş arası kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının, 19-22 yaş ve 23 yaş ve üzeri olanlara göre daha düşük seviyede olduğu, kontrol alt boyutunda ise, 23 yaş ve üzeri kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının, 19-22 yaş ve 15-18 yaş aralığında olanlara göre daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Beardslee ve Podorefsky (1998), Masten ve ark. (1990), zihinsel dayanıklılığın aslında güçlüklerle karşılaştıkça fark edilen, zaman içerisinde öğrenilen ve geliştirilebilen bir beceri olduğundan bahsetmişlerdir. Bununla birlikte zihinsel dayanıklılık, çoğunlukla içinde bulunulan duruma uyum sağlama süreci olarak da literatürde tanımlanmaktadır (Hunter, 2001).

Literatürde zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde; kişilerin yaşamları boyunca, yaşları da ilerledikçe, karşılaştıkları çeşitli zorluklar ve baskılar karşısında mücadele etmeyi daha iyi öğrenebildikleri, kendilerini zorlu durumlara karşı daha iyi geliştirebildikleri ve sonucunda zorlu durumlara karşı zaman ilerledikçe, yaşayarak ve görerek zihinsel olarak daha dayanıklı olabilecekleri düşünülebilir. Futbol hakemleri de hakemlik sürecinde zamanla yaşları da ilerledikçe, saha içerisinde çok farklı durumlarla karşılaşacak ve bu durumlar karşısında nasıl hareket edebilecekleri, ne yapıp ne yapmamaları gerektiğini zamanla daha iyi bir şekilde

öğreneceklerdir. Bu sayede, edindikleri tecrübelerle paralel olarak zorluklarla mücadele etme yetenekleri gelişecek ve sonucunda zihinsel olarak daha dayanıklı hale gelebileceklerdir. Bu düşünceden hareketle, çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar ışığında, hakemlerin yaşları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu, hakemlerin yaşları arttıkça, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığını söyleyebiliriz.

Deney gurubunda yer alan futbol hakemlerinin hakemlik sürelerine göre zihinsel dayanıklılıklarına ait ön test sonuçları incelendiğinde; futbol hakemlerinin hakemlik süreleri ile zihinsel dayanıklılıklarının güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$). Deney grubundaki futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarına ait sıra ortalama puanları incelendiğinde, güven, kontrol ve dayanıklılık alt boyutlarının hepsinde; hakemlik süresi 7 yıl üzeri olanların sıra ortalama puanlarının, hakemlik süresi daha az olanlara göre daha yüksek olduğu, hakemlik süresi 1-3 yıl arasında olanların sıra ortalama puanlarının da hakemlik süresi daha fazla olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Buradan, PBA uygulaması öncesinde yaşı küçük olan futbol hakemlerinin, yaşı büyük olanlara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Deney gurubunda yer alan futbol hakemlerinin hakemlik sürelerine göre zihinsel dayanıklılıklarına ait son test sonuçları incelendiğinde; futbol hakemlerinin hakemlik süreleri ile zihinsel dayanıklılıklarının güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hiç birinde anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte; deney, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hepsinde, 1-3 yıl arası hakemlik süresi olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, ön test sıra ortalama puanlarına göre arttığı da görülmüştür. Bu durumun, ön test sonuçlarında ortaya çıkan anlamlı farkın, son test sonuçlarında ortadan kalkmasına neden olduğunu söyleyebiliriz.

Hakemlik süreleri ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ön test son test sonuçları incelendiğinde; PBA uygulamaları sonrasında özellikle hakemlik süresi daha az olan futbol hakemlerinin, hakemlik süresi daha fazla olanlara göre; zihinsel dayanıklılıkları ortalama puanlarını arttığı görülmüştür. Bu sonuçtan, PBA uygulamalarının özellikle hakemlik süresi daha az olan futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerine daha fazla olumlu etkisinin olduğunu söyleyebiliriz.

Futbol hakemlerinin genel olarak, hakemlik süreleri arttıkça, yaşları da artacağı gerçeği dikkate alındığında; futbol hakemlerinin yaşları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin benzerinin, hakemlik sürelerinde de gözlenmesinin normal olduğunu söyleyebiliriz.

Nichools ve ark. (2008), sporcular arasında iyimserlik, kötümserlik, başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık davranışlarını inceledikleri çalışmalarında; tecrübeli sporcuların, daha az tecrübeli olanlara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yarayan ve ark. (2018), bireysel ve takım sporu yapan elit sporcuların, zihinsel dayanıklılık düzeylerini inceledikleri çalışmada, sporcuların spor yapma yılı arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının arttığından bahsetmişlerdir. Gucciardi ve ark. (2008), Avusturyalı futbolcularla yaptığı, sporda zihinsel dayanıklılık konulu çalışmada, futbolcuların görev süreleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığından bahsetmişlerdir. Benzer şekilde, Connaughton ve ark. (2008), zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi ve sürdürülmesini içeren çalışmalarında, sporcuların spor yapma yılları arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da arttığından bahsetmişlerdir. Harmancı (2019) sporda zihinsel dayanıklılık konusunda bisiklet sporcularıyla yaptığı çalışmada, sporcuların bisiklet sporu yapma sürelerinin; zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğundan, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı bir ilişkinin olmadığından bahsetmiştir. Adam ve ark. (2009) tarafından ulusal, uluslararası, kulüp ve başlangıç seviyelerinde yarışan 677 sporcuyla yapılan, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ele alındığı çalışmada; sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile spor yapma yılı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğundan, sporcuların spor yapma yılı arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da arttığından bahsedilmiştir. Erbaş (2022) farklı mücadele branşlarında 207 sporcuyla yaptığı, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesini içeren çalışmasında; sporcuların yaş, cinsiyet, spor branşı, spor yapma süreleri ve antrenman sıklıklarının, zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkilediği sonucuna varmıştır. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığın güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının, spor yapma süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; spor yapma süresi fazla olan sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının, zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında, spor yapma süresi daha fazla olanlar lehine anlamlı şekilde farklı olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmaların, çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Literatürde az sayıda olsa da çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulardan farklı olarak; Güvendi ve ark. (2018), profesyonel güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları üzerine yaptıkları çalışmada; 6-10 yıl arası güreş sporuyla uğraşanların zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarının, 1-5 yıl arası güreş sporuyla uğraşanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Parlak (2023), toplam 168 amatör futbolcuyla yaptığı, zihinsel antrenmanın, zihinsel dayanıklılık düzeylerine etkilerini incelediği çalışmasında; spor geçmişi ile zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu arasında anlamlı fark olduğundan, 6-7 yıldır spor yapan katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının, 10 yıl ve daha uzun süre spor yapanlara göre daha yüksek olduğundan bahsetmiştir.

Hunter (2001) zihinsel dayanıklılığı, içinde bulunulan duruma zamanla uyum sağlama süreci olarak tanımlamıştır. Bu tanımdan yola çıkarak, zihinsel dayanıklılığın aslında bir uyum sağlama süreci olduğunu ve uyum sağlamanın da zamanla kazanılan bir durum olduğunu söyleyebiliriz. Aynı şekilde, futbol hakemleri de aslında hakemliği maçlarda görev aldıkça, zaman içerisinde öğrenirler, buldukları ortama zamanla uyum sağlarlar ve bu sayede zihinsel dayanıklılık düzeyleri de zamanla gelişir. Bu durumun, çalışmamızda elde ettiğimiz, hakemlerin görev süresi arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da arttığı sonucunu desteklediğini söyleyebiliriz.

Özellikle futbol hakemliğine yeni başlayan genç hakemlerin, görev aldıkları ilk müsabakalarda karşılaşılabilecekleri türlü zorluklar neticesinde (seyirci ve oyuncu baskısı, stres, korku, kötü tezahürat, şiddet vb.) hakemlikten uzaklaştıkları ve sonucunda hakemliği bırakmak zorunda kaldıkları maalesef ülkemiz futbol hakemliğinde sıkça karşılaşılan bir durumdur. Aslında bu durum, hakemliğe yeni başlayan genç ve deneyimsiz kişilerin, hakemlik konusundaki tecrübesizlikleri ile, sahada oyun içerisinde ne tür olaylarla karşılaşılabileceklerine dair yeterli bilgi ve deneyime sahip olmayışları sonucunda yaşayabilecekleri korku ve tedirginlikleri ile son derece yakından ilgilidir. Bu durum çalışmamızda elde ettiğimiz, hakemlik süresi arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de artması sonucunu destekler niteliktedir. Hakemliğe yeni başlayan, yeterli tecrübe ve deneyime sahip olmayan futbol hakemlerine daha ilk yıllarda uygulanacak psikolojik beceri antrenmanları, ileride belki çok yetenekli olabilecek genç hakemlerin, kariyerlerinin ilk yıllarında yaşayabilecekleri bu zorlukları daha kolay atlatabilmelerine olanak sağlayabilecektir. Bu adımla, özellikle hakemlik kariyerlerinin ilk yıllarında karşılaştıkları zorluklar

sebebiyle hakemlikten uzaklaşan, hakemliği bırakmak zorunda kalan, belki de ileride çok yetenekli olabilecek genç hakemlerin, kariyerlerini başlamadan sonlandırmalarının önüne geçilebileceğini söyleyebiliriz.

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin, geçmişte lisanslı futbol oynama ve lisanslı futbol oynamama değişkenlerine göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ön test sonuçları incelendiğinde, lisanslı olarak futbol oynama deneyimi olan futbol hakemleri ile lisanslı futbol oynama deneyimi olmayan futbol hakemleri arasında, zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$). Futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık sıra ortalama puanları incelendiğinde, en yüksek sıra ortalama puanının güven alt boyutunda olduğu görülmüştür.

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin, geçmişte lisanslı olarak futbol oynama ve lisanslı olarak futbol oynamama durumlarına göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri son test sonuçları incelendiğinde; lisanslı futbol oynama deneyimi olan futbol hakemleri ile lisanslı futbol oynama deneyimi olmayan futbol hakemleri arasında, zihinsel dayanıklılığın alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Bunun yanında; güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının hepsinde, lisanslı olarak futbol oynama geçmişi olmayan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, ön test sıra ortalama puanlarına göre arttığı görülmüştür. Bu durumun, ön test sonuçlarında ortaya çıkan anlamlı farkın, son test sonuçlarında ortadan kalkmasına neden olduğu ve futbol hakemlerine uygulanan PBA programından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Block (1980) zihinsel dayanıklılığı kişisel, doğuştan gelen bir yetenek olarak değerlendirirse de zihinsel dayanıklılık konulu birçok çalışma aslında zihinsel dayanıklılığın kişiler için öğrenilebilir, geliştirilebilir bir beceri olduğunu bizlere göstermiştir (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Ayrıca, Masten ve ark. (1990), zihinsel dayanıklılığın karşılaşılan güçlükler ile fark edilen, zamanla öğrenilen ve geliştirilebilen bir beceri olduğundan da bahsetmişlerdir. Lisanslı olarak futbol oynama deneyimi olan sporcular; hakem yönetiminde kurallar dahilinde oynanan, çoğunlukla seyircili ortamlarda gerçekleştirilen resmi futbol müsabakalarına çıkarlar ve bu sayede; futbol oyun kuralları, hakem oyuncu ilişkileri, taraftar oyuncu ilişkileri vb durumları, lisanslı olarak futbol oynama deneyimi olmayan sporculara göre çok

daha fazla deneyimleme ve öğrenebilme şansı yakalayabilirler. Bu durum, lisanslı sporcuların çok daha erken yaşlarda futbol oyun kurallarıyla tanışmalarına, futbolda hakem kavramını öğrenmelerine, futbol oyununun tüm paydaşlarını daha yakından tanıyabilmelerine dahası oyun içerisindeki zorlukları fark edebilmelerine olanak sağlar. Bunun sonucunda, geçmişte lisanslı olarak futbol oynama deneyimine sahip olan futbol hakemleri, hakemlik süreçleri boyunca saha içerisinde yaşayabilecekleri her türlü zorluğa ve baskıya karşı, lisanslı olarak futbol oynama deneyimi olmayan hakemlere göre çok daha hazırlıklı olabilecek ve bu sayede zihinsel olarak daha güçlü kalmayı başarabileceklerdir. Bu durum, çalışmamızda elde ettiğimiz; geçmişte lisanslı olarak futbol oynama deneyimi yaşamış futbol hakemlerinin, lisanslı olarak futbol oynama deneyimi yaşamamış olan hakemlere göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olması sonucunu destekler niteliktedir.

Hakem olmak isteyen ancak daha önce futbol oynama deneyimi ve yeterli futbol bilgisi olmayan hakem adaylarının, hakemlik kariyerlerinin daha ilk yıllarında; sahaya, oyuna ve oyunculara adapte olma konusunda zorluklar yaşadığı, maalesef bir çoğunun bu sorunlar sebebiyle ilk hakemlik görevlerinde başarısız oldukları ve hakemlik kariyerlerini, görev aldıkları bir kaç müsabakanın ardından sonlandırmak zorunda kaldığı bilinmektedir. PBA programlarında kullanılan farklı teknikler, özellikle hakemliğin ilk yıllarında görülen bu adaptasyon problemlerinin aşılabilmesi amacıyla kullanılabilir ve bu sayede yetenekli genç futbol hakemlerinin, oyuna, sahaya, seyirci baskısı ve türlü zorluklara daha kolay adapte olması sağlanarak, hakemlik kariyerlerine devam edebilmelerinin önü açılabilir.

5.3. Futbol Hakemlerinin Karar Verme Becerilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediği İle İlgili Sonuçlar Bu Bölümde Tartışılmıştır

Deney gurubunda yer alan futbol hakemlerinin yaşlarına göre karar verme becerilerine ilişkin ön test sonuçları incelendiğinde; futbol hakemlerinin yaşları ile karar verme becerilerinin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarının hepsinde anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$). Deney grubu futbol hakemlerinin karar verme becerilerine ait sıra ortalaması puanları incelendiğinde; ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme alt boyutunda; 30 yaş ve üzeri futbol hakemlerinin

sıra ortalama puanlarının, yaşı daha küçük olanlara göre daha yüksek olduğu, bunun yanında; ölçeğin kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında yaşı küçük olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, yaşı büyük olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Deney gurubunda yer alan futbol hakemlerinin yaşlarına göre karar verme becerilerine ait son test sonuçları incelendiğinde; futbol hakemlerinin yaşları ile ölçeğin karar verme stillerinden kaçınan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutlarında anlamlı bir farkın devam ettiği görülmüşken ($p \leq 0.05$), ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farkın ortadan kalktığı görülmüştür. Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin, karar verme becerilerine ait sıra ortalama puanları incelendiğinde; ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme alt boyutunda; 30 yaş ve üzeri futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, yaşı daha küçük olanlara göre daha yüksek olduğu; ölçeğin karar verme stillerinden kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında, yaşı küçük olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, yaşı daha büyük olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun, ön test sonuçlarında futbol hakemlerinin yaşları arasında ortaya çıkan anlamlı farkın, son test sonuçlarında ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında ortadan kalkmasına neden olduğunu, bu sonucun da hakemlere uygulanan PBA programından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

İlgörmüş (2020), beden eğitimi öğretmenlerinin liderlik ve karar verme becerilerini incelediği çalışmasında; öğretmenlerin yaşları ile karar vermede öz saygı ile panik karar verme stili arasında anlamlı bir fark olduğu, 41 yaş ve üzeri öğretmenlerin, karar vermede öz saygı düzeylerinin, yaşı daha küçük olanlara göre daha yüksek olduğu, bunun yanında panik karar verme stilini, yaşı küçük olanlara göre daha fazla benimsedikleri sonucuna varmıştır.

Deney gurubunda yer alan futbol hakemlerinin hakemlik sürelerine göre karar verme becerilerine ait ön test sonuçları incelendiğinde; futbol hakemlerinin hakemlik süreleri ile karar verme becerilerinin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının hepsinde anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$) Deney

grubu futbol hakemlerinin karar verme becerilerine ait sıra ortalama puanları incelendiğinde; ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme alt boyutlarında; 7 yıl ve üzerinde görev yapan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, 1-3 yıl arası görev yapan futbol hakemlerine göre daha yüksek olduğu; ölçeğin kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında, 1-3 yıl arası görev yapan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, 7 yıl ve üzeri görev yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Deney gurubunda yer alan futbol hakemlerinin hakemlik sürelerine göre karar verme becerilerine ait son test sonuçları incelendiğinde; futbol hakemlerinin hakemlik süreleri ile ölçeğin karar verme stillerinden kaçınan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutlarında anlamlı bir farkın olduğu görülmüşken ($p \leq 0.05$), ölçeğin karar vermede öz saygı ile karar verme stillerinden dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farkın ortadan kalktığı görülmüştür. Deney grubu futbol hakemlerinin karar verme becerilerine ait sıra ortalama puanları incelendiğinde; ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme alt boyutlarında; 7 yıl ve üzeri görev süresi olan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, 1-3 yıl arası görev yapanlara göre daha yüksek olduğu, bununla birlikte; ölçeğin kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında 1-3 yıl arası görev yapan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, 7 yıl ve üzeri görev yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun; ön test sonuçlarında futbol hakemlerinin görev süreleri arasında ortaya çıkan anlamlı farkın, son test sonuçlarında ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında ortadan kalkmasına neden olduğunu, bu sonucun da futbol hakemlerine uygulanan PBA programından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Karabalcık (2019), futbol hakemlerinin karar verme becerilerinin incelenmesiyle ilgili yaptığı çalışmada; deneyimi daha fazla olan hakemlerin, deneyimi daha az olanlara göre müsabaka performanslarının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Yine Karabalcık ve ark. (2020) tarafından yapılan benzer çalışmada, deneyimli hakemlerle, daha az deneyimi olan hakemlerin toplam karar verme puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirtilmiş ancak bunun yanında deneyimsiz hakemlerin müsabakada daha fazla hatalı kararlar verdiği sonucuna varılmıştır. Catteruw ve ark. (2009), futbol hakemleriyle yaptıkları çalışmada, karar verme becerilerini çeşitli değişkenlere göre

incelemiş; hakemlik süresi ve hakemlik yapılan maç sayısı fazla olan futbol hakemlerinin, daha az olanlara göre karar verme becerilerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Aguilar ve ark. (2021), futbol hakemlerinin yaş, kategori ve deneyimleri ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada; 25 yaşından büyük, 8 yıl ve üzeri deneyime sahip futbol hakemlerinin, daha küçük yaşa ve deneyime sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde öz yeterliliğe sahip olduklarını, bunun da karar verme becerilerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ignatov ve ark. (2018), Bulgaristan futbol hakemlerinin karar verme stillerini ele aldıkları çalışmada; hakemlik deneyimi daha fazla olan futbol hakemlerinin, daha az deneyimli olanlara göre aktif-kararlı bir stili benimsediklerini, bununla birlikte daha fazla deneyime sahip hakemlerin daha fazla pratik yapabildikleri ve bunun sonucunda müsabaka içerisinde karşılaşabilecekleri türlü durumlara karşı çok daha hızlı şekilde, doğru kararlar ve tepkiler verebildiklerini belirtmişlerdir.

Kişilerin, kararlarını verirken sahip oldukları deneyim ve tecrübeden de oldukça faydalandıkları bilinmektedir. Deneyim ve tecrübe sahibi olma, kişilerin bir durum karşısında verdikleri kararların doğruluk payını arttıran meziyetleridir (Pfister ve Böhm, 2008). Daha önceki yaşanmışlıklar ve sonucunda elde edilen deneyimler, bireylerin vereceği kararları etkileyebilir. Aynı şekilde futbol hakemleri de görev süreleri arttıkça daha fazla müsabakaya çıkma şansı bulabilecek ve bu sayede görev aldıkları her bir müsabakada farklı durum ve olaylarla karşılaştıkça deneyimlerini de arttırabileceklerdir. Sonucunda, saha içerisinde verecekleri kararların doğruluk payını da arttırabileceklerdir. Bu durum, çalışmamızda elde ettiğimiz hakemlik süresi arttıkça, karar verme becerilerinin artacağı sonucunu destekler niteliktedir.

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin, lisanslı olarak futbol oynama ve lisanslı olarak futbol oynamama geçmişlerine göre karar verme becerilerine ait ön test sonuçları incelendiğinde, lisanslı olarak futbol oynama geçmişi olan futbol hakemleri ile lisanslı futbol oynama geçmişi olmayan futbol hakemleri arasında, Melbourne Karar Verme Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$). Lisanslı futbol oynama geçmişi olan hakemlerin, karar verme becerileri sıra ortalama puanları incelendiğinde, en yüksek sıra ortalama puanının dikkatli karar verme alt boyutunda olduğu görülmüştür.

Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin, lisanslı olarak futbol oynama ve lisanslı olarak futbol oynamama geçmişlerine göre karar verme becerilerine ait son test sonuçları incelendiğinde; lisanslı olarak futbol oynama geçmişi olan futbol hakemleri ile lisanslı futbol oynama geçmişi olmayan futbol hakemleri arasında, Melbourne Karar Verme Ölçeği'nin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme, kaçınan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı, ölçeğin sadece erteleyici karar verme alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$). Bununla birlikte; ölçeğin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme alt boyutlarında, lisanslı olarak futbol oynama geçmişi olmayan futbol hakemlerinin sıra ortalama puanlarının, ön test sıra ortalama puanlarına göre arttığı, ölçeğin kaçınan, erteleyici, panik karar verme alt boyutlarında sıra ortalama puanlarının, ön test sıra ortalama puanlarına göre azaldığı görülmüştür. Bu durumun, ön test sonuçlarında ortaya çıkan anlamlı farkın, son test sonuçlarında ortadan kalkmasına neden olduğunu ve futbol hakemlerine uygulanan PBA programından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Futbol hakemlerinden beklenen, müsabaka içerisinde kurallar çerçevesinde doğru kararlar vermeleridir. Bir futbol hakeminin doğru kararlar verebilmesi, karar aşamasında içinde bulunduğu ortamı ve koşulları iyi tanımasıyla oldukça yakından ilgilidir. Buna karşın, karar aşamasında bulunduğu ortama ve çevreye yabancılaşma duyan, daha önce saha içerisindeki bu ortamı yaşamamış hakemler, özellikle hakemlik deneyimlerinin ilk yıllarında, bu oyuna uyum sağlama ve sonucunda doğru kararlar verme konusunda zorluklar yaşayabilirler. Önceki yıllarda lisanslı olarak futbol oynama deneyimi yaşamış futbol hakemleri, saha içerisinde yaşanabilecek türlü durumlara karşı çok daha hazırlıklı olabilirler. Saha içerisindeki bu hazır bulunuşlukları, kararlarını daha sakin ve sonucunda daha doğru şekilde verebilmelerine katkı sağlayabilir. Bu durum, çalışmamızda elde ettiğimiz; geçmişte lisanslı olarak futbol oynama deneyimi yaşamış futbol hakemlerinin karar verme becerilerinin, lisanslı olarak futbol oynama deneyimi yaşamamış olanlara göre daha yüksek olduğu sonucunu destekler niteliktedir.

5.4. Gözlemci Notlarına İlişkin Nicel Veriler Bu Bölümde Tartışılmıştır

Hakemlerin gözlemci notlarına ilişkin ön test-son test sonuçları incelendiğinde; ön test aşamasında her iki grupta yer alan futbol hakemlerinin gözlemci not ortalamaları

arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu sonuç, çalışma öncesinde oluşturulan her iki grubun (deney-kontrol) homojen bir yapıda, birbirine denk olduğunu göstermesi bakımından önemlidir.

Deney grubunda yer alan hakemlere uygulanan PBA uygulamasının ardından son test aşamasında; her iki grupta yer alan hakemlerin gözlemci not ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ($p\leq 0,05$). Bununla birlikte, futbol hakemlerinin gözlemci not ortalamalarına ilişkin ön test ve son test sonuçları incelendiğinde, deney grubundaki hakemlerin gözlemci not ortalamalarının arttığı ($8,22\pm 0,06$ — $8,30\pm 0,07$), kontrol grubundaki hakemlerin not ortalamalarında bir artış olmadığı ($8,21\pm 0,05$ — $8,21\pm 0,04$) görülmüştür. Bu veriler incelendiğinde, deney grubunda yer alan futbol hakemlerine 10 hafta boyunca uygulanan PBA programının, hakemlerin gözlemci not ortalamalarında bir artış sağladığı sonucuna varılabilir.

Literatür incelendiğinde, çalışmamızda elde ettiğimiz bu sonuçları destekler nitelikte çalışmalar yer almaktadır. Mamassis ve Doganis (2004), tenis performansı üzerinde zihinsel eğitim programının etkilerini inceledikleri çalışmalarında; zihinsel antrenman programı uygulanan grupta yer alan tenisçilerin, performansla ilgili sorunlarının ortadan kalktığını ve sonucunda genel performans düzeylerinde artış olduğunu belirtmişlerdir. Weinberg (2001), zihinsel hazırlık stratejileri ve motor performans arası ilişkileri incelediği çalışmasında; zihinsel uygulama literatürünü ve çeşitli zihinsel hazırlık stratejilerinin sporcu performansı üzerindeki etkilerine ilişkin literatürdeki güncel araştırmaları ele almış ve yapılan zihinsel uygulama çalışmalarının genel olarak performans artışında etkili olduğunu belirtmiştir. Bar-Eli ve ark. (2002), biyolojik geri bildirimli zihinsel eğitimin genç yüzücülerin performansları üzerine etkilerini inceledikleri çalışmalarında; katılımcılar deney ve kontrol gruplarına ayrılmış, sonucunda deney grubundaki yüzücülerin performanslarında, kontrol grubuna göre artış görüldüğünden bahsetmişlerdir. Alshadida ve Al-Khasewneh (2024), zihinsel antrenman eğitiminin, cimnastik becerilerinin öğrenilmesi üzerine etkilerini inceledikleri çalışmalarında; sporcuların eğitim programlarına eklenen zihinsel antrenmanların, sporcuların becerileri öğrenmesinde oldukça etkili olduğundan ve öğrenme sürecini hızlandırmadaki olumlu etkilerinden dolayı, sporcuların eğitim programlarının zihinsel antrenman programlarıyla desteklenmesinin öneminden bahsetmişlerdir.

6. Sonuç ve Öneriler

Literatürde, psikolojik beceri antrenmanlarının farklı psikolojik beceriler üzerine etkilerini içeren çeşitli çalışmalar yer almaktadır. Çalışma kapsamında; futbol hakemlerine uygulanacak psikolojik beceri antrenmanlarının; onların saha içerisindeki başarılarında oldukça etkili olduğu düşünülen zihinsel dayanıklılıklarına ve karar verme becerilerine etkisinin yanında, hakemlerin müsabakalardan aldıkları gözlemci notları özelinde performanslarına etkisi incelenmiş ve şu sonuçlara varılmıştır.

- Psikolojik beceri antrenmanları, futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılıklarını arttırmıştır.
- Psikolojik beceri antrenmanları, futbol hakemlerinin karar verme becerilerini geliştirmiştir.
- Yaşı büyük, hakemlik süresi daha fazla, lisanslı olarak futbol oynama geçmişi olan futbol hakemlerinin; yaşı küçük, hakemlik süresi daha az, lisanslı olarak futbol oynama deneyimi olmayan futbol hakemlerine göre zihinsel dayanıklılıklarının daha fazla olduğu görülmüştür.
- Yaşı büyük, hakemlik süresi daha fazla, lisanslı olarak futbol oynama geçmişi olan futbol hakemlerinin; yaşı küçük, hakemlik süresi daha az, lisanslı olarak futbol oynama deneyimi olmayan futbol hakemlerine göre, karar vermede öz saygılarının daha yüksek olduğu, karar verme stillerinden dikkatli karar verme davranışını daha fazla benimserken, panik karar verme, çekingen karar verme ve erteleyici karar verme davranışını daha az benimsedikleri görülmüştür.
- Futbol hakemlerinin rutin fiziksel antrenman ve eğitim programlarına ek olarak uygulanacak psikolojik beceri antrenmanlarının, hakemlerin performans gelişimlerine olumlu katkı sağladığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlar ışığında şu önerilerde bulunabiliriz:

- Psikolojik beceri antrenmanlarının, futbol hakemlerinin rutin eğitim programlarına eklenmesi, futbol hakemlerinin, zihinsel dayanıklılıklarına ve karar verme becerilerine olumlu katkı sağlayabilir.
- Psikolojik beceri antrenmanları, futbol dışında farklı branşlarda görev yapan hakemlere uygulanarak, etkileri araştırılabilir.

- Psikolojik beceri antrenman programlarına farklı psikolojik yaklaşımlar (yoga, hipnoz vb.) eklenerek etkileri araştırılabilir.
- Psikolojik beceri antrenmanları, farklı illerde görev yapan futbol hakemlerine uygulanabilir.
- Psikolojik beceri antrenmanları, kadın futbol hakemlerine uygulanarak etkileri araştırılabilir.
- Futbol hakemlerinin gelişimi için, MHK Hakem Akademisi tarafından hazırlanan eğitimlere, psikolojik beceri antrenmanlarının da eklenmesi faydalı olabilir.
- Gelecek vadeden, başarılı genç futbol hakemlerine mentörlük yapmak ve psikolojik beceri antrenmanlarını uygulamak üzere, MHK bünyesinde Spor Psikolojisi Danışmanları görevlendirilebilir.
- Hakemliğe yeni başlayan, futbol deneyimi yeterli seviyede olmayan genç ve tecrübesiz hakemlere, futbola ve hakemliğe adaptasyon süreçlerinin hızlandırılması amacıyla, Spor Psikolojisi Danışmanları eşliğinde, psikolojik beceri antrenmanlarının uygulanması faydalı olabilir.

7. Kaynaklar

- Adam, R. N. ve ark. (2009) Mental toughness in sport: Achievement level, gender, experience and sport type differences, *Personality and Individual Differences*, Sayı:47, (s.73-75) .
- Aditya, R. S., Rahmatika Q. T. ,Solikhah F. K., Saleh, A., Astuti, E.S., Fadila R.(2024) Mental Toughness May Have an Impact on Athlete's Performance: Systematic Review, *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* ISSN: Edición impresa: 1579-1726, (s. 328-337).
- Aguilar, J. L., Castillo-Rodriguez, A., Chinchilla-Minguet, J. L., ve Onetti-Onetti, W. (2021). Relationship between age, category and experience with the soccer referee's self-efficacy. *PeerJ*, 9, 11472.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aksu, A. (2016). Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. *Fırat Üniversitesi*.
- Aktepe, K. (1999). *Zihinsel Antrenman*, Aydoğdu Ofset, Ankara.
- Alshadida, M. ve Al-Khasawneh, G. (2024). The Effect of a Proposed Educational Program Using Mental Training on Learning Some Gymnastics Skills. *Educational and Psychological Sciences Series*, 3(1),(s.153–181) <https://doi.org/10.59759/educational.v3i1.539>
- Altıntaş, A. ve Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), (s.163-171).

- Anshell, M.H. (2011). *Sport Psychology: From Theory to. Practice Characteristics of Successful Athletes*, 5. Baskı. UK, Pearson.Middle Tennessee State University.
- Arısoy, Y. E., Özkan A. (2021) E-Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi, *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 15, 7(2).
- Bar-Eli, M., Dreshman, R., Blumenstein, B., ve Weinstein, Y. (2002). The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers. *Applied psychology*, 51(4), (s.567-581).
- Barker, J. B., Slater, M. J., Pugh, G., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V., ... Moran, A. (2020). The effectiveness of psychological skills training and behavioral interventions in sport using single-case designs: A meta regression analysis of the peer- reviewed studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101746. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101746>
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikoloji*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırğan Yayınevi.
- Beardslee, W. R. ve Podorefsky, D. (1998). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self-understanding and relationships. *The American journal of psychiatry*, 145(1), (s.63–69). <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.63>
- Beşler, H. K. (2020). *Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Bıçer, T. (2017). Sporda Dayanıklılık Nasıl Geliştirilir? Çetin Ceviz Olmak. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18 Kasım 2017. Antalya.
- Block, J. H., ve Block, J. (1980). The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in the Origination of Behavior. In W. A. Collings (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13), (s. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Bozorgzadeh, M. H., Morgan, R. P. ve Beynon, J. H. (1978). Application of mass-analysed ion kinetic energy spectrometry (MIKES) to the determination of the structures of unknown compounds. *Analyst*, 103(1227), (s.613-622).
- Brewer, B.W. (2009). Introduction. İçinde: Sport Psychology. Baskı: Brewer BW., Wiley-Blackwell, Chichester, UK.
- Bozkurt, S. (2010). Sportif Performansa Psikolojik Bakış. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5, (s.29-35).
- Bull, SJ., Shambrook, C. J., James, W., Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied SportPsychology*, 17, (s. 209-227).
- Burton, D. ve Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. In *Human Kinetics*.
- Capranica, L., Cama G., Fanton F., Tessitore A., Figura F. (1992). Force and power of preferred and non-preferred leg in young soccer players, *Journal Sports Medicine and Physical Fitness*, 31, (s.358-363).
- Carpenter, P. J., ve Cratty, B. J. (1983). Mental activity, dreams and performance in team sport athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 14(3), (s.186–197).
- Catteeuw, P., Helsen W., Gillis B., Wagemans J. (2009) *Journal of Sports Sciences*, 27, (s.1125-1136).
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26(1) (s.83-95).
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, (s.576-583).
- Cüceloğlu, D. (2009). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi, 18. Baskı.

- Çakır, V.O (2015). “20. Yüzyıl Diplomatik İlişkilerinde Sportif Faaliyetin Rolü”, *The Journal of Academic Social Sciences*, 3 (4): (s.262- 267).
- Çakıroğlu, M. (2005). Türkiye Futbol Maçlarında Uygulanan Hücum organizasyonlarının Karşılaştırmalı Analizi ve Maç Sonuçlarına Etkisini incelenmesi Doktora, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 138s
- Çolakkadioğlu, O. (2013). Ergenlerde Karar Verme Ölçeği'nin Ortaöğretim Öğrencileri İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), (s.387-403).
- Davis, S. F., Huss, M. T. ve Becker, A. H. (1995). Norman Triplett and the dawning of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9(4), (s.366–375).
- Dede, Y. E. (2019) Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Demirel, Ö. (1999) Türk Eğitim Sisteminde Öğretim Programlarının Geliştirilmesinde Bilimsel Yaklaşım ve 2000'li Yıllar İçin Öneriler, *Eğitimde Yansımalar: 21. Yüzyılın Eşiğinde Türk Eğitim Sistemi Ulusal Sempozyumu*, 25-27 Kasım. (s.328 –335)
- Deniz, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma.
- Doğan, G., Mendeş, B., Akcan, F. ve Tepe, A. (2016). Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 10(1), 1-12.
- Dumlu, O. (2024) 9-15 Yaş Badminton Oynayan Çocukların Zihinsel Dayanıklılık İle Başarı Motivasyonu Yordama Gücünün İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Durna, E. (1997). Türkiye’de Futbol ve Hakem. Yıldzlar Matbaacılık. İstanbul.

- Egesoy, H., Eniseler, N., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (1999). Elit ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının Karar Verme Hızı ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması. CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), (s.22-33).
- Erbaş, Ü. (2022). Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS), 13(48), (s.638-655).
- Erdoğan, N., Zekioglu, A. ve Dorak, F. (2014). Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel çalışma. International Journal of Sport Culture and Science, 2 (Özel Sayı 1), (s. 194-207).
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 7 (2), (s. 57-64).
- Gardner, F. L. ve Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. Behavior Therapy, 35(4), (s.707-723). Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- Golby, J. ve Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), (s. 933-942).
- Gould, D. ve Dick S.(1995). Sport Psychology The Griffith era 1920-1940. Sport Psychologist, Sayı 9, 4, (s.391-405).
- Gucciardi, D., Gordon S., Dimmock J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), (s. 261-281).
- Göksel, A.G., Pala A., Caz, Ç. (2016). Futbol hakemlerinin boş zamanlarını değerlendirme tercihleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi (UHİVE)*, 11, (s.15-28).

- Gross, R. (2005). Psychology, the science of mind and behaviour. London, Hodder ve Stoughton.
- Güçray, S.S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz-saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:8108.
- Güler, M. Ş. (2019). Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Basılmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Erzurum.*
- Güvendi, B., Türksoy A., Güçlü M., Konter E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, *International Journal of Sports Exercise and Training Sciences*, Sayı:4,2. (s.70-78).
- Halis, M. (2002). Karar verme eyleminin davranışsal temelleri- Görgül bir uygulama. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 14, (s. 61-64).
- Harmancı, F. (2019). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Bisiklet Sporcuları Üzerinde Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Holland, J. G., Woodcock, C., Cumming, J. ve Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, (s.19–38). Erişim adresi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.19>
- Hunter, J. A. (2001). Self-esteem and in-group bias among members of a religious social category. *The Journal of Social Psychology*, 141(3), (s.401-411).
- Ignatov G., Ivanov I., Miryanov R. (2018). Decision Making Styles of Elite Football Referees in Bulgaria, *Activities in physical education and sport*, no:8 1-2, (s.21-23)
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarının Psikoloji, ALFA Basım Yayın Dağıtım Ltd. Ş, İstanbul.

- İlgörmüş, Y. (2020) Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Liderlik ve Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi (İstanbul Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- İnci, S. ve Kaya, V. H. (2022). Eğitimde Multidisipliner, Disiplinlerarası ve Transdisipliner Kavramları. Milli Eğitim Dergisi, 51(235), (s.2757-2772).
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh H., Smethurst C. (2001). Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills, and Performance. Journal of Applied SportPsychology, 13, (s.129-153).
- Jones, MI. ve Parker, JK. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? Personality and Individual Differences, 54, (s. 519-523).
- Kandemir, A.N. (2024). Kadın Futbolcuların Zihinsel Antrenman Becerileri İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Karabalcık, H. (2019). Futbol Hakemlerinin Fiziksel Kapasitesi İle Maç Sırasındaki Aktivite Profilleri ve Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Karabalcık, H., Saygın, Ö. ve Ceylan, H. İ. (2020). The Comparison Of Physical Capacities, In-Game Activity Profiles And Decision-Making Skills Of Football Referees According To Their Experience Level. Turkish Journal of Sport and Exercise, 22(2), (s. 219-229).
- Karakaş, Ş. (1980). Psikolojiye Giriş Ders Kitabı (Çev.), Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayını, Ankara.
- 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), (s.30-38). Erişim adresi: <https://doi.org/10.17155/spd.94257>

- Klag, S., ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British journal of health psychology*, 9(Pt.2), (s.137–161).
<https://doi.org/10.1348/135910704773891014>
- Konter, E. (1998). Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, 2. Baskı. Bağırğan Yayınevi., Ankara.
- Konter, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. (1. Baskı). Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7, (s.31-37).
- Koruç, Z. (1998). Yeni Bir Alan Egzersiz ve Spor Psikolojisi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 1998, 10, (s.76-92).
- Köklü, Y., Özkan, A., Alemdaroğlu, U. ve Ersöz, G. (2009). Genç futbolcuların bazı fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerinin oynadıkları mevkilere göre karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), (s.61-68) Erişim adresi: https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000151
- Kurt, Ü. (2003). Karar Verme Sürecinde Yöneticilerin Kişilik Yapılarının Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Leveaux, R. (2010). Facilitating referee's decision making in sport via the application of technology, IBIMA Publishing, (s. 1-8).
- Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior, Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), (s. 57-72).
- Mamassis, G., ve Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), (s.118-137).
- Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Human Kinetics Publishers.
- Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Human Kinetics Publishers.

- Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), (s.425–444). <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Miçooğulları, O. B. (2013). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence ve anxiety: A case of youth basketball players.
- Miçooğulları, O.B., ve Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. *Universal Journal of Educational Research*, 5, (s.2312-2319).
- Neff, R. (2010). Mental Training For Athletes and Other Performers.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., ve Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44(5), (s.1182-1192).
- Orhan, S. (2023). Profesyonel Futbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulamasının, İçsel Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi, Doktora Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Önür, N., Kalaman, S., Çoban, O. (2015). “Profesyonel Hakemlik Bilgi Birikimi Geliştirme Sürecinde Futbol Hakemlerinin Geleneksel Ve Sosyal Medya Kullanım Pratikleri”, *E-Journal of Intermedia*, 2, (s.392-410).
- Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt:10, 1, (s. 83-100)
- Pehlivan, Z. (1997). 1995-1996 Sezonunda, Türkiye 1.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Çampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Pfister, H.-R., and Böhm, G. (2008). The multiplicity of emotions: A framework of emotional functions in decision making. *Judgment and Decision Making*, 3(1), (s.5–17).
- Pocius, E. Malinauskas R. (2024). Development of Mental Toughness among Basketball Sports School Students. *Behavioral Sciences*; 14(4): s.314. <https://doi.org/10.3390/bs14040314>
- Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S. ve ark. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial. *BMC Psychol* 8, (s. 80). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7>
- Rue, L.W., Byars, L.L. (2003). *Decision Making Skills. Management Skills and Application*, 10. Edition, Mc-Graw Hill, New York, 68, (s.75, 95).
- Sarı, İ., Sağ, S., Demir, A. P. (2020) Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), (s. 131-147).
- Satman, C., Öğülmüş, S. ve Müniroğlu, S. (2001). Ankara İlindeki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Seviyelerine Göre Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi, 2.Uluslar Arası Spor Psikolojisi Sempozyumu Özet Kitabı, 2011.Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), (s.186-193).
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Slack, L. A., Maynard, I. W., Butt, J. ve Olusoga, P. (2013). Factors Underpinning Football Officiating Excellence: Perceptions of English Premier League Referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(3), (s.298–315). <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.726935>

- Tekin, M., Özmutlu, İ. ve Erhan, S.E. (2009). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), (s. 42-56).
- Thelwell, R. ve Weston N. (2005). Greenlees I. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology* ,17, (s. 326-332)
- Thomas, P. R. ve Fogarty, G. J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11 (1), (s. 86-106).
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, 96, (s.39-45), Ankara.
- Toktas, S., ve Demir, A. (2023). Examination of emotional intelligence and mental endurance levels in sports of university students who actively do sports. *Journal of ROL Sport Sciences*, (s.455–472). <https://doi.org/10.5281/zenodo.10030137>
- Topyaka, İ ve Tekin, T.V. (2004). Futbol Genel Kuramsal Bir Çerçeve ve Teknik ve Taktik Öğretim. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ünsal, A. (2005). Tribün Cemaatinin Öfkesi, Ticarileşen Türkiye Futbolunda Şiddet, İletişim Yayınları, İstanbul.
- Ünver, D. (2021). Profesyonel Futbolcularda Aerobik Dayanıklılık ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Vealey, S. R. (1988). Future directions in psychological skills training, *The Sport Psychologist*, 2, (s. 318-336). doi: 10.1123/tsp.2.4.318.
- Vealey, R. (2007). Mental skills training in sport. G. Tenenbaum, G. ve Eklund, R. (Ed), *Handbook of sport psychology* (s. 287-309) içinde. New York: Wiley Press.

- Weinberg, R. ve Gould, D. (2015). *Fundamentals of Exercise and Sport Psychology, Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*, 6, (Baskı: M. Şahin ve Z. Koruç), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Weinberg, R. S. (2001). The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique. *Quest*, 33(2), (s.195-213).
- Williams, K. T., Coopoo, Y., Van Niekerk, R. L. ve Fortuin, C. S. (2020). Mental toughness of first division women football players in Gauteng province, South Africa. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences (AJPHEs)*, 26(4), (s. 468-480).
- Wolframm, I.A., Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 6(5), (s.267-275).
- Woodman, T. ve Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, ve C. M. Janelle (Ed.), *Handbook of research on sport psychology* (s. 290-318). New York: Wiley.
- Yarayan, Y.E., Yıldız, A. B., Gülşen D. (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), (s.992-999), doi: 10.17719/jisr.2018.2509.
- Yazıcı, A. (2019). Spor psikolojisinde yeni yaklaşımlar, N. Dal “Ed.”, Kavramsal bakış açısı ile sporda üstün başarı için zihinsel dayanıklılık içinde. Akademisyen Kitabevi A.Ş., Ankara.
- Yıldız, A. B. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, K. (2012). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri. *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, (s. 108-133).

Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E. ve Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), (s.794–805). <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07>



8. Ekler

Ek 1. Etik Kurul Onayı



**EGE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

Ek-1

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Doç. Dr. Melih BAYLAN / Spor Bilimleri Fakültesi
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Ulaş AKSOY / Sağlık Bilimleri Enstitüsü
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	<input type="checkbox"/> Yüksek Lisans Tezi <input checked="" type="checkbox"/> Doktora Tezi <input type="checkbox"/> Özgün Araştırma
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Psikolojik Beceri Antrenmanlarının, Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılıklarına ve Karar Verme Becerilerine Etkisi
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	27/04/2022
TOPLANTI / KARAR SAYISI	04 / 02 PROTOKOL NO: 1422
KARAR	Araştırma OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Mehmet ERSAN
Kurul Başkanı

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Hülya YILMAZ
Kurul Başkan Yardımcısı
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Fazlı GÖKÇEK
Kurul Üyesi
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Sonia AMADO
Kurul Üyesi
(Toplantıda bulunmadı.)

Prof. Dr. Mustafa MUTLUER
Kurul Üyesi
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Metin KARADAĞ
Kurul Üyesi
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Nadim MACİT
Kurul Üyesi
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Ek.2 Bilgilendirilmiş Onam Formu



EGE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULLARI (EGEBAYEK)

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Ulaş AKSOY tarafından yürütülen "Psikolojik Beceri Antrenmanlarının, Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılıklarına ve Karar Verme Becerilerine Etkisi" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Psikolojik beceri antrenmanlarının, futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerilerine etkisinin incelenmesi
- Araştırmanın İçeriği: Psikolojik beceri antrenmanlarının yapılması. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Karar Verme Becerileri Ölçeklerinin uygulanması
- Araştırmanın Nedeni: Özgün araştırma Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi (*Araştırma takviminde öngörülen süredir*): 24 ay
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 40 kişi (20 deney-20 kontrol grubu)
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Aydın İl Hakem Kurulu Eğitim ve Toplantı Salonu

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....
İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....
İmzası:

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

Ek.3 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi, Doç. Dr. Melih BALKAN danışmanlığında, Ulaş AKSOY tarafından yürütülen "Psikolojik Beceri Antrenmanlarının, Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılıklarına ve Karar Verme Becerilerine Etkisi" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

		Tamamen Yanlış	Yanlış	Doğru	Tamamen Doğru
1	Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.				
2	Kötü performans göstermekten endişelenirim.				
3	Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.				
4	Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim.				
5	Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.				
6	Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.				
7	Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.				
8	Zor durumlarda vazgeçerim.				
9	Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.				
10	Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.				
11	Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim.				
12	Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.				
13	Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.				
14	Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.				

Ek.4 Melbourne Karar Verme Ölçeği (I-II)

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi, Doç. Dr. Melih BALYAN danışmanlığında, Ulaş AKSOY tarafından yürütülen "Psikolojik Beceri Antrenmanlarının, Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılıklarına ve Karar Verme Becerilerine Etkisi" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için ağık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

MELBOURNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ (I)

		Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
1	Karar verme yeteneğime güvenirim.			
2	Karar verirken kendimi birçok kişiden aşağı görürüm.			
3	Kendimi karar vermede başarılı biri olarak görürüm.			
4	Kendimi o kadar cesaretsiz hissedirim ki, karar verme uğraşından vazgeçerim.			
5	Verdiğim kararlar iyi sonuçlanır.			
6	Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır.			

MELBOURNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ (II)

		Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
1	Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissedirim.			
2	Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.			
3	Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.			
4	Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.			
5	Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.			
6	Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.			
7	Bir karar verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.			
8	Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.			
9	Karar vermekten kaçınırım.			
10	Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünme başlamadan önce uzun süre beklerim.			
11	Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem.			
12	Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.			
13	Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.			
14	Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.			
15	Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissedirim.			
16	Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.			
17	Zorunda kalmadıkça karar vermem.			
18	Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.			
19	Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.			
20	Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.			
21	Karar vermeyi geciktiririm.			
22	Acilen karar vermem gereken bir durumda doğruyu düşünemem			

Ek.5 Araştırma İzni



TFF
Türkiye Futbol Federasyonu
Turkish Football Federation



Sayı: TFF/İHK/23.09


27.05.2023

Konu: Anket uygulama izni

İLGİLİ MAKAMA

Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Doktora Öğrencisi Sayın Ulaş AKSOY' un "**Psikolojik Beceri Antrenmanlarının Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılıklarına ve Karar Verme Becerilerine Etkisi**" konulu Doktora tez çalışması için, Aydın ilinde görev yapan futbol hakemlerine anket uygulamasında ve elde ettiği verileri çalışmasında kullanmasında kurulumuzca herhangi bir sakınca görülmemektedir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.


Mücahit ATAR
Aydın İl Hakem Kurulu Başkanı

Adres: Girne Mah. Hisar Cd. No:22 AYDIN

Tel : 0.256 219 29 24 - Fax : 0.256 219 29 24

Teşekkür

Uzun bir süreçte, ciddi bir emek ve özveri ile hazırladığım doktora tezimi tamamlamanın tarif edilmez mutluluğunu ve gururunu yaşıyorum. Bu duyguları yaşamamda büyük emekleri olan, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen çok kıymetli hocalarıma, aileme ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi buradan sunmak istiyorum.

Doktora eğitim sürecimin tüm aşamalarında, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, süreç boyunca varlığını her an yanımda hissettiğim, tez danışmanım kıymetli hocam Doç. Dr. Melih BALYAN'a çok teşekkür ediyorum.

Tez savunmama katılarak yapıcı eleştirisi ve fikirleriyle tezimin son şeklini almasına büyük katkılar sağlayan, Prof. Dr. Serdar TOK'a, Doç. Dr. Mustafa ENGÜR'e, Doç. Dr. Ayşe Meliha CANPOLAT'a, Doç. Dr. Nihal Dal'a, Doç. Dr. Aylin ZEKİOĞLU'na, Dr.Öğretim Üyesi Mehmet Ersin ALTIPARMAK'a çok teşekkür ediyorum.

Çalışmamıza gönüllü olarak katılan, büyük bir fedakarlık göstererek süreç boyunca desteklerini esirgemeyen, uzun yıllar birlikte görev yaptığım çok kıymetli hakem arkadaşlarıma teşekkürlerimi iletiyorum.

Son olarak da bende büyük emekleri olan, hiçbir fedakârlıktan kaçınmayarak hayatımın her aşamasında desteklerini bir an bile esirgemeyen anneme, ablama ve tez sürecimde kaybettiğim canım babama teşekkürlerimi sunuyorum.

İzmir, 19.12.2024

Ulaş AKSOY

Özgeçmiş

Ad Soyad :Ulaş Aksoy

E Mail :ula@

2007 yılında doğan Ulaş AKSOY, 2007 yılında Ege Üniversitesi Spor Yöneticiliği bölümünden mezun oldu. 2008 yılında girdiği KPSS sınavının ardından 2009 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı'na Spor Eğitim Uzmanı olarak atandı. Sırasıyla Kars ve Aydın illerinde görev yaptıktan sonra, şu an İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde Spor Eğitim Uzmanı olarak görev yapmaktadır.

2017 yılında, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümünde başladığı yüksek lisans eğitimini, 2019 yılında bölüm 1.si olarak tamamlamasının ardından aynı yıl Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde, Sporda Psikososyal Alanlar programında Doktora eğitimi almaya hak kazandı. 2024 yılında 4,00 not ortalamasıyla bölüm 1.si olarak Doktora eğitimini tamamladı. Doktora eğitimi sırasında, 2020-2021 yılları arasında İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü'nde Öğretim Görevlisi olarak görev yaptı ve 2022 yılından beri de Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde Öğretim Görevlisi olarak görev yapmaya devam etmektedir.

Lisans eğitimi sırasında başladığı futbol hakemliğine, 10 yılı profesyonel liglerde olmak üzere 14 yıllık futbol hakemliğinin ardından 2018 yılında noktaladı ve aynı yıl Klasman Gözlemcisi kadrosuna alındı ve halen de TFF' de Klasman Gözlemcisi olarak görev yapmaktadır. Bununla birlikte farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerine ve İzmir Batubey Satranç Kulübü sporcularına, Spor Psikolojisi Danışmanlığı da yapmaktadır.

3. kademe Atletizm, 2. Kademe Okçuluk, ve 1. Kademedeki Triatlon, Tenis ve Bocce Antrenörlükleri bulunmakta ve 2022 yılından beri İzmir Bakırçay Üniversitesi'nde Okçuluk Takımı Antrenörü olarak da görev yapmaktadır.