

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**FUTBOL HAKEMLERİNDE KARAR VERME BECERİLERİ İLE
ÖFKE KONTROLÜ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Olca YILDIRIM

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Gülten HERGÜNER

Temmuz 2024

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FUTBOL HAKEMLERİNDE KARAR VERME BECERİLERİ İLE
ÖFKE KONTROLÜ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Olca YILDIRIM

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Bu tez 05/07/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DÖNMEZ	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Gülten HERGÜNER	BAŞARILI
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Nurullah ÇELİK	BAŞARILI

BEYAN

Tezde yer verilmiş bütün verileri, akademik prensiplere uygun olarak şahsım tarafından toplandığını, görsel, yazılı olan bütün bilgi ve sonuçların bilimsel ve ahlaki normlara uyulanmış biçimde ithaf edildiğini, uygulanan donelerde herhangi bir bozma işleminin yapılmadığını, başka yazarların eserlerinden yararlandığında bilimsel normlara uyacak şekilde atıfta bulunulduğunu, tezde yer verilmiş olan verilerin, bu üniversite veyahut başka üniversitede herhangi farklı bir tez araştırmasında kullanılmadığını bildiririm.

Olca YILDIRIM

05/07/2024

TEŞEKKÜR

Araştırmaya başladığım ilk süreçten beri bana destek veren, kıymetli anını, yorumunu, önerilerini, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, anlayışlı ve mütevazı duruşuyla yanımda olan değerli hocam ve danışmanım Sayın Prof. Dr. Gülten HERGÜNER'e teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans süre zarfında önemli bilgi, birikim ve tecrübelerinde yararlandığım, her konu ve durumda bilgi, yardım ve desteğini istemekten geri durmadığım, araştırmanın tasarlanmasından yazım işlemine kadar geçen tüm adımlarında yardımlarını biran bile esirgemeyen ve beni her daim isteklendiren ve titizlikte yönlendiren değerli abim, hocam Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DÖNMEZ'e ve özellikle yine her zaman yanımda olan akademik kariyer yoluna adım atmama vesile olan tez aşamalarımın çoğunda benimle birlikte aşama kaydeden kıymetli büyüğüm abim Cengiz BAYKARA'ya teşekkür eder ve teşekkürlerimi bir borç sayarım.

Bu araştırmada verilen toplanmasına katkı veren sayın bölgesel kurul üyelerime, il hakem kurulu başkanlarına, gözlemci hocalarıma ve hakem arkadaşlarıma da teşekkürlerimi sunarım.

Aynı zamanda bu uzun meşakkatli süreçte bana desteklerin en büyüğünü sağlayan kıymetli eşim İlknur YILDIRIM'a ve oğullarıma, hayatımın bütün aşamalarında beni destekleyerek bugünlere ulaşmamdaki en büyük paya sahip olan muteber aileme, ebedi teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
KISALTMALAR.....	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	2
1.2. Alt Problem	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	5
2.1. Futbol ve Tarihsel Gelişimi	5
2.2. Hakem	7
2.2.1. Hakemin görevi.....	7
2.2.2. Hakemlikte dikkat edilecek hususlar	9
2.3. Futbol Hakemliği.....	10
2.3.1. Futbol hakemliğinin tarihçesi	10
2.3.2. Futbol hakemliğinde ruhsal özellikler	12
2.3.3. Hakemlerin stres nedenleri	12
2.3.4. Futbol hakemi olma basamakları	14
2.3.5. Futbol hakemliğinde klasmanlar.....	16
2.3.5.1. Aday hakem	16
2.3.5.2. İl hakemi	16
2.3.5.3. Bölgesel hakem.....	16
2.3.5.4. Bölgesel yardımcı hakem	17
2.3.5.5. Kadın bölgesel hakem.....	17
2.3.5.6. Kadın bölgesel yardımcı hakem	17
2.3.5.7. C klasman hakemi.....	17
2.3.5.8. C klasman yardımcı hakemi	17
2.3.5.9. B klasman hakemi ve yardımcı hakemi.....	18

2.3.5.10. A klasman hakemi	18
2.3.5.11. A klasman yardımcı hakemi	18
2.3.5.12. Süper lig hakemi	18
2.3.5.13. Süper lig yardımcı hakemi	19
2.3.5.14. FIFA hakemi	19
2.3.5.15. FIFA yardımcı hakemi	19
2.3.5.16. FIFA kadın hakemi	19
2.3.5.17. FIFA kadın yardımcı hakemi	20
2.3.5.18. VAR/AVAR video yardımcı hakemliği	20
2.4. Karar Verme	20
2.4.1. Karar verme süreci	22
2.4.2. Karar verme sürecini etkileyen faktörler	24
2.4.3. Sporda karar verme	25
2.4.4. Futbol hakemliğinde karar verme	27
2.5. Öfke ve Öfke Kontrolü	28
2.5.1. Öfkenin tanımı	28
2.5.2. Öfkenin nedenleri ve boyutları	29
2.5.3. Öfkenin türleri	31
2.5.3.1. Durumsal öfke	31
2.5.3.2. Sürekli öfke	32
2.5.4. Öfke esnasında ortaya çıkabilecek tepkiler	33
2.5.4.1. Fizyolojik tepkiler	33
2.5.4.2. Zihinsel tepkiler	33
2.5.4.3. Duygusal tepkiler	34
2.5.4.4. Davranışsal tepkiler	35
2.5.5. Öfkenin ifade ediliş biçimleri	35
2.5.5.1. Öfkenin içe yönelmesi	35
2.5.5.2. Öfkenin dışa yönelmesi	36
2.5.6. Öfke kontrolü	36
2.5.7. Öfke kontrolü yöntemleri	37
2.5.7.1. Bilişsel yöntemler	37
2.5.7.2. Duyuşsal yöntemler	38
2.5.7.3. İletişim yöntemleri	38
2.5.7.4. Duygusal yöntemler	39
2.5.7.5. Davranışsal yöntemler	39
2.5.8. Spor ortamında öfke	40
2.6. İlgili Araştırmalar	41
2.6.1. Karar verme becerileriyle ilgili yapılan araştırmalar	41
2.6.2. Öfke ile ilgili yapılan araştırmalar	44

BÖLÜM 3.

YÖNTEM	48
3.1. Araştırma Modeli	48
3.2. Araştırma Grubu	48
3.3. Verileri Toplama Araçları	49
3.3.1. Kişisel bilgi formu	49
3.3.2. Melbourne karar verme ölçeği	49
3.3.3. Öfke kontrolü ölçeği	51

3.4. Verilerin Toplanması.....	51
3.5. Verilerin Analizi.....	51
BÖLÜM 4.	
BULGULAR.....	53
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
5.1. Tartışma.....	57
5.2. Sonuç.....	64
5.3. Öneriler.....	64
KAYNAKLAR	67
EKLER.....	78



KISALTMALAR

FIFA : Federation Internationale de Football Association (Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği)

MHK : Merkez Hakem Kurulu

TFF : Türkiye Futbol Federasyonu

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özellikleri.	48
Tablo 3.2: Karar verme ölçeği alt boyutlarına ait sonuçlar.....	50
Tablo 3.3: Öfke kontrolü ölçeğine ait sonuçlar.....	51
Tablo 4.1: Katılımcıların karar verme düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.	53
Tablo 4.2: Katılımcıların karar verme düzeyleri ile yaş düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.	53
Tablo 4.3: Katılımcıların karar verme düzeylerinin medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.	54
Tablo 4.4: Katılımcıların karar verme düzeyleri ile hakemlik yapma süreleri düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.....	54
Tablo 4.5: Katılımcıların öfke kontrolü düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.	55
Tablo 4.6: Katılımcıların öfke kontrolü düzeyleri ile yaş düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.	55
Tablo 4.7: Katılımcıların öfke kontrolü düzeylerinin medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.	55
Tablo 4.8: Katılımcıların öfke kontrolü düzeyleri ile hakemlik yapma süreleri düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.....	55
Tablo 4.9: Katılımcıların öfke kontrolü düzeyleri ile karar verme düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.	56
Tablo 4.10: Panik karar vermenin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları. ...	56

FUTBOL HAKEMLERİNDE KARAR VERME BECERİLERİ İLE ÖFKE KONTROLÜ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÖZET

Bu araştırmada, futbol hakemlerinin karar verme becerileri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişkinin var olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır.

İlişkisel tarama modeli dikkate alınarak yürütülen araştırmaya 8. Bölge hakemleri içerisinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 21'i kadın, 139'u erkek toplam 160 hakem katılım göstermiştir. Veriler; "Kişisel Bilgi Formu", "Melbourne Karar Verme Ölçeği" ve "Öfke Kontrol Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir. İstatistiksel analizlerde; bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, hakemlerin cinsiyetine göre kaçınan karar verme ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,05$). Karar verme ölçeğinin diğer alt boyutları olan karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme boyutlarında farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$). Hakemlerin erteleyici karar verme ile yaş düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir ($p<,05$). Hakemlerin medeni duruma göre karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$). Hakemlerin karar vermede öz saygı ile hakemlik yapma süreleri düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde ve erteleyici karar verme ile hakemlik yapma süreleri düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir ($p<,05$). Hakemlerin öfke kontrolü ortalama puanlarında cinsiyet ve medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$). Öfke kontrolü ile yaş ve hakemlik yılı arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>,05$). Yaş düzeyi ile karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, kaçınan karar verme ve panik karar verme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir ($p>,05$). Hakemlik yapma süreleri düzeyi ile dikkatli karar verme, kaçınan karar verme ve panik karar verme seviyeleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Sonuç olarak; hakemlerin öfke kontrolü ile panik karar verme düzeyleri arasında negatif yönde düşük seviyede anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir ($p<,05$). Öfke kontrolünün panik karar vermeyi negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir ($p<,05$).

Anahtar Kelimeler: Hakem, Futbol Hakemi, Karar Verme, Öfke, Öfke Kontrolü.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DECISION-MAKING SKILLS AND ANGER CONTROL IN FOOTBALL REFEREES

ABSTRACT

In this study, it was aimed to reveal whether there is a relationship between decision-making skills and anger control of football referees.

A total of 160 referees, 21 female and 139 male, selected by convenience sampling method from among the referees of the 8th Region, participated in the study, which was conducted by considering the relational screening model. Data were obtained by using "Personal Information Form", "Melbourne Decision Making Scale" and "Anger Control Scale". Independent groups t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation and regression analyses were used in statistical analysis.

According to the research findings, it was determined that there was a statistically significant difference between the mean scores of avoidant decision making according to the gender of the referees ($p < .05$). It was determined that the difference was not significant in the other sub-dimensions of the decision making scale, namely self-esteem in decision making, careful decision making, procrastinatory decision making, panic decision making ($p > .05$). It was shown that there was a positive and low level significant relationship between procrastinating decision making and age levels of the referees ($p < .05$). It was determined that there was no statistically significant difference between the mean scores of referees' self-esteem in decision making, careful decision making, avoidant decision making, delayed decision making and panic decision making according to marital status ($p > .05$). It has been shown that there are negative low-level significant relationships between the referees' self-esteem in decision-making and the level of refereeing time and positive low-level significant relationships between the level of procrastinating decision-making and the level of refereeing time ($p < .05$). It was determined that there was no statistically significant difference in the anger control mean scores of the referees according to their gender and marital status ($p > .05$). There was no significant relationship between anger management and age and years of refereeing ($p > .05$). There was no significant relationship between age level and self-esteem in decision making, careful decision making, avoidant decision making and panic decision making levels ($p > .05$). There were no significant correlations between the level of years of refereeing and the levels of careful decision making, avoidant decision making and panic decision making ($p > .05$).

As a result, it was shown that there was a low level significant relationship between anger control and panic decision-making levels of referees in the negative direction ($p < .05$). It was determined that anger control predicted panic decision making negatively ($p < .05$).

Keywords: Referee, Football Referee, Decision Making, Anger, Anger Management.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

İnsanların günlük yaşantılarında kaynaşmak ve birbirini etkileme içinde olduğu ciddi sosyal etkinliklerden biri hiç kuşkusuz spordur. Bu kapsamda en büyük payın futbola ait olduğu ifade edilebilir. Günümüzde futbol, öngörülemeyen bir süratle gelişen bir sektör haline gelmiştir. Çok uzun yıllar önce İngilizler tarafından bulunduğu dile getirilen ve bugün ki bilinen formatına getirilen bu spor dalı, yalnızca eğlence için icat edilen bir oyun değildir. Elbette ki içinde eğlence unsuru hala fazlasıyla bulunmaktadır; lakin bugün bu eğlencenin ciddi manada ticari getirileri de artmıştır. Futbol branşı, gün geçtikçe daha çok ticari ve mali bir yapıya bürünmektedir (Eygü, 2009).

Futbol; kaliteli ve güzel zaman geçirme olarak tercih edilen ve önemsendiği belirli kesimlerde, zaman değerlendirme seçenekleri arasında büyük talep gören spor dalıdır. Geçmişten günümüze hızla artan bir ilgiyle, her yaş grubunda sevgiyle, istekle ve tutkuyla seyredilip aynı zamanda zevk alarak oynanabilen en çok tercih edilen spor branşlarından biri haline gelmiştir. Büyük bir hayran kitlesi ve dinamizme sahip olan futbol, her ülkenin kendine özgü bir futbol geleneğini oluşturmasıyla çeşitli tatların takipçiliğinin ortaya çıkmasını kaçınılmaz kılmaktadır (Koç ve diğ., 2000).

Karar verme, insan yaşamındaki en önemli yetkinliklerden biridir. Zamanında ve doğru alınan kararlar, bireylerin hayatında olumlu değişikliklere yol açarken, hatalı kararlar ise olumsuz etkiler yaratabilir. Zamanla daha karmaşık hale gelen sosyal ilişkilerde, insanlar yeni sorunlar ve farklı seçeneklerle karşı karşıya kalmakta ve kendileri için en uygun kararı vermek zorunda kalmaktadır. Karar verme genellikle bilişsel bir süreç olup, kişinin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla mevcut alternatifler arasından duruma en uygun olanını seçmesi olarak tanımlanabilir (Güçray, 1998).

Hakemler stresle başa çıkabilmelidir. Doğru karar verebilmek, hakemin psikolojik sağlamlığının yanı sıra fizyolojik yeterliliğinin de tam olmasına bağlıdır. Başarı bu

şekilde sağlanır ve tamamlanır. Hakemin saha içi ve saha dışında güven sağlaması ve tutarlı olması en önemli özelliklerinden biridir (Weinberg ve Richardson, 1990).

Günlük yaşamın bir parçası olan öfke, tüm canlılarda evrensel bir duygu olup kültürden kültüre ve kişiden kişiye farklı şekillerde yaşanır. Öfke, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye karşı saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen; fizyolojik, bilişsel (mantıkdışı inançlar, otomatik düşünceler), duygusal (öfkeyi fark etme) ve davranışsal (sözel ve bedensel öfke ifadeleri) boyutları olan bir duygu durumu olarak tanımlanır. Önemli olan, bu duygunun kontrollü bir şekilde yaşanması ve yıkıcı etkilerinin en aza indirilerek yönetilmesidir (Üzüm, 2023).

Öfke kontrolü, aşırı ve gereksiz öfke ifadesini azaltılmak olarak ifade edilebilir. Öfke kontrolünün temel maksadı, kişinin saldırganlık ve şiddetten kaçınarak, kendisine veya çevresindeki diğer canlılara, nesnelere zarar vermeden bu duyguyu sağlıklı bir şekilde ifade etmesidir. Öfke kontrol altına alınmadığında, insan ilişkilerinde önemli sorunlara yol açabilen ve yıkıcı olabilen duygular arasında ilk sırada yer alır. Yukarıda verilen bilgilerden yola çıkılarak yapılan mevcut araştırmada futbol hakemlerinin karar verme becerileri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişkinin var olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi; Futbol hakemlerinde karar verme becerileri ile öfke kontrolü arasında anlamlı ilişki var mıdır? Şeklinde oluşturulmuştur.

1.2. Alt Problem

1. Araştırmaya katılan hakemlerin, cinsiyetlerine göre karar vermelerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Araştırmaya katılan hakemlerin, yaşları ile karar vermeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Araştırmaya katılan hakemlerin, medeni hallerine göre karar vermelerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Araştırmaya katılan hakemlerin, hakemlik yapma süreleri ile karar vermeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Araştırmaya katılan hakemlerin, cinsiyetlerine göre öfke kontrollerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Araştırmaya katılan hakemlerin, yaşları ile öfke kontrolleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Araştırmaya katılan hakemlerin, medeni hallerine göre öfke kontrollerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Araştırmaya katılan hakemlerin, hakemlik yapma süreleri ile öfke kontrolleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Karşı konulamayan ve neredeyse tüm dünyada sporseverler tarafından kabul görülen futbol, her geçen gün üzerine çektiği ilgiyi daha da arttırmaktadır. Hal böyle olunca futbol hakemleri de bu spor branşının olmazsa olmazı komunda kendilerine yer bulmaktadır. Bu nedenle hakemlerin karar verirken öfkelerini kontrol altında tutmaya çalışması, bu doğrultuda kendilerini geliştirmesi, hakem kararlarının pozitif yönde değişmesine vesile olacaktır. Bunun için de daha da güvenilir ve tartışmanın az olduğu hakem kararlarının ortaya çıkmasına katkı sağlamak ve hakemlik camiasına faydalar sağlayacağı düşünüldüğünden bu çalışma değerli öneme sahiptir.

Bugünlerde, toplumun her kesimlerinde, bilhassa futbol camiasında hedef haline gelen hakemlerin, bu araştırmayla karar verme becerilerine yararlı ve onların performanslarını etkileyen durumlarda öfkelerini kontrol edebilecekleri seçenekler öğrenilerek hakemlerin bu yöntemlere odaklanması sağlanabilir. Hakemliğin bayağı zorlayıcı ve psikolojik baskı altında ortaya konulduğu düşünüldüğünde bazı kararları hatalı veya yanlış olabiliyor. Karar vermeyi etkileyen en önemli başlıklardan biri olan öfke kavramı ise karar vermenin daha da kompleks bir hale gelmesine sebep olabiliyor. Bu karmaşıklığı ortadan kaldırmak ve öfkeyi kontrol ederek doğru kararlar vermek hakem için muazzam bir hal alıyor. Bu araştırmayla beraber hakemlerin motivasyonuna ve hem

sahanın içindeki hem de saha dışı performansına çok büyük katkı sunacağı hedef alınmıştır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın ilerlemesinde, tasarlanmasında ve de ulaşılan bulguların oluşturulmasında aşağıdaki varsayımlar kabul edilmiştir. Araştırma için öngörülen varsayımlar şunlardır:

- Araştırmaya katılan hakemlerin, ölçme aracındaki soruları doğru ve de samimi cevapladıkları kabul edilmiştir,
- Anket çalışmasındaki ibarelerin araştırmaya katılan hakemler tarafından doğru bir şekilde algılandığı,
- Yapılan anket formundan toplanan sonuçlara göre, konu için bir genelleme yapılabileceği öngörülmektedir.
- Anketin uygulandığı anda iç ve dış koşulların araştırmaya katılan tüm katılımcılar için aynı olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın içeriğinde olan veya araştırmacı tarafından, araştırma durumu için öngörülen sınırlılıklar şu şekildedir:

- Araştırma için temin edilen verilerin geçerliliği, anket uygulanacağı zamanla dilimiyle sınırlandırılmıştır.
- Araştırmanın, konuyla ilgili ulaşılan kaynakların sağladığı verilerle sınırlandırılmıştır.
- Anketin uygulanması için katılımcıların kullanacağı süre bir ayla sınırlandırılmıştır. Söz konusu anketin katılımcılara; 20.04.2024 – 20.05.2024 tarihleri arasında uygulanması sağlanmıştır.

BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Futbol ve Tarihsel Gelişimi

Futbol branşının ilk olarak kimler tarafından nerede, nasıl oynandığı tam olarak bilinmemektedir. Arkeolojik çalışmalar sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre M.Ö. 2500 yılında Çin Devletinin o dönemki İmparatoru Huang–Ti'nin ordusunda ki askerlerine bir topla çeviklik çalışması yaptırdığı eski Çin kaynaklarında belirtilmektedir. Çeşitli hayvan kılıklarından ve tüylerinden doldurulmuş bir biçimde hayvan derisinden yapılan yuvarlak biçimde bir topun, bir bambu ağacının iki parça kamışıyla sabit tutulan 30-40 cm yerden yükseklikteki bir kaleye formatına sokulmasını hedefleyen bu oyunda; topa ellerin ve kolların haricindeki herhangi bir uzuvla temas edilmesi mümkün idi. FIFA kanadından da kabul gören ve ismine "Cuju" denilen bu spor, Çin'de önemli bir ordu eğitimi uygulamasıydı (Uzun, 2008).

Mısır'da, Beni-Hasan adındaki bir mezarlıktaki boyamalar, bulunan nesnelere ve yazılar, futbol branşının M.Ö. 2500'lü yıllara kadar uzandığını ortaya koymaktadır. Top ile oynanan oyunların daha çok o dönemin yöneticileri olan firavunlar ve Mısır halkı tarafından inanılan tanrıları için yapılan dini bir ritüel ve eğleniş gerci olduğu şeklinde bir inanış mevcuttu. İlaveten, Merruka isimli mezarlıklarda futbol oynayan figürlere, sahasına ve futbol topuna benzeyen resimlere rastlanıldığı tespit edilmiştir. Genellikle 7.5 çapında ve içlerinde çeşitli kuru malzemelerle doldurulan top benzeri cisimler, Kahire, Londra ve Berlin gibi çeşitli tarihi müzelerde sergilenmektedir (Uzun, 2008).

Tarih genelde ekonomik ve siyasal dengelere göre şekilleniyor ve spor da bu dengelere uyum sağlamanın yanı sıra şekillenmelerinde etkili olan önemli öncüllerden biridir. Spor, tarihe bakıldığında halkı tek elden yönetmenin bir unsuru olarak da kabul görmüştür. Örneğin, "İmparatorluklar" döneminde ulusların işçi sınıflarında olan çoğu kişi Roma'ya göç etmiştir. Göçlerin istenmeyen sonuçlara yol açmaması için insanlara

ekmek verilerek karınları doyurulurken aynı zamanda eğlence ihtiyacı da spor müsabakaları düzenlenerek karşılanmıştır. 'Panem et circenses' (ekmek ve oyunlar), o dönemin popüler deyişi olup o tarihte yaygın bir şekilde kullanılmıştır ve o dönemin şifrelerini bize aktarmaktadır (Dürüşken, 1991).

Futbol, zamanla dikkat çekmeye başlayarak İngiltere'de 17. yüzyılda sıradan halk ve elit soylular arasında oynatılmaya başladı. Britanya Adaları'nda hızla yayılarak 19. yüzyıla kadar belirli bir tekâmül sürecinden geçen futbol, günümüze kadar dokusunu kaybetmeden geldi (Devecioğlu, 2008).

Futbol, yüzyıllardır geçirmiş olduğu gelişim evreleriyle birlikte, siyasi, iktisadi ve sosyal tutum ve yaklaşımların etkisiyle günümüze kadar geldi. Bu süreçte, futbol branşının belli değişim, gelişim ve iyileştirmelere katkı sağlayacağı düşünülmekteydi (Doğan, 2008). 1860'lı yıllarda piyasa sermayesinin tek elde toplanması büyük oranda halkı etkiledi. Bu etkilerin bir sonucu olarak örgütlenmeler ortaya çıktı. Artan emek üretkenliği ve teknolojik imkanların ilerlemesi, boş zamanların belirmesine ve süratle yükselmesine yol açtı. Modern sporları başlangıçta sadece seçkin sınıflar oynardı. Ancak zaman geçtikçe halk tarafından oluşturulan örgütlenmelerin çoğalması ve boş zamanın artması, kitlesel tüketime yönelik seyircili sporların türemesine ve yayılmasına yol açtı. 1871'lerde, Amerikalı yazarların da belirttiği gibi, kriz dönemlerinde spora yönelme hem katılım gösteren hem de seyirciler olarak arttı. İnsanlar, bu tatsız, zor ve zifiri günleri, işsizliğin ve teknolojik gelişmelerin getirdiği boş zamanları spor branşlarına yönelerek değerlendirmiş oldu. İlk kez profesyonel sporcu ve profesyonel takımlar oluşturuldu. Daha sonra izlemek için gelen seyirciler de bu sürece dahil olarak; insanlık tarihinde maden işçilerinden ve fabrika da çalışan bireylerin oluşturduğu küçük azınlık gruplarından oluşacak olan bir futbol zümresi ortaya çıktı. Sahada oynayan küçük bir azınlığın tribündeki izleyicilerle bütünleşmesiyle, bacasız fabrika diye adlandırılan sporun temel taşlarını, işsizliğin kurup büyüteceğini kim bilebilir diki (Fişek, 1982)? İşçi olarak çalışan sınıfın boş zamanlarda eğlenmek ve spor yapmak sebebiyle futbola ilgi duyarak yönelmesi, futbol statlarının ve seyircili futbolun keyfinin izlenebileceği özel yerlerin inşa edilmesini beraberinde getirdi (Horak, 1993).

Futbolun küresel ölçekte yayılmasıyla birlikte futbol endüstrisi de büyük bir gelişim gösterdi. Antik tiyatroların ve tarihi yapıların yerini futbol sahaları ve stadyumlar aldı.

İngiliz futbolu, 1988 yılında 12 kulübün katılmasıyla oluştu ve İngiliz Profesyonel Ligi olarak bir isim aldı. Bu ligin başarısıyla birlikte Avrupa'da ve sonrasında Latin Amerika ile Asya'da da popülerlik kazanmaya başladı. Bu süreçlerin sonucu olarak alınan bir karar sonrası 21 Mayıs 1904'te Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) kurulmuş oldu. FIFA, Uruguay'da 1930 yılında Dünyanın futbol anlamında ilk büyük organizasyon olan Dünya Kupası'nı düzenledi (Özmen, 2000). Futbol, dünyadaki en büyük sporlardan biridir. Her kıtada, her yerde, her memlekette, her ülkede ve birçok farklı seviye durumlarında oynanmaktadır. FIFA, Dünya Kupası'ndan, çok uzak olan bir köydeki küçük çocukların arasındaki bir oyuna kadar, futbolun oyun için bildirilmiş kurallarının dünyanın her köşesinde, bucağında aynı olması gerçeği, futbolun sürdürülebilmesi için her yerde kullanılması gereken önemli bir güçtür (IFAB, 2024).

2.2. Hakem

Spor karşılaşmalarının dürüst şekilde yönetimi hasebiyle hakemler atanır ve bu hakemler oyun kurallarını uygulamada tam yetkilidirler. Hakemlerin görevi, müsabakanın dürüst ve hakkaniyetli bir şekilde atılımını sağlamak, oyuncuların kurallara uygun davranmasını sağlamak ve herhangi bir taraflı üstünlüğün engellenmesidir. Hakemlerin kararları, müsabakanın sonucunu etkileyebilecek kadar önemlidir ve bu nedenle hakemlerin tarafsız, adil ve objektif olmaları beklenir (IFAB, 2024). Hakemlerin donatıldığı nitelikler geniş bir yelpazeyi kapsar. Tecrübe, bilgi birikimi, eğitim, yetkinlik, yetenek, karakteristik özellikler, kondisyon ve liderlik becerileri bu özelliklerin başında gelir. Ayrıca hakemlerin yaşam tarzı, yaşam kalitesi, örnek davranışlar sergileyen karakterli bir duruşa sahip olması beklenir. Spor psikolojisinden sosyolojisine, insan yönetiminden yönetsel yeterliliğe kadar geniş bir yelpazede yetkin olmaları ve sürekli gelişim ve iyileşme içinde olmaları önemlidir (Orta, 2000).

2.2.1. Hakemin görevi

Futbol hakeminin görevleri, oyunu adil ve kurallara uyacak şekilde yönetilmesini sağlamak gibi birçok geniş maddeyi kapsar. Hakem, oyunun kurallarını tam olarak bilir ve uygular, bu kurallara uygun olarak oyun esnasında bazı kararlar alır. Müsabakayı

başlatmak, oyunu durdurmak ve gerektiğinde oyunu yeniden başlatmakla sorumludur. Oyuncuların kurallara uymayan davranışlarını belirleyerek uygun cezalar verir; bu cezalar bir serbest vuruş, indirekt vuruş, penaltı, köşe vuruşu, kale vuruşu veya oyuncuya kart göstermek şeklinde olabilir. Oyunculara sarı kart ile uyarıda bulunabilir veya kırmızı kart göstererek oyuncu ya da sahada bulunan bir takım görevlisini oyundan ihraç edebilir. Takımların oyuncu değişikliklerini kontrol eder ve bu değişikliklerin oyun kurallarına riayet edilecek şekilde yapılmasını sağlamaya çalışır. Maçın süresini kontrol ederek, devre arasını ve uzatma sürelerini belirler. Faul veya ihlal anında, eğer takım için avantajlı bir durum oluşacaksa oyunun devam etmesini sağlar; avantaj durumu ortadan kalkarsa, ilk ihlalin olduğu yere dönüş yaparak oyunu durdurur. Müsabaka öncesinde oyun alanını, maç toplarını ve diğer teçhizatları kontrol eder; maç sonrasında ise müsabaka ile ilgili rapor yazar ve gerekli görülen olayları bağlı bulunduğu üst kurumuna bildirir. Yardımcı hakemler ve dördüncü hakemle iş birliği içinde olarak, onların gözlemlerinden faydalanır ve kararlarını kurallar çerçevesinde destekler. Oyunun düzenini, kontrolünü ve disiplinini sağlar; asil oyuncuların, yedek oyuncuların, teknik ekibin ve diğer takım yetkililerin kurallara uygun bir şekilde davranmasını denetler. Müsabaka sonrasında yaşanan kayda değer olayları, verilen sarı veya kırmızı kartları ve maç ile ilgili diğer detayları içeren bir maç sonu raporu yazar. Hakem, bu görevlerini yaparken taraf olmadan, objektif, herkesin kabul ettiği ve adaletli şekilde yerine getirmeye çaba sarf etmelidir. Aynı zamanda fiziksel kondisyonunu en yüksek seviyede tutarak, saha içinde sürekli hareket halinde olarak oyunu yakından takip etmelidir.

Müsabakalara, hakeme yardımcı olması amacıyla iki yardımcı hakem ve bir de 4. hakem atanır. Bu hakemlerin bulunma amacı, müsabakanın hakemine göremediği veya yardım istediği pozisyonlarda yardımcı iletmektir. Her şart ve her anda verilecek nihai kararın sahibi müsabakanın hakemidir. Bu sebeple, müsabakada görev alan yardımcı hakemlerin aşağıdaki konularda orta hakeme yardımcı olmaları ve gerekli işaretleri göstermeleri gerekmektedir:

1. Ofsayt Pozisyonları: Yardımcı hakemler, ofsayt pozisyonlarını tespit ederek bayrak kaldırarak hakeme işaret verirler.

2. Taç Atışları: Topun tamamen taç çizgilerinden saha dışına çıktığı durumlarda, hangi takımın taç atışı kullanacağını belirleyerek işaret ederler.
3. Korner ve Kale Vuruşları: Topun tamamen kale çizgisini geçtiği durumlarda, topa son dokunan takıma göre korner veya kale vuruşunu işaret ederler.
4. Fauller ve İhlaller: Hakemin görmediği faul ve ihlalleri işaret ederler ve hakemi bu konularda bilgilendirirler.
5. Oyuncu Değişiklikleri: Oyuncu değişikliklerinde değişiklik tabelası kullanarak hakemi bilgilendirirler ve hatasız, doğru şekilde meydana gelmesini sağlarlar.
6. Penaltı Pozisyonları: Ceza sahasında meydana gelen ihlallerde hakeme yardımcı olurlar ve gerekirse işaret ederler.
7. Spor Dışı Davranışlar: Oyuncuların ve takım yetkililerinin sportmenlik dışı davranışlarını gözlemleyerek hakeme bildirirler.

Yardımcı hakemlerin bu konularda müsabakanın orta hakemine yardımcı olmaları, maçın olması gerektiği gibi adilce ve talimatlara elverişli bir şekilde yönetmesine yardım eder. Hakem, nihai kararları verirken yardımcı hakemlerin gözlemlerinden faydalanarak en doğru kararı vermeye çalışır.

2.2.2. Hakemlikte dikkat edilecek hususlar

Her insanın yaptığı işte başarılı olması ve ilerleyebilme sağlamak için dikkat edeceği bazı nominal ve kaydedilmemiş talimatlar vardır. Bahsettiğimiz durum futbol hakemliği ise o zaman dikkat çarpanı belki birkaç kat daha da artmalıdır. Günümüzün en önemli spor branşı olan futbolun en önemli tamamlayıcılardan biri olan hakemlik kavramı son zamanlarda olumlu veya olumsuz bir şekilde tüm mecralarda konuşulur hale gelmiştir. Hal böyle olunca hakemlik yapan bireyin dikkat etmesi gereken unsurlar da artmaktadır. İster profesyonel isterse de amatör olsun tüm hakemler; antrenmanından, sosyal yaşantısına, yediği besinlerden öğün sayısına, uyku düzeninden günlük rutinlerine kadar hepsine dikkat etmelidir. Bugünlerde sosyal medya kullanımı, dikkat edilecek en büyük unsurlardan biridir. Ama genel olarak, düzenli antrenman yapmaya, kendini geliştirmeye, hakemlikle ilgili eğitimleri kaçırmamaya, pozisyon bilgisini arttıracak

maçlar ve videolar izlemeye dikkat etmelidir. Bunların haricinde dikkat edilecek başka kıymetli hususlardan biride oyun kuralları kitabını düzenli bir şekilde okumalıdır.

2.3. Futbol Hakemliği

20. yüzyılın içinde spor denilince bilince düşen ve etkisinden kurtulamadığımız futbol olmaktadır. Zamanla futbolun ilgi odağı haline gelmesi, artan ilgi ve tercihlerle birlikte yetenekli oyuncuların yetişmesine yol açmış ve gençler arasında oyunun özelliklerinin ilgi çekici bulunması, futbolun hem tercih edilmesine hem de genç kuşaklar tarafından çok beğenilen oyuna dönüşmesine neden olmuştur. Futbolun dünya genelinde geniş kabul görmesi ve sevilmesi, yeni akımların oluşmasına zemin hazırlamış, kendine özgü ekollerin ve zevklerin oluşumu ve gelişimine de öncülük etmiştir (Koç ve diğ., 2000).

Futbol "Çağın Oyunu" unvanını elinde bulundururken, bu oyunun kurallarına uygun oynanmasına liderlik eden ve oyunu adil bir şekilde yöneten hakemlerdir. Futbolda nihai karar ve son düdük sadece hakemin kontrolündedir (Harley ve diğ., 1999). Hakem, oynama alanında bulunduğu ilk saniyeden oyun bölgesini terk etmesi süre zarfına kadar adilce bir denetim ve vaziyet icra eder, futbol oyun kurallarını kontrolü altına alarak duruma hâkim olduğunu gösterir (Collina, 2004). Hakemlikte beden dili çok önemlidir; kurallara hakimiyetini konuşarak değil, aynı anda bedenlen de göstermelidir. Hal, hareket ve davranışlarıyla kuralların uygulanacağı şekli saha içinde ve saha dışında göstermelidir. Sakinliği, proaktifliği ve hızlı karar verme yeteneğiyle herkesin güvenini kazanmalı ve hakimiyetini sağlamalıdır. Stres, baskı ve kaos ortamlarında dahi sakinliğini ve kararlı duruşunu korumalıdır (Weinberg ve Richardson, 1990).

2.3.1. Futbol hakemliğinin tarihçesi

Hakemlik, futbolun vazgeçilmezi olan bir ögesi şeklinde kabul görür. Bir futbol müsabakasının düşünülmesi bile, bir hakeme ihtiyaç duyulduğunu gösterir. Bu, mahalle maçlarından profesyonel liglere kadar her düzeyde geçerlidir. Bir müsabakanın adil oynamanın ve fair-play ilkelerinin gözetilerek, seyircilere keyifli bir şekilde hakeden takımın kazanmasıyla sonuçlanmasında hakemin rolü büyüktür. Ancak, futbolun hakemlik gerektiren yapısı, sporun tarihinde oldukça geç bir dönemde yer edinmiştir.

Futbol, ilk kez 2500 yıl önce Çin askerlik sisteminde çıkmıştır ve daha sonra M.S. 217 yılında İngiltere'nin Derby vilayetinde başlayan futbol karşılaşması ilk kabul görülmektedir. Futbol zamanla dünya çapında gelişim göstermiş ve müsabakaların düzenli bir şekilde oynanmasıyla birlikte hakeme duyulan ihtiyaç ortaya çıkmıştır. Müsabakaların hakemsiz oynandığı ve zaman zaman takım kaptanlarının hakemlik yaptığı dönemler de olmuştur, ancak bu uygulamaların sınırlılıkları ve sorunları zamanla anlaşılmıştır (Orta, 2002).

İngiltere'de futbol hakemliği, modern futbolun gelişimiyle paralel önemli sayılacak teşkilat haline gelmiştir. İlk olarak 1880 yılında kurumsallaşan hakemlik sistemi, günümüzdeki hakemlikten oldukça farklı bir yapıya sahipti. Bu dönemde hakemlik üç kişiden oluşuyordu: yarı saha hakemleri ve masa hakemi (umpire). Masa hakemi, yarı saha hakemlerinin anlaşmazlığa düşmesi durumunda nihai kararı veriyor ve aynı zamanda skorları ve zamanı tutuyordu. 1861 yılından itibaren masa hakemi sahada tek olarak görev yapmış, öteki iki hakemse yardımcı(yan) hakem olarak kullanılmıştır. Oyun alanı çizgileri, 1900'lerin başında günümüzdeki haline benzer şekilde tasarlanmıştır. Kale bölgesi, penaltı atışının yapılacağı nokta gibi yerler 1902 yılında belirlenmiş ve ofsaytın tespiti için orta alan çizgisi çizilmiştir. Diagonal sistem, ilk olarak Sir Stanley Matthews tarafınca bulunmuş ve 1920'lerden sonra tamamen kabul görmüş ve uygulanmıştır. Oyun kurallarındaki değişiklikler zamanla hakemliği de etkilemiş, 1881 senesinde hakemlerin maç idaresinden mesul tek nüfuzlu olduğu vurgulanmış ve 1896 yılında futbol oyun kuralları belirli kategorilere ayrılarak düzenlenmiştir.

Futbol Oyununun Kurallarını hazırlamak, uygulatmak, denetimini gerçekleştirmek ve de anlaşmazlıkları çözmek üzere yetkilendirilen "International Board" (Uluslararası Kurul), 1882 senesinde İngiltere, Galler, İskoçya ve Kuzey İrlanda işbirliğiyle oluşturulmuştur. 1886 yılından sonra ulusal federasyonlar tarafından en yetkili kuruluş olarak tanınmıştır. 2000'li yılların başında ikili hakemlik uygulaması yeniden gündeme gelmiş ve FIFA'ya üye federasyonlar tarafından talep edilmiştir. Ancak, 15 Mart 2003 tarihinde yapılan FIFA değerlendirme toplantısında ikili hakem uygulamasının artı ve eksileri değerlendirildikten sonra bir daha uygulanmayacağına karar verilmiştir (FIFA, 2003).

2.3.2. Futbol hakemliğinde ruhsal özellikler

Hakemlik, profesyonel bir sporcu gibi fiziksel becerilere sahip olmanın ötesinde, psikolojik yeterlilik gerektiren bir meslektir. Hakemlerin sportif performanslarını artırmak için fiziksel yetkinliklerini geliştirdikleri gibi, psikolojik becerilerini de antrene edip geliştirmeleri önemlidir. Mahoney ve Suinn (1986) tarafından belirtildiği gibi, yeterli düzeydeki hakemlerde mevcut bazı ayrıcalıkları şu şekilde sayabiliriz:

1. Bedensel ve mental performansını artırımında etkili görev yapar: Psikolojik olarak sağlam bir temele sahip hakemler hem fiziksel hem de zihinsel olarak yüksek performans gösterebilirler. Stresle başa çıkma yetenekleri ve odaklanma becerileri, maçın dinamiklerini yönetmelerine yardımcı olur.

2. Yetenek tetkikini süratlendirmede hızlı ve tesirlidir: Psikolojik olarak sağlam hakemler, yeni becerileri hızlıca öğrenme ve uygulama yeteneklerine sahiptirler. Yeni oyun kurallarını öğrenme, teknikleri geliştirme ve bu becerileri saha içinde doğru şekilde uygulama konularında başarılı olabilirler.

3. Veriminin önündeki onaylanmayan mental bariyerleri yok etmeye fayda sağlar: Maç sırasında ortaya çıkabilecek stres, baskı, kaygı gibi olumsuz duygusal durumları yönetme yetenekleri sayesinde, hakemler oyunu adil ve objektif bir şekilde yönetebilirler. Bu da karar alma süreçlerini etkili ve düzgün şekilde yapmalarına vesile olur.

Bu nedenlerle, hakemlikte sadece teknik bilgi ve fiziksel kondisyon değil, psikolojik olarak da güçlü olmak önemlidir. Psikolojik antrenman teknikleri ve destekleri, hakemlerin performanslarını ve karar alma yetilerini geliştirmede kritik bir rol oynar (Mahoney ve Suinn, 1986).

2.3.3. Hakemlerin stres nedenleri

Stres, kişinin maruz kaldığı duruma ayak uydurma çabası içinde olduğu zaman ortaya çıkan bir tepkidir. Genellikle dışsal olaylar veya içsel düşünceler nedeniyle beliren ve bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak tepki vermesine yol açabilir (Memorial, 2023).

Stresin bazı temel özellikleri şunlardır:

1. ****Stresin Nedenleri:**** Stresin kaynakları geniş bir yelpazeye yayılabilir. İş yerindeki baskı, kişisel ilişkilerde yaşanan sorunlar, finansal sıkıntılar, sağlık problemleri gibi pek çok durum bireyde stres yaratabilir.
2. ****Stresin Belirtileri:**** Stresin fiziksel belirtileri arasında kas gerilmesi, başta ağrı, sindirimsel problemler, uyuyamama gibi durumlar bulunur. Duygusal belirtiler arasında kaygı, huzursuzluk, depresif hisler, öfke patlamaları, düşük özgüven gibi durumlar gözlenebilir. Zihinsel belirtiler ise dikkat dağınıklığı, unutkanlık, karar verme güçlüğü gibi sorunlardır.
3. ****Stresin Türleri:**** Stres genellikle akut (kısa süreli) ve kronik (uzun süreli) iki türe ayrılır. Akut stres, anlık bir duruma reaksiyon olarak belirir ve çoğunlukla kısa süreli etkilere sahiptir. Sürekli gerginlik ise uzunca devam eden gerginlik kaynaklarına bağlı olarak gelişir ve sağlık üzerinde daha uzun vadeli etkiler gösterebilir (Aysal, 2014).
4. ****Stresin Yönetimi:**** Stres yönetimi, bireyin stresli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmesini ve stresin etkilerini azaltmasını amaçlar. Stres yönetimi stratejilerinin içinde tertipli egzersiz yapmak, derinden nefes tekniklerini kullanmak, zaman yönetimi becerilerini geliştirmek, sosyal destek ağı oluşturmak gibi yöntemler bulunur (Güçlü, 2001).
5. ****Stresin Psikolojik Boyutu:**** Stres, bireyin algı ve değerlendirmelerine bağlı olarak değişebilir. Yani bir durum herkes için aynı derecede stresli olmayabilir. Bireyin stres tepkisi, olayların nasıl algılandığına, bireyin sahip olduğu kaynaklara ve baş etme yeteneğine bağlı farklılık gösterebilir.
6. ****Endişenin Sıhhat Üstündeki Etkileri:**** Sürekli stresin uzun süreli sıhhat sorunlarına sebep olabileceği bilinmektedir. Yüksek stres düzeyleri, kalp hastalıkları, bağışıklık sistemi zayıflığı, depresyon, anksiyete gibi sağlık problemlerine yol açabilir (Türk, 2022).

Sonuca bakarak, stres herkesin yaşamında zaman zaman yaşadığı durumdur. Lakin gerginliğin yönetimi ve etkilerinin azaltılması için bireylerin kendilerini tanıyıp, uygun başa çıkma stratejileri geliştirmeleri önemlidir.

Yapılan araştırmalar bize evrende en çok izlenen, takip edilen, tercih spor branşlarının en önemlilerinden birinin futbol olduğunu gösteriyor. Hal böyleyken bu işin kilit taşlarından biri olan hakemler, tabiri caizse futbol konuşulan yerlerde yardımcı oyuncu konumunda. Hatta bazen futboldan ziyade sadece hakemler konuşuluyor. Bazı programlar sadece hakem kararlarını tartışırken, çoğu spor kanalında da maçlardan sonra hakem performansının yorumlandığını görüyoruz. Bu programları spor severler, sporcular takip ederken hakemlerin takip etmeme olasılığı çok düşüktür. Bu ve bunun gibi spor programları, sosyal medya paylaşımları, hakem eleştirileri büyük bir stres nedeni olabiliyor. Bazen de yöneteceği maçın önemi, büyüklüğu, seyirciler tarafından takip edilme oranı hakemin stres yaşamasına neden olabilir. Hakemler yapmış oldukları iş nedeniyle bazı testlere tabii tutuluyorlar. Mesela sezon içinde müsabakalarda görev almak için bazı fiziksel yeterlilik sınavlarında başarılı olmaları gerekiyor. Bu sınavlar çoğu hakemde stres oluşturabiliyor. Çünkü sınavda başarısız olmak demek bir sonraki koşu sınavına kadar müsabakalarda görev alamaması demek. Hatta bir sezonda iki defa koşu sınavında başarısızlık hakemin bir alt klasmana düşmesine neden oluyor. Bu durumlar hakemlerin büyük kısmında ciddi stres yaşamalarına sebebiyet veriyor. Bu ve bunun gibi stres durumları hakemlerin performansını da etkiliyor.

2.3.4. Futbol hakemi olma basamakları

Futbol hakemi olma süreci dünyada ve ülkemizde benzer aşamalardan oluşmaktadır. Türkiye'de futbol hakem kursları, Türkiye Futbol Federasyonu'na (TFF) bağlı Merkez Hakem Kurulu'nun (MHK) izniyle her ildeki İl Hakem Kurulları tarafından düzenlenir. İl Hakem Kurulları, hakem ihtiyacına göre MHK'ye başvurarak aday hakem kursu açabilirler. Her hakem adayı, kariyerine aday hakem olarak başlar ve bu sürece giriş için aşağıdaki şartlar aranır:

- Sağlam olduğunu gösteren belge,
- Tasdikli adli sicil kayıt belgesi,
- 18 yaşını geçmemiş birey için veli izni,
- Erkek adaylar en az 1,70 m, kadın adaylar için minimum 1,60 m boy,
- Adaylık sürecini tamamlamak için atletik olma,

- Aday hakemlik mülakatını başarıyla geçmek,
- 15-30 yaş aralığında olma şartı.

Bu şartlar doğrultusunda aday hakemler, MHK'nin belirlediği eğitim ve değerlendirme süreçlerini tamamlayarak hakemlik klasmanına yükselmeye hak kazanırlar.

Aday hakem eğitimini bitiren hakemler, ilgili ilde amatör düzeydeki en küçük yaş kategorisinde hakem veya yardımcı hakem şeklinde görevlendirilir. Bir yıl süreyle bu görevi yerine getirdikten sonra il hakemi olma şansını elde ederler. Aday hakemler, 3 yıl içinde il hakemliği klasmanına terfi etmelidirler. İl hakemi olmaları sonrası Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından, lisans numarası verilir.

İl hakemliği sonrası, hakemlerin ya da yardımcı hakemlerin yetkinleşmesi gerekmektedir. İl seviyesindeki maçlarda iyi bir performans sergileyen hakemler, il hakem kurullarının tavsiyesiyle Bölgesel Hakem veya Bölgesel Yardımcı Hakem olma adayı olarak gösterilebilirler. Bu kategorilere terfi etmek için adaylar bir dizi mülakat ve sınavdan geçmek zorundadır; terfi durumu ise Merkez Hakem Kurulu aracılığıyla ilan edilir.

Ülkemizde, hakemlerin profesyonel liglere adım atması C Klasman Hakemliği unvanı ile başlar. Bölgesel Amatör Lig'de başarı gösteren Bölgesel Hakem ve Bölgesel Yardımcı Hakemler, Bölgesel Hakem Kurulu'nun oluru ve onayı ile C Klasman Hakem ve C Klasman Yardımcı Hakemliğine aday gösterilebilirler. Belirli hükümlülükleri sağlayan ve yapılacak sınavlarda başarılı olmuş adaylar, Merkez Hakem Kurulu'nun onayı ile bu kategorilere terfi edebilirler.

C VE B Klasman kategorisinde yer alan hakemler ve yardımcı hakemler, 2. Lig ve 3. Liglerde maç yönetme hakkına sahiptirler. Türkiye'de en üst seviyedeki iki ligde düdük çalan hakemlerin A Klasman Hakemi ve Süper Lig Hakemi unvanına sahip olmaları gerekmektedir. B Klasman Hakemlerinden başarı gösterenler ve üst klasman için şartları tutan hakemler sezonun sonu itibariyle Merkez Hakem Kurulu'nun yapacağı A Klasman Hakemliğine Terfi Kursuna davet edilebilirler. Bu kursları başarıyla tamamlayan hakemler, A Klasman Hakemi olmaya hak kazanırlar. A Klasman Hakemlerinden de başarı gösterenler ve üst klasman için şartları tutan hakemler sezonun

bitişiyle Merkez Hakem Kurulu'nun yapacağı Süper Lig Hakemliği Terfi Kursuna davet edilebilirler (TFF, 2024).

2.3.5. Futbol hakemliğinde klasmanlar

Türkiye'de hakem klasmanları dünyadaki diğer ülkelerdeki hakem klasmanlarına benzerlik göstermektedir. Yeni başlayan her hakem ilk etapta aday hakem olarak göreve başlar. Sonrasında il hakemi görev almaya başlar. İl hakemliğiyle beraber daha iyi olduğu görevi seçmek için düdük hakemi ya da bayrak hakemi (yardımcı) seçiminde bulunmaları gerekmektedir. Zira il hakemliği seviyesini takiben Bölgesel, sırasıyla C, B, A Klasmanı, Süper Lig ve FIFA hakemliği gelmekte ve bu klasmanların içinde yardımcı hakem klasmanı da bulunur (TFF, 2024).

2.3.5.1. Aday hakem

Futbol hakemliğinin başlangıcıdır. İl hakem kurulunun görevlendirmesiyle ildeki tüm özel ve resmi müsabakalarda görev alabilirler. Yaş aralığı 15-30'dur. Beyaz renk kokart takarlar.

2.3.5.2. İl hakemi

Aday hakemlik şartlarını sağlayanlar il hakemi olurlar. İl hakem kurulunun görevlendirmesiyle ildeki tüm özel ve resmi müsabakalarda görev alabilirler. Ayrıca görev verilmesi halinde bölgesel liglerde 4. Hakemlik görevinde de bulunabilirler. Hakemlik yaş sınırı 45'dir. Sarı renk kokart takarlar.

2.3.5.3. Bölgesel hakem

Bölgesel olarak oynan maçlarda, hakem olarak veya dördüncü hakem olarak üstteki 2 profesyonel ligleri haricindeki maçlarda 4.hakem ve Kupa maçlarında hakem, dördüncü hakem, ilindeki amatör müsabakalarda hakem, ihtiyaç halinde yardımcı hakem olarak görevlendirilir. Giriş yaş üst sınırı 32, yapılabilecek yaş 19-3. yeşil renk kokart takarlar.

2.3.5.4. Bölgesel yardımcı hakem

Bölgesel olarak oynan lig maçlarında ve Kupası maçlarında yardımcı hakem şeklinde görev alırlar. Amatör müsabakalarda ise İl Hakem Kurulunun görevlendirilmesiyle hakemlik, dördüncü hakemlik veya yardımcı hakemlik görevlerini üstlenir. Giriş yaşı üst sınırı 32 olup, yaş aralığı 19-36'dır. Kokart renkleri yeşildir.

2.3.5.5. Kadın bölgesel hakem

Kadınlar Ligi, Bölgesel olarak oynanan lig, amatördeki maçlarda hakem ve dördüncü hakem, üstteki 2 profesyonel ligleri haricindeki maçlarda ve Kupa maçlarında dördüncü hakem şeklinde görevlendirilirler. Giriş yaşı 19, maksimum yaş sınırı 45 yaşdır. Kokart renkleri yeşildir.

2.3.5.6. Kadın bölgesel yardımcı hakem

Kadınlar Ligi, Bölgesel olarak oynanan lig, amatördeki maçlarda yardımcı hakem şeklinde görevlendirilirler. Amatör maçlarda İHK'nin görevlendirmesiyle (hakemlik, dördüncü hakemlik veya yardımcı hakemlik) yapar. Giriş yaşı 19, maksimum yaş sınırı 45 yaşdır. Kokart renkleri yeşildir.

2.3.5.7. C klasman hakemi

En üstteki 3 profesyonel ligler harici maçlarda ve Kupa maçlarında, hakem; bütün liglerde dördüncü hakem ve amatör müsabakalarda hakem şeklinde görevlendirilirler. Bu kategoride bulunan VAR sertifikasına sahip hakemler VAR/AVAR olarak görevlendirilebilirler. Yaş aralığı 19-40'dır. Kahverengi kokart kullanırlar.

2.3.5.8. C klasman yardımcı hakemi

En üstteki 3 profesyonel ligler harici maçlarda ve Kupa maçlarında yardımcı hakem olarak görevlendirilir. Amatör maçlarda İHK'lerin görev vermesiyle (hakemlik, dördüncü hakemlik veya yardımcı hakemlik) yapar. Yaş aralığı 19-40'dır. Kahverengi kokart kullanırlar.

2.3.5.9. B klasman hakemi ve yardımcı hakemi

B klasmanındaki hakem en üstteki 2 profesyonel ligler haricindeki maçlarda ve Kupa maçlarında hakem; bütün lig seviyelerinde dördüncü hakem ve amatör maçlarda hakem olarak görevlendirilirler. Bu kategoride bulunan VAR sertifikasına sahip hakemler VAR/AVAR olarak görevlendirilebilirler. B klasman yardımcı hakemleri ise en üstteki 2 profesyonel ligler haricindeki maçlarda ve Kupa maçlarında yardımcı hakem olacak şekilde görevlendirilirler. Amatör maçlarda İHK'lerin görev vermesiyle (hakemlik, dördüncü hakemlik veya yardımcı hakemlik) yapar. Yaş aralığı 20- 45'dir. Gri renkte kokart kullanırlar.

2.3.5.10. A klasman hakemi

En üstteki profesyonel lig haricindeki maçlarda ve Kupa maçlarında hakem şeklinde; tüm lig seviyelerinde dördüncü hakem ve amatördeki maçlarda hakem olacak şekilde görevlendirilirler. Bu kategoride bulunan VAR sertifikasına sahip hakemler VAR/AVAR olarak görevlendirilebilirler. Yaş aralığı 21- 45'dir. Mavi renkte kokart kullanırlar.

2.3.5.11. A klasman yardımcı hakemi

En üstteki profesyonel lig haricindeki maçlarda ve Kupa maçlarında yardımcı hakem şeklinde, amatörlerdeki maçlarda İHK'nin görev vermesiyle (hakemlik, dördüncü hakemlik veya yardımcı hakemlik) yapar. Bu kategoride bulunan VAR sertifikasına sahip yardımcı hakemler AVAR olarak görevlendirilebilirler. Yaş aralığı 21- 45'dir. Mavi renkte kokart kullanırlar.

2.3.5.12. Süper lig hakemi

Bütün profesyonel maçlarda ve Kupa maçlarında hakem, dördüncü hakem ve amatör maçlarda hakem şeklinde görevlendirilirler. VAR belgesi bulunan hakemler VAR/AVAR olarak görevlendirilebilirler. Yaş aralığı 21-47'dir. Yaş kotasını tamamlayan sözleşmeli şekilde görevde bulunan hakemlerden düzeyi iyi seviyede

bulunanlar, MHK'nın tasavvuru ve TFF Yönetim Kurulunun tasiğıyle bir sezon ekstra görev alabilirler. Kokart renkleri kırmızıdır.

2.3.5.13. Süper lig yardımcı hakemi

Bütün profesyonel maçlarda ve Kupa maçlarında yardımcı hakem ve amatördeki maçlarda hakem ve yardımcı hakem olarak görevlendirilirler. VAR sertifikası bulunan yardımcı hakemler AVAR olarak görevlendirilebilirler. Yaş aralığı 21-47'dir. Yaş kotasını tamamlayan sözleşmeli şeklindeki hakemlerden düzeyi iyi seviyede bulunanlar, MHK'nın tasavvuru ve TFF Yönetim Kurulunun tasiğıyle bir sezon ekstra görev alabilirler. Kokart renkleri kırmızıdır.

2.3.5.14. FIFA hakemi

FIFA, UEFA maçlarında ve diğer tüm maçlarda görevlendirilirler. Yaş FIFA tarafından belirlenir. Merkez hakem kurulunun tavsiyesi ve onayı ile FIFA'ya sunulur. FIFA kokardı kullanırlar.

2.3.5.15. FIFA yardımcı hakemi

FIFA, UEFA maçlarında ve diğer tüm maçlarda görevlendirilirler. Yaş FIFA tarafından belirlenir. Merkez hakem kurulunun tavsiyesi ve onayı ile FIFA'ya sunulur. FIFA kokardı kullanırlar.

2.3.5.16. FIFA kadın hakemi

FIFA ile UEFA'nın birlikte organize ettikleri maçlarda hakem olacak şekilde, üstteki iki profesyonel ligi müsabakalarında dördüncü hakem, diğer bütün maçlarda hakem olarak görevlendirilir. Kadın FIFA Hakemleri C Klasman Hakemi Kadrosunda yer alırlar. Merkez hakem kurulunun tavsiyesi ve onayı ile FIFA'ya sunulur. FIFA kokartı kullanırlar.

2.3.5.17. FIFA kadın yardımcı hakemi

FIFA ile UEFA'nın birlikte organize ettikleri maçlarda yardımcı olacak şekilde, üstteki iki profesyonel ligi haricindeki profesyonel ligi maçlarında, Kupa maçlarında, Bölgesel ve Amatör düzeydeki Maçlarda yardımcı hakem olacak şekilde görevlendirilirler. FIFA Kadın Yardımcı Hakemler C Klasman Yardımcı hakemi kadrosunda yer alırlar. Merkez hakem kurulunun tavsiyesi ve onayı ile FIFA'ya sunulur. FIFA kokartı kullanırlar.

2.3.5.18. VAR/AVAR video yardımcı hakemliği

VAR uygulaması olan müsabakalarda VAR / AVAR hakemi olarak görevlendirilen hakemdir. Yaş en fazla 49'dur (TFF, 2024).

2.4. Karar Verme

İnsan oğlunun var oluşundan beri gerçekleştirdiği eylemler, hayatını sürdürürken gerçekleştirdiği davranışlarla ve bu davranışların neticesinde ortaya çıkıveren bu durumların hepsi birer karar verme sürekliliğinin sonucudur. Karar verme; hayatımızın başından sonuna kadar, tüm anlık durumlar da dahil olmak üzere bizim yaşantımızı etkileyen komplike bir süreçtir. Karar verme bireyin hayatı boyunca gerçekleştireceği eylemleri etkileyen bir beceridir.

Karar verme; kariyer ve meslek planları gibi çok önemli kararlardan ne giyileceğine veya ne yemek yiyeceğine kadar çok önemsiz karmaşık durumlarda dahil, yaşamının tüm dönemlerinde görülebilir (Acat ve Dereli, 2012). Hedefe ulaşırken tüm imkân ve olanakları ve koşulları değerlendirerek en uygun seçeneği seçip eyleme geçirmek, bilişsel bir davranış şeklidir (Kuzgun, 1992). Karar verme sözlükteki karşılığıyla; olasılıkların ve tercih edilen seçimin uygulamaya koyulduğu bilişsel sürecin bir neticeye varmasıdır. Karar verme hangi seçeneği seçeceğimizi bilmediğimiz zaman başvurduğumuz bir davranıştır (Akpınar ve Akpınar, 2017).

Her birey, yaşamıyla olan ilişkisinde, kendi benliğini algılamada, ideallerine ve hedeflerine ulaşmaya çalışmasında ve sorunlarını çözmesinde belirli yöntemler ve yaklaşımlar geliştirir ve uygular. Kişi, gerçekliğin çeşitli yönlerine eğilir, farklı verileri inceler, çeşitli yargılar ortaya koyar ve bunları sonuçlandırır, değişik kararlar alır ve bu

kararları yaşamına uygun bir şekilde ekler (Buluş, 2000). Karar verme, kişinin amaçladığı hedeflere yönelme sürecidir (Kuzgun, 1992).

Karar verme, kişinin farklı hususlar içinde, türlü seçimlerin konu alındığı, bilişsel ve davranışsal yaklaşımların karıştırılmasıdır (Deniz, 2004). Karar verme, her zaman kesinlik içermeyen durumlarda gerçekleşir. Aksi takdirde karar vermek gibi bir durum ortaya çıkamazdı. Kararlar alınırken, ihtimaller nadiren bilinir, bu sebeple kişiler genellikle bir yargıya varmak için bir takım kestirme yollar (heuristikler) kullanırlar (Aksu, 2016). Öğrenilen bir davranış olarak kabul edilen karar verme süreci; karar vermeyi gerektirecek durumların farkına varma, farkına varılan durumu analiz ederek parçalarına ayırma, bilgi ve veri toplama, seçenekleri değerlendirerek inceleme, doğru tercihi doğru zamanda uygulama ve bunun sonuçlarıyla ilgili geri bildirim alma gibi aşamalardan oluşmaktadır (Marco ve diğ., 2003).

Karar verme işlemi, çok sayıda değişkenin etkisi altında gerçekleşir. Örnek verilecek olursa, şahsi bazı kararlardan farklı olarak, kişiler grup içerisinde veya grupla birlikte yaptıkları seçimlerde daha da cesur davranmakta ve çok daha fazla risk almaktadırlar. Bireyler, tek başlarına alamayacakları kararları grupla beraber daha rahat verebilmekte ve grubun ulaştığı son kararlarla çok daha riziko alma meyili göstermektedirler. Buradaki noktadan hareketle, karar verme esnasında karşılaşılan durumun etkili bir rol aldığını ve toplu verilen kararların kapsadığı risklerin bu durumla direkt bir ilişki içinde olduğu kanısına ulaşılabilir (Morgan, 1974).

Karar verme, kısaca bir hareket tarzını seçme işlemidir. Bu süreklilik, meydana çıkıveren bu tarzdaki durum ve benzeri karşısında alternatifler arasından en iyi seçeneğin belirlenip uygulanmasını içerir. Karar verme, çeşitli seçenekler arasından birini seçmek veya tercih yapmak için harcanan fiziksel ve zihinsel çabaların tümünü kapsar. Ayrıca, karar verme sadece alternatifler arasından bir seçim yapmaktan ibaret değildir; aynı zamanda, hakkında karar verilecek sorunun ortaya çıkışından, çözüm yolunun belirlenip uygulanmaya konmasından ve sonucun değerlendirilmesi işlemine kadar devam eden bir süreçtir (Egesoy ve diğ., 1999).

2.4.1. Karar verme süreci

Karar verme durumu hayatımızın her alanında son derece kıymetlidir, nedeni ise devamlı olarak kararlar almamız gerekebilir. Bu sürecin temel adımları şunlardır:

Tanımlama: İlk adım, karar verme sürecini başlatmak için karşılamamız gereken bir ihtiyacı veya çözmemiz gereken bir sorunu tanımlamaktır.

Bilgi Toplama: Karar verme sürecinde, kararınızı destekleyecek yeterli bilgiyi toplamak önemlidir. Bu bilgi, deneyimlerinizden, uzmanlardan, araştırmalardan veya diğer kaynaklardan gelebilir.

Seçeneklerin Değerlendirilmesi: Bilgi toplandıktan sonra, mevcut seçenekleri dikkatlice değerlendirmek önemlidir. Mevcut her seçeneğin faydalarını ve zararlarını da açık şekilde görerek, en uygun opsiyonu seçmek için şartlar belirleyebilirsiniz.

Karar Verme: Bütün yolları değerlendirildikten sonra, en uygun olanını seçme zamanı gelir. Bu adımda, kararınızı verirken mantık ve duygularınızı dengede tutmaya çalışmalısınız. **Uygulama:** Bir karara vardıldıktan sonra, bu alınan kararı uygulamak önemlidir. Bu adım, kararınızı hayata geçirmek için gereken adımları atmaktır.

Değerlendirme: Kararınızı mevcut duruma uyguladıktan sonra, sonuçları düzenli bir şekilde değerlendirme önemlidir. Bu, kararınızın doğruluğunu ve etkinliğini gözden geçirmenize ve gerektiğinde ayarlamaya olanak tanır. Karar verme süreci karmaşık bir durum olabilir ve her durum değişiklik gösterebilir. Ancak, bu adımları izleyerek daha akıllı uygun ve etkili kararlar alabilirsiniz.

Alver'e göre, insanlar karar verme sürecinde farklı yöntemlerden, planlardan ve stratejilerden faydalanırlar. Karar ve yöntem, bireylerin karar verme zorunluluğunda davranışlarının nasıl olacağını belirler. Bireyler, karar aşamasında kullanacakları yöntemleri önceden düzenleyip planlayabilirler. Karar verme sürecinde şu yöntemler kullanılabilir:

Bireysel Olarak Karar Verme Yöntemi: Bu yöntemde, kişiler genellikle kendi istekleri doğrultusunda kararlar alırlar.

İçten Gelindiği Şekilde Karar Verme Yöntemi: Bu süreçte, birey karar verme durumunda var olan seçenekler içinden yeterince düşünmeden, aceleci ve içgüdüsel bir şekilde karar verir.

Tereddüt: Bireyin karar verme aşamasında tereddüt yaşaması durumunda kullanılan bir karar verme yöntemidir.

Akla Uygun Olarak Karar Verme Yöntemi: Bu yöntemde, birey karar verme sürecinde mantıklı düşünerek var olan seçenekler hakkında bilgi toplar, her adımda atılacak adımların faydalarını ve zararlarını düşünüp tartarak kendisine en uygun seçeneği seçer (Alver, 2004).

Karar verme, genellikle anlık bir eylem gibi hissedilse de aslında uzunca sürecin sonucunu ifade eder. Bu süreç, amaçlanan bir sonuç almak sebebiyle yapılan çeşitli eylem ve çabaların bir bütünüdür. Farklı biçimdeki problemleri çözüme kavuşturmak için yapılan başka eylemler, karar verme sürekliliğini oluşturur. Evrensel düzeyde maalesef ki kabul edilmiş ortak karar verme süreci bulunmamaktadır. Kararın yönetim tarzı, türü, işin yapısı, karar vericinin kişisel görüşleri ve ortam detayları gibi etmenlere bağlı olması şeklinde farklı tanımlamalar yapılmaktadır (Akaytay, 2004).

Karar verme süreciyle ilgili birçok araştırmacı, temelde benzer olmasına rağmen detaylarında farklılık gösteren çeşitli süreçler tanımlamış ve benzer yorumlarda bulunmuştur. Mintzberg ve Westley, karar verme sürekliliğini şu aşamaları içerecek şekilde tanımlarlar: Betimleme – tanı koyma – tasarımı etme – karar verme (Mintzberg ve Westley, 2001). Bu tanım, karar verme sürecinin ana hatlarını belirler ve bir karara varmadan önce yapılacak hazırlık aşamalarını vurgular. Bu süreç, sorunun tanımlanmasından başlayarak, uygun bir çözümün tasarlanması ve son olarak da kararın alınmasıyla tamamlanır. Mintzberg ve Westley'in tanımı, karar verme sürecinin karmaşıklığını anlamamıza ve daha etkili kararlar almamıza yardımcı olabilir.

Karar verme süreci, karar veren bireyler açısından bir hayli zordur çünkü bu süreçte bireyler sürekli olarak sorunları anlamaya ve içinde buldukları koşullar çerçevesinde çözümler üretmeye çalışırlar. Bu durum bazen karar veren kişilerin sürece karşı çıkmasına neden olabilir çünkü karar verme süreçleri, karar vericilerin aktif bir durumda olmalarını gerektirir. Karar vericilerin karşılaştığı zorluklar zamanla bazı içsel mekanizmalar ve dışsal etkenler tarafından kuvvet kaybına ve bezginliğe yol açabilir. Bu faktörler, bazen karar veren bireyin kişisel özelliklerinden, bazen de kurumsal etkenlerden kaynaklanabilir (Aydın, 2008).

Karar verme devamlılığı, birçok araştırmacı tarafından incelenerek farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Gelatt (1962), bu aşamanın sonunda ortaya çıkan neticeler üzerinden tahmin yürütme, bu beklenen sonuçları anlama, bunların içinden bir sonucu seçme ve netice olarak da elverişli fiili gerçekleştirme gibi birçok bileşenden oluştuğunu belirtmiştir. Krumboltz ve Hamel (1977) ise, karar verme sürecini sorunu tasvir etme, bir maksat planı oluşturma, olması muhtemel seçenekleri ve sonuçlarını değerlendirme ve harekete geçme aşamaları olarak tanımlamışlardır. Ravlin ve Meglino (1987), kişinin şahsi görev ve erdemlerinin karar verme devamlılığında etkili olduğunu nakletmişlerdir. Alker ve diğerleri (1972) ise, karar verme sürecinin ortaya çıkarılan bilgilere dayandığını vurgulamışlardır. Bu araştırmalar, karar verme devamlılığının karmaşıklığını ve çeşitli faktörlerin etkisini vurgulayarak, bu alandaki anlayışımızı derinleştirmektedir.

2.4.2. Karar verme sürecini etkileyen faktörler

Karar almak genellikle zorlu bir süreçtir ve karar veren kişinin, vereceği karar ile sorunları çözmeyi hedeflediğini hatırlamalıdır. Bu nedenle, gerçekleştirme amacına odaklanarak daha fazla bilgi elde etmesi önemlidir, böylece karar alma süreci kolaylaşır. Ancak, karar veren kişi zaman zaman amaçların yeterince anlaşılması veya sorunlarla ilgili yetersiz bilgiye sahip olma tarzındaki problemlerle baş başa kalma durumu olabilir. Bunun yanında, seçenekleri değerlendirmek için gerekli kriterlerin belirlenmemesi veya yanlış yapılması, kişisel tercihlerin öne çıkması gibi tahmin edilemeyecek anlarda ortaya gelebilir. Bu tür durumlar, karar verme sürecinde olumsuzluklara neden olabilir (Batçoğlu-Genç, 1994). Bu nedenle, karar verme süresinde özen göstermek ve doğru bilgiye dayanarak kararlar almaya özen göstermek önemlidir.

Karar verme devamlılığını cezbeden bazı faktörler vardır. Bunlardan bazıları olumlu etki ederken bazıları ise karar vermeyi olumsuz bir şekilde etkiler.

Karar verme süreci pek çok karmaşık faktörlerden etkilenmektedir. Bireylerin sosyal yaşamı, ekonomik durumları, kültürel ve siyasal yaşamışlıkları, kişilik özellikleri, dış grupların baskıları gibi; değerleri alınacak kararların şekillenmesinde önemli bir unsurdur (Halis, 2002).

Karar verme, mevcut seçenekler arasından mantıklı ve bilinçli seçimde bulunma durumu olduğu kadar, akılcı süreçlerin dışında birtakım faktörlerden etkileniyor. Şahsın kişiliği, sezgisi ve geçmişte yaşadığı tecrübeler gibi öznel faktörler karar verme işlemi etkilerken; kişinin tercih olarak seçtiği karar verme stili, alanını, pozisyonunu veya kendisinde mevcut olan bilgi miktarı gibi nesnel öğeler, karar verme pozisyonunda etkin görev yapar (Kurt, 2003).

Karar verme devamlılığını etkileyen faktörlerin iyi bilinmesi için önce devamlılığın ana niteliklerinin öğrenilmesi gerekmektedir. Literatürde bulunan çalışmalarda ve araştırmalarda, karar verme sürecinin ana özellikleri aşağıdaki şekilde açıklanmış:

Koçoğlu (2010) karar verme sürecinin çeşitli özelliklerini şu şekilde tanımlamaktadır:

- Psikolojik ve maddi boyutların zorluğu,
- Zaruri yükümlülüğün bulunması,
- Etkinlik ve akılcılığa dayalı olması,
- En az bir liyakate ve serbestiye dayanmış olması,
- İleri zamana dair olması ve ileriye evvelden tahmin etme maksadı taşıması,
- Belirtilmiş zaman diliminde sonuçlanma mecburiyeti olması,
- Açıklanmış bir tasarı dahilinde gerçekleşmesi ve önseziye dayanmış olması,
- Bir takım farklı masrafları doğurması,
- Problem çözümü devamlılığı ayrıcalığında olması (Koçoğlu, 2010).

İnsanların kişisel özellikleri, karar alma süreçlerinde belirleyici bir rol oynar (Halis, 2002). Bireylerin tercih ettikleri seçeneklerle ilgili bilgi edinme ve bu bilgileri işleme düzeyleri, biyolojik ve psikolojik açıdan değişiklikler gösterir. Bu değişikliklerden biri de kişinin algısını şekillendirir (Kurt, 2003). Mevcut seçeneklerin sayısı da karar alma sürecini etkileyen faktörlerden biridir. Birden fazla seçenek olduğunda, karar verme süreci daha zorlu hale gelir. Bu zorluk, karar verecek kişide kaygı oluşmasına neden olabilir ve karar aşamasında güçlük yaşanmasına yol açabilir (Tatlıoğlu, 2014).

2.4.3. Sporda karar verme

Sporda karar verme, standart bir kalıba sığdırılmaz. Genel olarak belirli kurallar ve süreçler vardır. Karar verme sürecinde, kararın doğal bir şekilde oluşması önemlidir.

Sporcu, müsabakada karşılaştığı durumlarla yüzleşince karar vermek mecburiyetinde kalır. Bu kararlar, genellikle kişinin önceden belirlediği tercih seçeneklerine dayanmaz, tam tersine bulunduğu duruma ve şartlara göre yapılır. Karar verme durumu, anlık ve enerjik bir süreçtir. Bu süreç, zamanla değişim gösteren dış dinamiklere sahiptir ve karar verme için daimî olarak bilgiye ihtiyaç duyulabilir. Bu bilgiler, bazen pasif veya gereksiz bile olabilir, önemli olan durumun gereksinimlerini karşılamaktır. Ayrıca, karar verme dinamiği, zaman ve durum gereği belirli bir hızda gerçekleşir. Hızlı karar verme yeteneği, sporcuların başarıları üzerinde etkili olabilir (Johnson, 2006).

Sporda karar verme, oyunun veya müsabakanın gidişatını etkileyen kritik bir beceridir. Karar alırken, öncelikle oyunun mevcut durumunu analiz etmek önemlidir. Rakibin gücü, takımınızın pozisyonu ve skor hususunun değişkenleri kayda değer alınmalı. Ayrıca, hızlı bir şekilde düşünme ve karar alma hünerlerinin geliştirilmesi lüzumludur. Spor alanında kararlar genellikle anlık olarak alınır, bu nedenle hızlı tepki verme yeteneği önemlidir (Helsen ve diğ., 1998). Stratejik bir plan oluşturmak da karar verme sürecini kolaylaştırabilir takımınız veya bireysel olarak hedefinize ve amacınıza ulaşmanıza yardım edecek taktiği belirlemek, başarılı kararlar almanızı sağlayabilir. Her kararın beraberinde bir riski vardır, bu nedenle riskleri değerlendirerek en aza indirmek oldukça önemlidir (Weinberg ve Gould, 2015). Esneklik de karar alma sürecinde önemlidir. Oyun veya müsabakanın gidişatına göre planları hızlı bir şekilde değiştirebilmek, beklenmedik durumlara uyum sağlamanıza yardımcı olabilir. Geçmiş deneyimlerden öğrenmek de karar alma sürecinizi şekillendirebilir. Önceki oyunlardan veya müsabakalardan elde edilen deneyimler, gelecekteki kararlarınızı iyileştirebilir. Kararlarınızı alırken mantık ve duygularınızı dengede tutmak da önemlidir. Aşırı duygusal tepkilerden kaçınarak, objektif bir şekilde durumu yorumlamak ve doğru önerileri sunmak önemlidir. Son olarak, takım sporlarında veya koç yönetiminde olan bireyler için, takım arkadaşları veya koçla iletişim kurmak da önemlidir. Birlikte tartışarak, daha iyi kararlar alabilir ve takım performansını artırabilirsiniz (Newell ve diğ., 2004).

Bireyler, toplumsal ve siyasi yaşamlarının yanı sıra spor ortamlarında da önemli kararlarla karşı karşıya kalırlar. Günümüzde aktif bir şekilde yapılan spor dallarında oyun dinamikleri daha hızlı ve yetenek odaklı hale gelmiştir. Rakiplerine üstünlük sağlamak için yapılan mücadeleler, sporun farklı alanlarında hızlı değişen oyun

düzenleriyle sporcuların sürekli yeni fikirler üretmesi ve kararlar alması gerektiğini ortaya koymaktadır. Karar verme süreci, halihazırdaki alternatifler arasından mantıklı ve doğru bir şekilde seçim yapmayı içerirken, aynı zamanda karmaşık hususları etkili bir şekilde inceleme sürecini de ifade edebilir (Tekin ve diğ., 2009).

Karar verme süreci, bir sıkıntı karşısında gerçekleştiğinde, pek çok temel bilişsel mekanizmanın devreye girdiği bir süreçtir. İlk olarak, öncelikle problemdeki en önemli özellikler belirlenir ve daha önceki bilgiler bellekten geri çağrılır. Bu bilgilerin anlamlı bir şekilde organize edilmesi sağlanır. Ayrıca, diğer bilim kaynakçaları da değerlendirilir, bütünleştirilir ve sonunda bir karar alınır. Bu nedenle, spor yapan bireyin karar verme performansı ile ilişkili olan bilişsel sürekliliklerin araştırılması, his, idrak, bellek, yoğunlaşma, genel kabiliyet ve mesele halletme gibi etmenlere odaklanmayı gerektirir. Biliş için verilen bu bilgi, iki esas varsayımla ilişkilendirilir: Birincisi, her fiziksel eylem, spor yapan bireyin verdiği kararın niteliğini etkileyen bilişsel süreçleri gerektirir. İkincisi, bu süreçleri belirlemek, yorumlamak ve belirli bir düzeye kadar etkilemek olasıdır (Tenenbaum ve Eli, 1993).

2.4.4. Futbol hakemliğinde karar verme

Sporculuk hayatı esnasında, sporcunun sadece performansla değil de benzer zamanda düzgün karar alabilme becerisi fevkalade yer tutar. Maç oynandığı anda oyunun hızlı şekilde değişen dinamikleri, sporcuların sürekli ve ani kararlar vermesini gerektirir (Sánchez ve diğ., 2009). Karar verme, belirsizliklerin ortadan kalktığı bir süreç olarak tanımlanır; çünkü karar alırken, tereddütle baş gelme ve etkili olacak seçim yapma gerekliliği olur (Tekin ve diğ., 2009). Karar alma, olası seçenekler içinde en eğilimli ve düzgünün tercih edilmesi ve uygulanması anlamına gelir (Tatlılıoğlu ve Deniz, 2011). Ancak, futbol gibi açık alan oyunlarında, değişkenlik oldukça yaygındır, bu da hakemlerin karar verme sürecini etkiler ve onların iki maç arasında karşılaştırma yapmasını zorlaştırır (Lane ve diğ., 2006).

Orta (2000), futbol maçlarının kalitesine ve Fair Play ilkelerine uygun bir atmosferde oynanmasında hakemin doğrudan veya dolaylı rolünün çok önemli olduğunu belirtmiştir. Futbol hakemi, müsabaka boyunca istenen performansı sergilemeli, psikolojik ve fizyolojik baskı altında kalmadan doğru ve hızlı kararlar verebilmelidir.

Müsabakalarda sporcuların, duruma bağlı olarak kritik kararlar alması ve baskı altında iken doğru kararlar vermesi, son dakikalarda veya taktik değişikliklerinde verdikleri kararlar büyük önem taşır. Sporcuların spor tecrübeleri ve deneyimleri, karar verme stillerini etkileyerek, sahanın içinde veya sahanın dışında ki organizasyonlarda, hassas durumlarda teknik ve stratejik değişimleri veya oyun kurmayı kolaylaştırabilir. Bu tür sporcuların, dikkatli karar verme konusunda daha da hâkim oldukları hipotezi de öne sürülmüştür (Scott ve Bruce, 1995). Spor hayatında, kişilik özelliklerimiz ve karar verme stilleri ile zihinsel iyilik arasında doğruca ilişki olmadığı görünmekte. Spor ortamında alınan kararlar, hem müsabakanın ilerlemesine ve seyir zevkinin artmasına katkı sağlayabilir, hem de müsabakanın durmasına neden olabilir. Ayrıca, sporcuların bu durumlardan etkilenmesi, motivasyonlarını etkileyerek müsabakanın gidişatını değiştirebilir (Leveaux, 2010).

2.5. Öfke ve Öfke Kontrolü

2.5.1. Öfkenin tanımı

Günlük hayatın en önemli parçalarından olan öfke duygusu, evrensel bir duygudur ve kültürden kültüre, hatta kişiden kişiye farklı şekillerde yaşanır. Öfke, "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma ve kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle bu duruma neden olan kişi veya şeye karşı saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen" bir duygudur (Budak, 2003).

Öfke, insan hayatının olağan akışını sürdürebilmesi için gerekli ve doğal bir duygudur. Anlamlı bir şekilde aktarıldığında, bireyler arasındaki diyalogu düzeltici ve yapıcı etkisi olabilir. Ayrıca, bireyin hayatına yönlendirici ve koruyucu anlamlar kazandırır (Soykan, 2003). Öfke, gerçek ya da algılanan bir engellenme, tehdit veya haksızlığa uğrama durumlarına karşı oluşan ve bireyi sıkı uyarıcıların ortadan kaldırılmasına yönelik çok güçlü bir duygudur Biaggio (1989). Duygular, ihtiyaç duyduğumuz bilgiyi anında sağlayan işaret sistemlerimizdir; bizi çeşitli sorulara, açılımlara, hareket ve değişikliklere yönlendiren kalk borularıdır. Buna göre, insanın değerleri veya imtiyazları ihlal edildiğinde, külliyyetine saldırıldığında ya da ruhu korkutulduğunda öfkesini dışa vurur (Cooper ve Sawaf, 2000). Öfke, mutlu olmak, heyecanlı olmak, korkmak, üzülme, sevinme ve kaygılanma gibi sıkça yaşadığımız duygulardan en

bilindikleridir. Günlük yaşantımızda tecrübelendiğimiz en temel duygular arasında yer alır (Öztürk, 2012).

Morgan'ın (1988) belirttiği gibi, öfkenin uzun sürmeyecek şekilde ifade edilmesi ya da boşaltılması gereken bir dürtü gibi işlev görür. Eğer bu dürtü ifade edilemezse, birey engellenmiş hisseder ve bu engellenme duygusu öfkenin ana sebebi olur. (Morgan, 1988 Akt; Akgül, 2000).

Öfke hissiyatı durumları göz önüne alındığında, duygusal koşullar, ekonomik ve maddi zararlar, yaşam tatminsizliği ve olası hayal kırıklıkları gibi durumlar öfkenin yaşanmasına neden olabilir. Ayrıca, öfkenin ortaya çıkmasına yol açabilecek faktörler arasında engellenme, reddedilme, ciddiye alınmama, alaycı davranışlar ve zorlayıcı muamele gibi durumlar da vardır (Sala, 1997). Tüm sebepler gözler önüne alındığında, öfkenin tek başına ele alınmaması gerekmektedir. Çevresel faktörler, zihinsel yapılar ve fizyolojik uyarılma gibi etkenler, öfkenin şiddetini belirleyebilir, bu nedenle öfkenin nedenlerini araştırırken tüm bu faktörlerin birlikte değerlendirilmesi önemlidir (Sala, 1997). Sala'nın (1997) çalışmasına göre, öfkenin gösterilmesini tetikleyen önemli etkenlerden biri de yaş olayıdır. İnsanların yaşı geçtikçe, yani belirli bir olgunluğa ulaştıkça, tutumlarında değişiklikler meydana gelebilir ve bireyin kendini ifade etmesiyle birlikte öfke duygusu da ortaya çıkabilir. Ayrıca, öfkenin sıklığı da yaşla birlikte değişebilir (Sala, 1997).

2.5.2. Öfkenin nedenleri ve boyutları

Öfke hissinin altında psikolojik ve ortamsal olmakla beraber içsel ve dışsal birçok neden yatmaktadır. Oluşan bu nedenlerin bir kısmı bireyin kendi kontrolü altındayken, diğer kısmı bireyin kendisiyle uzaktan veya yakından alakası olmayan dışsal faktörlerden kaynaklanır. Bireylerin kişilik yapısı, yetiştirilme biçimi, eğitim seviyeleri, yaş ve cinsiyeti gibi birçok değişen durumlar, öfke hissinin ne durumda ve ne biçimde yaşandığı üzerinde tesirlidir. Bu değişenler, benzer öfke kökenine tutulan kişilerin tepkilerinin farklılık taşımasında önemli bir rol üstlenir (Üzüm, 2023). Kişinin yaşadığı öfke durumunun farklı işlevsel, sözel ve davranışsal görünümleri bulunmaktadır. Öfkenin ortaya çıkış şekline bağlı olarak, araştırıldığında öfkeyi tetikleyen etmenlerin

tek bir nedeninin olmadığı anlaşılmaktadır. Lakin, öfkenin kaynağında sıklıkla görülen belirgin hususun engellenme durumu olduğu bilinmektedir (Averill, 1983).

Gordon, bu durumu buzdağı örneği üzerinden öfke kavramını anlatmaya çalışmıştır. Buzdağının suyun üstünde kalan kısmı öfkeyi tanımlarken, öfkenin sebebini buzdağının suyun görünmeyen kısmı olarak açıklamıştır. Suyun altında görünmeyen kısım duygular, ana duygulardır ve bu duygular biriktikçe ve sertleştikçe suyun üzerinde belirginleşir. Ana duygular olarak kabul edilen duygular; yalnızlık, keder, kaygı gibi duygu durumlarıdır. Birçok insan, suyun üst tarafında bulunan çözülmemiş duygulara güçlüce bağlanır. Ancak öfkenin kökenlerini anlamak ve çözmek için başlıca ciddi olan şey, yani suyun altında kalan kısmın yani temel duyguların anlaşılması gerekmektedir. “Çok sinirlenmem”, “Öfkemi kontrol etmekte zorlanıyorum” ya da “Asla öfkelenmem” gibi günlük yaşamda kullanılan cümleler, kişilerin öfkesinin nedenlerini pek algılayamadığını göstermektedir (Gordon, 1999).

Öfke durumunun hem dış hem de dış gayeleri bulunur. İçsel uyaranlara reddedilme hissi, kimsesizlik ve yalnız kalmak korkusu, üzüntü, hayal kırıklığı, anlaşılammak ve haksızlık gibi duygular örnek verilebilir. Bu esas duygular, kişilerde birikim oluşturarak Gordon’un buzdağı örneğinde olduğu gibi buzdağının üst kısmına taşınır ve öfkeye sebep olur. Harici uyarıcılar ise bireyin çevresi ve ortamında görüldüğü durumlardır. Örneğin, kişinin eleştiriye maruz kalması, saldırıya uğraması, fiziksel incinme, dokunulmazlıklarına ait sınırlamalar ve tehditler gibi dışsal durumlar öfkeye yol açmaktadır (Özmen, 2006).

Öfkenin kapsamlarını Speilberger (1995) 3’e ayırmış:

- 1) Fizyolojik (İşlevsel),
- 2) Bilişsel ve
- 3) Davranışsal (akt. Kısaç, 1997).

Fizyolojik boyut, kişinin beden olarak öfke duygusuna verdiği tepkileri içerir ve nabzın hızlanması, çekingenlik, yüksek tansiyon, sık bir şekilde nefes alma gibi belirtilere yol açabilir. Düşünsel boyut ise algısal ve bilişsel durumları kapsar; unutkanlık, halsizlik, isteksizlik gibi zihinsel tepkiler içerir. Davranışsal boyut ise öfkenin ne durumda

anlatıldığıyla ilişkilidir ve madde alımına, ilaç kullanımına, sigara alışkanlığı gibi durumların meydana çıkmasına sebep olabilir (Tatlıhoğlu ve Karaca, 2013).

2.5.3. Öfkenin türleri

Öfke durumu genellikle iki kategoride incelenir: Durumsal olan ve sürekli olan öfke. Durumsal öfke, yani ani öfke; şahsın içinde barındırdığı duyguların hızlı biçimde meydana çıkması şeklinde tanımlanabilir. Dışarıdan bakıldığında, durumsal öfke içindeki kişilerin öfkeli şekilde tutumları ortaya koyduğu görülse de aslında neden olan sebepler arasında hüsrana uğrama, incinme, ümitler gibi durumlar yer alabilir (Özer, 1994).

2.5.3.1. Durumsal öfke

Devamsız ve pozitif öfke sınıfı olarak adlandırılan durumsal öfke, bireyler üzerinde ani bir şekilde ortaya çıkan durumdur. Durumsal öfke, herhangi belirgin neden olmaksızın oluşmayan ve araştırıldığında genellikle haklı durumların olduğu bir öfke türüdür. Bu tür öfkede, kişi zihninde otomatik olarak sakinleşme sinyalleri gönderir ve bedensel olarak kendini sakin bir formata sokmaya çalışır. Bu hisler, bireyde öfkenin azalmasına ve kademeli olarak sakinleşmeye yol açar. Durumsal öfke türünde, eğer birey öfkesini kabul etmiş olursa, öfkesini kontrollü tutmak daha kolaydır. Ancak kişi öfkesini kabul etmez ve ani davranışlar sergilerse, öfkesi geçtikten sonra çevresindekilere karşı utanma hissi yaşayabilir (Bilgin, 2023).

Durumluk öfke genellikle kişinin bedensel, duyarlı ve toplumsal açılardan engellenme, adaletsizlik veya haksızlık gibi durumlar karşısında hissettiği duygusal tepki olarak ortaya çıkar (Mertoğlu, 2019). Bu öfke türü geçici, kısa süreli patlamaların oluşmasına işaret eder ve çoğu durumda uygun kabul edilir. Öfkenin yoğunluğu, sıklığı ve süresi, tetikleyen olayla benzer şekilde gelişir ve sona erer. Bu tür öfke, genellikle herkesin yaşamının olağan bir parçası olarak görülür (Elliott ve Smith, 2019). Birey belirli olaylarla karşılaştığında ortaya çıkan durumluk öfke hali, uyaranların ortamdaki çekilmesiyle birlikte sona ermiş olur ve öfkenin etkisi geçer. Ayrıca durumluk öfke zaman, mekân ve olaylar içinde değişebilir ve çevresel tetikleyicilere bağlı olarak farklılık gösterebilir (Mertoğlu, 2019).

Spielberger'e göre durumsal öfke, hayal kırıklığı, amaçların kısıtlanması veya engellenmesi gibi durumlarda ne kadar şiddetle öfke yaşandığını açıklamak için kullanılır. Öfkenin sıklığı duruma göre değişebilir ve durumsal öfke kategorisinde çeşitlenir (Özer, 1994; Spielberger ve diğ., 1995).

2.5.3.2. Sürekli öfke

Sürekli öfke, müzmin ve epeydir devam eden, neredeyse sürekli ve en ufak bir kışkırtmada bile öfkelenmeye eğilim gösteren bir şahsiyet özelliği olarak tanımlanır. Haşinlik ve sürekli öfkeyi barındıran bireylerin sinirlenme eşikleri çok düşüktür. Bu kişiler, yaşamlarında sık sık kişiler arası anlaşmazlıklar, çalışma ortamında sorunlar ve çeşitli sağlık problemleriyle karşılaşır (Elliott ve Smith, 2019). Kronik öfkenin iki farklı türü vardır: alışkanlık haline getirilmiş öfke ve korku kaynaklı öfke.

Alışkanlık haline getirilmiş öfke, daha çok öfkenin hâkim olduğu ortamlarda büyüyen kişilerde görülür. Bu bireyler, öğrenmiş oldukları öfke davranışını devamlı ve uzun süreli olarak sürdürme eğilimindedirler. Bu durum, öfke davranışının kronikleşen bir durum olmasına yol açar (Mertoğlu, 2019).

Sürekli öfke, hızlı öfkelenen kişilerde daha da yaygın olarak görülür. Herhangi bir durumda rahatlıkla öfkelenen bireyler için bu durum çok olağan ve rutin bir hal almıştır. Sürekli öfke gösteren bireyler genellikle öfkeli olduklarını reddeder ve öfkelerinin ana kaynağını ifade etmekte zorlanırlar. Bu bireylerin hayata karşı yaygın bir öfke biçimleri mevzubahistir (Tanış, 2014).

Durumsal ve devamlı öfke hissiyatı beş kuramsal varsayımı çıkarmıştır:

1. Ortaya Çıkarma: Bireylerde Sürekli öfke durumu yaşayanlar, durumsal öfkeyi daha sık yaşarlar ve sakinleşmeden önce daha uzun süre öfkeli kalırlar. Bu nedenle, sürekli öfke daha basit öfkelenme minvali olarak ortaya çıkabilmektedir.
2. Yoğunluk: Sürekli öfke düzeylerinin seviyesi az olan bireyler, öfke hallerini daha az yoğunlukta hissederler. Buna karşılık, öfkelerini yüksek düzeyde yaşayan bireyler, daha şiddetli öfke deneyimleri yaşarlar.

3. Olumsuz İfade: Sürekli öfke seviyesi üstün olan bireyler, düşük seviyede öfke yaşayan bireylere göre öfkeyle başa çıkma konusunda daha zayıf yöntemlere sahiptirler ve öfkelerini içe atma eğilimleri daha yüksektir.
4. Ayrımcılık: Sürekli öfke, bir kişilik eğilimini yansıttığı için diğer duygusal durumlardan ziyade öfkeyle daha fazla ilişkilendirilmektedir.
5. Sonuç: Sürekli öfkesi yüksek seviyede olan kişiler, en fazla olumsuz sonuçları yaşayan gruptur (Deffenbacher ve diğ., 1996).

2.5.4. Öfke esnasında ortaya çıkabilecek tepkiler

2.5.4.1. Fizyolojik tepkiler

Öfke duygusunun baş göstermesiyle bireyin vücudunda çeşitli fizyolojik ve biyolojik tepkimeler ortaya çıkar. Öfke anında fiziksel olarak ortaya çıkan en belirgin değişiklik, bel kısmından başlayarak göğse ve kollara, oradan da boyun kısmına ve yüz tarafına doğru yükselen bir sıcaklık artışıdır. Bu durumda, sertleşip ve gerilen vücudun çeşitli kaslarına ağlamalar da eşlik edebilir. Eğer öfke hali vücuttaki bir ağrı tarafından tetikleniyorsa, kişi sesli bağırma tepkileri verebilir. Ayrıca, uzun kas yapılarından oluşan kollarda ve bacak kısımlarında gerilmeler, bireyin gözlerinin normalden fazla açılması, ağızda gerilim, dişleri sıkma ve gıcırdatma, kaşların çatıklaşması, sert ve değişik ifadeli bakışlar, ellerin parmaklar yardımıyla yumruk haline gelmesi, kol kısmında ve vücudun duruş esnasındaki pozisyonunda değişiklikler, yüz renginde kızarma veya solma, kalp sarsıntısı, seste ve vücutta titremeler, sıkça nefes alış vermede tıkanıklık hissiyatı, vücudun bazı bölgelerinde seğirmeler ve terlemek gibi reaksiyonlar da gözlemlenebilir (Şahin, 2005).

2.5.4.2. Zihinsel tepkiler

Öfke duygusuna gösterilen zihinsel tepkilerin temel yapısında, bu duygunun birey tarafından zihinsel süreçte nasıl anlamlandırıldığı ve yorumlandığı bulunmaktadır. İnsan zihni, yeni bir uyarıcıyla karşılaştığında, daha önceden yaşanmış ve zihin tarafından toplanmış duygusal yaşantılar arasında karşılaştırma yapar. Bu karşılaştırma neticesinde, sezdiği yeni duyguya eski deneyimlerinden de yararlanarak bireyi

etkileyecek anlamlar yükler, bu anlamlar olumlu olabileceği gibi olumsuzda olabilir (Özer, 1994).

Yapılmış araştırmalar, öfkenin kaynağında, başka insanların gözünde itibarının zedelenmemesi için hata yapmama düşüncesinin hâkim olduğunu ve bu düşünce biçiminin depresif duygulanıma yol açtığını tespit etmiştir. Depresif duygulanımın durumunun zihinsel altyapısına bakıldığında, kişinin başka bireylerin gözündeki değere hassasiyeti ve kimseye yük olmama gerekliliği gibi bir düşünce yapısının var olduğu görülmüştür. Bireyin kendini kanıtlama, başka kişileri kişisel mutluluğunun önünde bir bariyer gibi görme ve temaslarını planladığı biçimde idare etme gibi düşünce tarzlarının, özellikle öfke duygusu olmak üzere hem endişeyi hem de depresif duygulanımı tetiklediği ortaya çıkarılmıştır (Özer, 1994).

2.5.4.3. Duygusal tepkiler

Komplike pek çok hissi içinde bulunduran öfke, yan duygulardan biri olarak ifade edilir. Bunun sebebi, öfke duygusunun genellikle başka bir duygunun ardından sonra görülmesidir. (Soykan, 2003). Bu durumda, öfke hissinin temelinde yatan duygusal reaksiyonlar, Thomas Gordon'un buzdağı metaforuyla açıklamak mümkündür. Gordon'a göre, suyun üst kısmında kalan kısım öfkeyi temsil ederken, suyun alt tarafında kalan geniş kısım ise bu hissin türemesine yol açan hayli çok duygunun gizli bölmelerinin oluşumunu sağlar (Özdoğan, 2009). İstirap, burukluk, hüsrana, istenmeme, engellenme, küçümsenmek, suçluluk, eksiklik, anlaşılmamak, yalnız kalma korkusu, cesaretin düşmesi, içermek, kuşku, öç alma, garez, iğrenme, hasetçilik, hasımlık, ürkme, hor görülme hissi, acelecilik, asabilik ve rahatsızlık (Karslı, 2011) gibi duygular, öfkenin temelinde bulunan duygusal tepkiler olarak sıralanabilir. Bu temel duygular biriktikçe, sertleşip, katılaşıp buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur ve patlamalara yol açabilir. Öfkeyi ortadan kaldırmanın yolu, buzdağını oluşturan alt duyguların keşfedilmesinden geçmektedir. Çözüm için ilk adım, bu alt duyguları anlamaya ve tanımayaya yönelik olmalıdır (Kula, 2012).

2.5.4.4. Davranışsal tepkiler

Bazı durumlarda acımasızlık, sıkışıklık, kesilmeyen ve yok edici bir ebata dönüşebilen öfke duygusu, açıkça görülebilen ve gözlemlenebilen sözel veya davranışsal belirtiler aracılığıyla kendini gösterebilir. Tokat atacak şekilde elleri kolları sallama, ayakları savurarak tekme vurma, yüksek sesle konuşmak veya bağırarak küfür etme veya gözdağı verme, aşırı tenkit durumunda olma, sürekli kabahat bulma, atışmacı ve saldıran davranış sergileme, lakap takmak, itham etmek, alay etmek, çene çalmak, şüpheli yaklaşma, önyargılı olma ve öfke krizleri geçirme gibi bireyin başkalarına veya çevreye tahrip etmeyi amaçladığı sözel ve fiziksel tacizler, öfkenin direkt gözle görülen belirtilerindendir (Soykan, 2003).

2.5.5. Öfkenin ifade ediliş biçimleri

Bireyler, algıladıkları ve yaşadıkları öfkeye karşı uyartının türüne ve içlerinde barındırdıkları bilişsel yapıları sebebiyle çeşitli reaksiyon gösterebilirler. Kimi bireyler, içinde buldukları topluluğun ve sosyal düzenin tesiriyle öfkelerini bastırma, içlerine atma veya kontrol etme yoluna giderken; bazıları ise öfkelerini türlü biçimlerde ortaya koymaya veya dışa vurmaya gayret gösterirler (Kısaç, 1999).

2.5.5.1. Öfkenin içe yönelmesi

Öfke hissinin içe yönelimi, öfke hissiyatını gizlemek ve içe atmak anlamı taşır. Bu yöntem, anlık olarak öfkeyi kontrol altına almaya yardımcı olabilirmiş şeklinde olsa de uzunca zaman kişiye en fazla hasar veren öfke ifade biçimidir. Öfkenin içe atılması, genellikle öfkenin açıkça ifade edilmediği durumlarda ortaya çıkar ve biriktirilmiş bir boyuta ulaşabilir.

İfade edilmeyen veya dışa vurulmayan öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği için birçok insan öfkelerini içlerine atma yolunu seçer. Ancak bu hal, kişinin kendisini umutsuz hissetmesine ve sonuç olarak depresif hislerin açığa çıkmasına meyil verir. Bu sebeple, öfkelerini açığa çıkarmayan kişiler için önemli olan ilk adım, öfkelerini fark etmeleridir.

İçe yönelik öfke yaşayan bireyler genel anlamda öfkeli olduklarını kabul etmek istemezler. Öfkelendiklerinde ise olayı olduğu gibi kabul etmeyip, olumsuz tepkiler gösterebilirler. İçe yönelmiş öfke genellikle pasif tepkiler şeklinde dışa yansır, örneğin somurtma, darılma, küsme gibi davranışlar sergilenir (Özmen, 2004).

2.5.5.2. Öfkenin dışa yönelmesi

Öfke hissinin dışa yönelmesi, genellikle sözlü ve fiziksel olarak şiddet ve saldırganlık boyutlarına ulaşarak ifade edilmesi olarak tanımlanır. Günlük yaşamda öfke farklı şekillerde dışa vurulabilir. Öncelikle, öfke hissinin sözlü ifade edilmesiyle gelir. Kişinin karşısındakini aşağılama, küçük düşürme, alay etme, kötülleme, kişilik saldırısı yapma, umudunu ve beklentisini kırma, dedikodu yapma gibi davranışlarla öfkesini dışa vurması gösterilebilir. Ayrıca, öfke hissinin sözlü ifade biçimlerinin başında genellikle küfür gelir. Küfür, sözlü saldırganlığın en yoğun ve zararlı biçimlerinden biridir; başkalarının değer verdiği, sevdiği, saydığı kişilere ya da nesnelere hakaret etmekten, onları küçümsemekten en kutsal değerlere kadar uzanabilir. Sözel ifadeler, doğrudan bağırarak, çağırarak, yaygara koparmak ve gürültülü bir şekilde ağlamak gibi dolaylı biçimde de vuku bulabilir (Köknel, 1999).

2.5.6. Öfke kontrolü

Öfkenin sınırlı bir biçimde yaşanması ve idare edilmesi için, öfke hissinin olduğuna razı olmak, gayesini ve üslubunu anlamak ve saldırgan biçimlerdeki demecine hâkim olmak gerekir (Albayrak ve Kutlu, 2009). Öfke kontrolü, kişiye öfke hissini uygun formatta ifade etme hüneri kazandırmayı amaçlayan bir girişimdir. Öfke kontrolünün prensiplerinde, kişinin saldırgan tutumdan uzakta, şiddet barındırmayan ve kendisiyle birlikte, çevresindekilere de zarar vermeyecek şekilde hissiyatını ifade edebilmesi hedeflenir (Kökdemir, 2004). Kişideki öfkenin kontrol altında tutulmasının temel amacı, öfkenin tamamen dindirilmesi değil, pozitif bir şekilde çevreye aktarılmasının sağlanmasıdır. Yoksa, öfkeyi uyaran zararsız hislerin tahakküm altına alınıp gem vurulmaya çalışılması benlik sıkıntılarının türemesine meydan verir (Tuna, 2012). Öfke, şahsın gelişmesine fayda sağlayacak biçimde dizginlenmesi gereken bir histir (Özmen, 2006). Öfke gözetim altına alınmadan hatalı ve agresifçe ifade edildiğinde, her iki

doğrultuyu da mutsuz eden his haline ulaşabilir. Öfke hem maruz kalan kişiyi hem de öfkeyi hisseden kişiyi olumsuz bir duruma sokabilir. Bu durumda, öfkeyi hisseden kişinin öfkesini kontrol edebilmesi, öfkenin yöneltildiği kişinin ise bu öfkeyle başa çıkabilmesi oldukça önemlidir (Soykan, 2003).

2.5.7. Öfke kontrolü yöntemleri

Öfkeyi azaltma ve baş etme becerisi geliştirme için farklı yöntemler ve stratejiler mevcuttur. Öfkenin yönetimini öğretmek için birçok yöntem mevcuttur ve doğru yöntem kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Uygun yöntemi seçerken, bireyin kendi karakterine ve yaşam tarzına uygun olanı seçmesi önemlidir. Seçilen yöntemi günlük yaşamında rahat bir şekilde uygulayabilmesi de ihtiyatlı olunması gereken bir ögedir. Öfke kontrolü genel olarak zihinsel, duygusal, iletişimsel, hissel ve davranışsal yönleri içeren yöntemleri içerir (Kökdemir, 2004).

2.5.7.1. Bilişsel yöntemler

Öfkenin yönetiminde zihinsel yaklaşımların temelinde, bireyin hissettiğinin amacı, öfkeye ilişkin düşünce biçimini değiştirmek ve zihinsel yapıyı yeniden yapılandırma hedeflenir. Bilişsel yöntemler, öfkeye neden olan olumsuz düşünceleri anlama, anlamlandırma, değerlendirme, kontrol altına alma ve değiştirme yeteneğini geliştirmeyi amaçlar. Bu sayede bireye öfkeyi azaltıcı çeşitli stratejiler öğretilir (Erözkan, 2006). Kışkırtmanın tanımlanması, alternatif açıklamaların geliştirilmesi, öfkenin çarpıtmalarıyla mücadele etme, öfke kontrol yönergelerinin uygulanması, beklentilerin netleştirilmesi ve zihinsel tekrarların kullanılması, zihinsel öfke yönetim teknikleri arasında bulunmaktadır. (Kökdemir, 2004). Öfke yönetiminde provokasyonun belirlenmesi, kişinin kendisini tahrik eden durumlarla başa çıkabilmesi ve bu durumlardan kaçınabilmesi için kritik bir adımdır. Alternatif açıklamalar yapabilmeye yeteneği, bireyin öfke anında olaylara farklı perspektiflerden görebilmesini ve farklı bakış açıları geliştirebilmesini sağlar. Bu, doğru tepkiler verme konusunda önemli bir avantaj sunar. Öfkenin çarpıtmalarıyla mücadele etme ise bireye düşünce yapısını ve öfke tepkisini yeniden değerlendirme fırsatı verir. Öfke kontrol yönergeleri, öfkelenildiğini hisseden bir bireyin kendi kendine yönlendirici tümcelerle öfkesini

yönetmeye çalışmasıdır. Örneğin, "Öfkenin seni ele geçirmesine izin verme!", "Derin bir nefes al!" gibi sakinleştirici ifadeler bu yönergelerin bir parçasıdır. Beklentilerin netleştirilmesi, bireyin karşılaşılabileceği olası durumları önceden tahmin edip buna göre hareket etmesine olanak tanır. Zihinsel tekrarlar ise bireyin negatiflikler yerine olumlu bir durumu düşünerek bu olaydan dersler çıkarmasını hedefler (Kökdemir, 2004).

2.5.7.2. Duyuşsal yöntemler

Biofeedback, seçeneği olan uyarı oluşturma ve uyarının yönünü değiştirme, öfke yönetiminin hissi taktikleridir (Kökdemir, 2004). Biofeedback, öfke esnasında bireyin bedeninin hangi tepkileri gösterdiğini keşfetmesine olanak tanır ve bu tepkiler, fiziksel uyarılarını azaltmayı, fikir yapısının ve davranışlarının düzenlenmesi gerektiğine dair önemli deliller verir. Seçenekli uyarımlar oluşturmak, öfke uyandıran durumlarda kişinin rahatlama teknikleri veya mizah gibi alternatif yöntemleri kullanarak öfkeyi hafifletmeye çalışmasıdır. Uyarılmanın yönünü değiştirme ise, öfkenin neden olduğu bedensel uyarılma gayretini faydalı ve yapıcı bir şekilde kullanabilme yeteneğidir (Kökdemir, 2004).

2.5.7.3. İletişim yöntemleri

Atılganlık (kendi düşüncelerini ifade etme), dinleme, müzakere, değerlendirme, geri bildirim ve onaylama ile iletişimsel öfke yönetim taktiklerini içerir. (Kökdemir, 2004). Atılganlık, kişinin ihtiyaçlarını ve bilindik haklarını kabul edilebilecek şekillerde ifade edebilme yeteneğidir. Tartışma, bireyler arasındaki çarpışmayı ortak kabule vararak çözümlenme sürecidir. Tenkit, öbür tarafa yapıcı geri bildirimler verebilme ve aynı zamanda yapıcı eleştirileri kabul edebilme yeteneğidir. Yansıtma, bireyin kendi fiilinin onaylanmayacak olduğunu bilmesi ve bu durumla ilgili sorumluluğunu üstlenmesi becerisidir. Bu yetenek, kişinin davranışının neden kabul edilebilir olmadığını açık ve objektif bir şekilde karşısındakilere aktarabilmesini sağlamaya yardımcı olur. Dinleme, kişinin iletişimde aktif olmasını ve karşısındakilerin düşüncelerini anlamaya çalışmasını sağlayan bir iletişim becerisidir. Övme ise, karşı tarafın savunmacı bir tutum içine girmesini azaltan ve iletişimde olumlu bir ortam yaratan bir tekniktir (Kökdemir, 2004).

2.5.7.4. Duygusal yöntemler

Hislerin farkında olma, hisleri ifade etme ve yararlı etki yaratma öfke yönetiminin duygulu stratejileri arasında kendine yer bulur (Kökdemir, 2004). Hislerin farkında olunması, kişinin yaşadığı hisleri doğru usullerle belirtmek için evvela bu duyguları tanıması anlamına gelir. Hisleri ifade etme, bireyin hislerini gösterirken yapıcı yolları tercih etmeye çalışması göstermekle belirir. Yapıcı etki yaratma, kişinin kendi benliğini yaralı bir duygu durumunda tutması ve etrafındaki insanlar üzerinde olumlu etkiler bırakması için çaba göstermesiyle ilgilidir. Kendi günlük yaşamında yardım etme veya nazik davranma gibi olumlu davranışları benimseyerek bu davranışlara uymaya çalışması da bu yöntemin bir parçasıdır (Kökdemir, 2004).

2.5.7.5. Davranışsal yöntemler

Öfke kontrolünde kullanılan davranışsal stratejiler arasında çeşitli alternatifler bulunmaktadır. Bunlar, bireyin öfke davranışlarını anlaması ve yönetmesine yardımcı olur. Örneğin, kendi öfke davranışını öğrenme, bireyin öfke anlarında sergilediği davranışları belirlemesini sağlar. Verimli öfke davranışı oluşturma ise bireyin kendisini kışkırtan durumlardan kaçınarak veya tepkisini yöneterek daha olumlu bir davranış sergilemesini hedefler. Davranış değiştirme stratejisi, bireyin öfkelendiği zaman sergilediği olumsuz davranışları yerine olumlu davranışlarla değiştirmesine odaklanır. Öfkenin ABC'sini öğrenme ise bireye, öfkenin nedenleri (A), ortaya çıkan davranışlar (B) ve bu davranışların sonuçları (C) hakkında farkındalık kazandırarak öfke anlarında şimdiye kadar daha etkili yanıtlama becerisi kazandırır (Kökdemir, 2004). Diğer davranışsal stratejiler arasında olay yerinden uzaklaşma, öfke anında bulunduğu ortamdan uzaklaşarak sakinleşme fırsatı bulmayı içerir. Stres azaltıcı bir ortam oluşturma ise öfke sonrası stresin azaltılması için kullanılan bir tekniktir; sessiz ve güvenli bir ortamda zaman geçirerek öfkenin nedenlerini düşünme ve stresin azaltılmasına odaklanma imkânı sağlar. Gevşeme teknikleri, öfke sırasında vücuttaki kas gerginliklerini fark edip bunları rahatlatmak için kullanılır. Örneğin, derin nefes alma, kasları gevşetme egzersizleri veya sakinleştirici hayaller kurma gibi teknikler öfkeyi kontrol altına almada etkilidir. Meditasyon(düşünüm) ise öfke yönetiminde kullanılan bir diğer önemli yordamdır; bu teknik, bireyin duygusal dengeyi sağlamasına

ve öfke anında daha sakin bir şekilde düşünebilmesine yardımcı olur. Son olarak, danışmanlık desteği almak da öfke yönetimi sürecinde önemli bir destek sağlar. Bir terapist rehberliğinde birey, öfke yönetimi stratejileri geliştirir ve duygusal kontrolü sağlamlaştırır (Karşlı, 2011). Bu stratejilerin kombinasyonu, bireyin günlük yaşamında öfkeyi şimdiye kadarki en etkili şekilde kontrol etmesine yararlı olabilir.

2.5.8. Spor ortamında öfke

Bireylerin ve sporcuların spor yapma nedenleri arasında, psikolojik veya sosyal amaçlara ulaşma arzusu büyük önem taşımaktadır. Egzersiz yapan bireyler yalnızca kişisel başarıya ulaşmakla kalmaz, aynı anda sosyal statü kazanma isteği de ön plana çıkarmaktadırlar (Bişgin ve Bişgin, 2001). Sporda öfke hissinden bahsedeceksek, özellikle hedeflerine aşırı derecede odaklanan sporcuların engellenmelerinden kaynaklandığını söylemek mümkün olabilir (Şahin ve Genen, 2019). Eğer bir sporcu hedeflerine ulaşamayacağını düşünüyorsa, genellikle öfke veya saldırganlıkla sonuçlanır (Konter, 2003). Öfkenin, sporcu nezdinde zarar verici tesirleri olabilir ve bu hal sporcunun performansının düşmesine yol açabilir (Erdem, 2005). Spor faaliyetleri esnasında birey, duygularını sözsüz şekilde ifade edebilir ve türlü duygularının etkilerini kontrol edebilir (Hergüner, 1991). Sportif faaliyetler aynı zamanda saldırganlık ve öfke gibi ortaya çıkan belirli duyguları etkili şekilde kontrol altına almaya ve onu baskılamaya yardımcı olabilmektedir (Üstün ve Taşgın, 2020). Öfkenin, çekişmeli anlarda enerji üretme ve uyarıcı olarak kullanılacak bir "acil durum kaynağı" olduğunu öne süren araştırmalar, sporcular üzerinde yapılan çalışmalarında öfkenin yardımcı olduğuna inandıklarını belirtmiştir. Ancak, bazı durumlarda öfke kavramı, bir sporcu için odaklanma, zihinsel karar verme becerileri ve kontrol algısıyla mücadele ettiği için kaynakların etkisiz bir biçimde kullanım durumuna neden olabilir (Jones, 2003; Robazza ve Bartoli, 2007).

Yapılan araştırmalar neticesinde, öfke gibi pek hoş karşılanmayan duyguların, bazı durumlarda performansın artmasına yardımcı olabileceği belirtilmektedir. İnsanlar, kendilerine fayda sağlayacağına inandıklarında, olumsuz duyguların onları etkilenmesinden geri durmazlar (Beedie ve diğ., 2000; Tamir, 2009; Hanin, 2010). "Öfke", sporcuların performansını olumlu yönde veya olumsuz yönde etkileyebileceği belirlenen bir duygudur. Spor yapan kişilerde ve özellikle de ergenlerde, öfke

duygularında belirgin bir azalışı görüldüğü, öz kontrol yeteneklerinin çoğaldığı ve sorun çözme becerilerinin geliştiği gözlemlenmiştir (Öpöz, 2017). Öfke duygusunun sportif aktiviteler esnasında etkin bir şekilde kullanılması, sporcunun odaklanma ve sağlıklı düşünme becerisinin gelişmesine, karar verme süreçlerinin hızlanmasına katkı sağlayabilir (Jones, 2003). Sporcularda öfkeyi araştıran bazı akademisyenler, öfke duygusunun sporcuların spor bağlamındaki performansları üzerindeki ortaya çıkan etkisini açıklamışlardır. Öfke hissinin bazı zamanlarda zararlı olmadığı ve bu durum uygun şekilde yönetildiği anlarda faydalı olabileceğine dair bazı deneysel kanıtlar bulunduğundan, bu konuya dikkat edilmelidir (Robazza ve Bartoli, 2007). Öfke, spor performansını etkileme potansiyeline sahip olabilir; çünkü dikkatin odağını, bilgi işleme durumuna karar vermesini, yürütmeyi ve aksiyonun denetimini bozabilir veya artırabilir (Jones, 2003). Daha da sert oynamanın ve performans göstermenin gerekli olduğu anlarda öfke duygu hissinin daha etkin olduğu söylenir (Lazarus, 2000).

2.6. İlgili Araştırmalar

2.6.1. Karar verme becerileriyle ilgili yapılan araştırmalar

Sheppard ve Levy (2019), öğretmenlerin görüş açılarını duygular ve karar vermeyle arasındaki ilişki üzerine yaptıkları araştırmalarında, duyguların karar vermede neyin ve nasıl öğretilmesi hususunda çok ciddi görev aldığı ve karar verme devamlılığının etkilediğinin sonucuna varmışlardır.

Karabağ (2019) aracılığından yapılmış araştırmada, spor ve aktivite yapan ve yapmayı tercih etmeyen lise öğrencilerinin karar verme tarzları, benlik özellikleri ve kaygıyla başa çıkma taktiklerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Yapılan araştırma, Ankara ilinin Altındağ ilçesinde eğitim veren Milli Eğitime bağlı ortaöğretim okullarında öğrenim gören 188 erkek katılımcı ve 121 kadın katılanla beraber toplam 309 öğrenci katılımıyla yapılmış. Araştırma sonucunda, iştirak eden katılanların %70,9'unun spor yaptığı, %29,1'inin ise spor yapmadığı gözlemlenmiş ve öğrencilerin karar verme taktiklerinin bir hayli yüksek olduğu tutanağı tutulmuştur.

Gunnarsson ve Stomberg (2009) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, acil müdahale gerektiren durumlarda görev yapan ambulans hemşirelerinin karar alma süreçlerini

etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırmada nitel görüşmeler yapılmış ve katılımcılar, bazen yeterli bilgiye sahip olmamalarına rağmen karar vermek zorunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Acil müdahalelerde olayın zorluk derecesi ve boyutunun karar alma sürecinde belirleyici olduğu da ifade edilmiştir. Ayrıca, hemşirelerin deneyim seviyelerinin karar verme sürecinde önemli bir rol oynadığı, deneyimli ve deneyimsiz hemşireler arasında niteliksel farklar bulunduğu ortaya konmuştur. Son olarak, katılımcıların çalışma ortamından beklentilerinin, ortamın belirsizliğinin ve iş birliği gerektiren durumlar gibi dış faktörlerin acil müdahale sırasında karar alma süreçlerini etkilediği tespit edilmiştir.

Pulur ve Akcan (2017) araştırmacıları tarafından yapılan gözlemde ise profesyonel oryantiring atletlerinin görsel reaksiyon süreleriyle karar verme tarzları arasındaki bağ incelenmiştir. Araştırmaya 21 yaş bareminde olan 40 TOF elit sporcu katılmıştır. Çalışmanın neticesinde, katılımcıların yaş seviyeleri arttıkça dikkatli karar verme sayılarının da arttığı gözlemlenmiştir.

Türksoy-Işım ve diğerler (2015) aracılığıyla yapılmış bir başka araştırmada, amatör düzeyde oynayan futbol oyuncularının dürtüsel iklim, spor ahlak etiğinden uzaklaşma ve karar verme tarzlarının incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmaya 228 futbolcu katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sporcuların özenli ve kendilerinden emin bir biçimde karar verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Güvendi ve diğerleri (2018) vasıtasıyla yapılmış araştırma kapsamında, Amerikan futbolu branşıyla ilgilenen kişilerin karar verme ve hayal gücü hususlarının incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma için, üniversite liglerinde boy gösteren 82 sporcu dahil olmuştur. Araştırma sonucunda, sporcuların karar verme becerilerinin antrenman imgelemesinin ilişkili olduğu, sporcuların özellikle antrenmanı hayal ettiklerinde daha dikkatli şekilde karar verdikleri ve karar verme özsaygı düzeyinde düşüklük yaşayan sporcuların antrenman imgeleme (hayal etme) seviyesinin daha azca belirdiği tespit edilmiştir.

Demircan (2018) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini, Giresun kazalarında ve merkezlerinde çalışan 99'u lisede ve 77'si ortaokulda çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmuş. Çalışma için ilişkiel tarama modeli seçilip kullanılmış. Çalışma neticelerinin sonucuna bakıldığında; öğretmenlerin karar verme süreçlerinde öz

saygı düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, dikkatli karar verme düzeylerinin de yüksek bulunduğu, erteleyici, panik ve kaçınan karar verme seviyelerinin ise düşük olduğu bildirilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin örgütsel sadakat seviyeleriyle karar verme tarzları; problem çözme arasında ters ve olumlu ilişkiler gözlemlenmiştir. Alt boyutlar arasındaysa olumsuz yön durumunda ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, bireysel özelliklere göre örgütsel sadakat, karar verme tarzları ve sorun çözme yetenek durumlarının bazı çelişkiler bakımından istatistiksel durumda farklılık gösterdiği, ancak bazı durumlarda ise istatistiksel anlamda çeşitlilik görülmediği rapor edilmiştir. Kırgıl (2015) tarafından yapılan çalışmada, Malatya'nın merkezinde görev yapmaktaki 150 beden eğitimi ve spor öğretmeni ile 161 farklı branşta görev yapan toplam 311 öğretmen iştirak etmiştir. Araştırmada tarama modeli kullanılırken, araştırma bulgularına göre, öğretmenlerin karar verme stillerinin öğrencilerden memnun olma durumlarına, mesleği tercih etme nedenlerine ve maddi zorluk yaşama duruma göre önemli ölçüde değiştiği saptanmıştır. Ancak, öğretmenlerin karar verme stillerinin cinsiyetlerine, eğitim düzeylerine, yaş gruplarına, medeni durumlarına, iş doyum düzeylerine, görevini gerçekleştirdikleri okulların toplumsal kazanç şartlarına, mesleki kıdem düzeylerine, okul türlerine ve meslektaşları ile ilişkileri yönünden bir hayli benzerlik derecesinde farklılıklar göstermediği gözlemlenmiştir.

Akpınar ve diğerleri (2015)'nin yaptıkları bir diğer çalışmada üniversitelerde okuyan ve hokey sporu yapan öğrenci sporcuların karar verme tarzlarının incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmaya Türkiye'de üniversitelerin arasında düzenlenen hokey şampiyonasına katılıp yarışan 133 sporcu alınmıştır. Çalışmanın sonucunda, sporcuların dikkatli karar verme seviyelerinin ve karar verme öz saygı seviyelerinin yüksekçe çıktığı, panik karar verme seviyelerinin orta düzeyde olduğu, kaçınan ve ertemeli karar verme seviyelerinin de düşük olduğu saptanmıştır. Çalışmada bazı önemli nüfus nitelikleri dikkate alındığında anlamlı bulgular elde edilirken, bazı nüfus istatistik özelliklere göre ise anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Ülker'in (2017) çalışması, spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin karar verme stilleri, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma yöntemlerini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Bu araştırmaya Isparta ilinin Yalvaç ilçesindeki liselerde öğrenim gören 95 erkek ve 174 kız öğrenci olmak üzere toplam 269 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın

sonuçlarına göre, öğrencilerin karar verme stillerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Çetin (2009) aracılığıyla yapılmış çalışma, ders gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kendilerinde buldukları karar verme becerilerin, sosyal beceri düzeylerinin ve stresle başa çıkma biçimlerini seçmek, bu üç değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmek; öğrencilerin kişisel niteliklerine göre bunların ayrılaşıp ayrılaşmadığını ortaya koymak hedeflenmiştir. Çalışmaya 980 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonunda, karar verme tarzlarının alt boyutları ile katılımcıların eğitim aldıkları sınıfın, öğrenim gördükleri bölümün, hayatlarının çoğu kısmını geçirdikleri iskan merkezi arasında; toplumsal hüner alt kapsamı ve toplam puanlarıyla çalışmaya iştirak eden katılımcıların cinsiyeti, öğrenim aldıkları sınıfı, öğrenim gördükleri bölümü, spor yapma düzeylerini, öğrenimleri esnasında barınma için kaldıkları yer ve katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri alan, barındıkları yer ve yaşamlarının geçtiği yerleşim merkezi arasında gerginlikle başa çıkma usulleri alt kapsamları ve genel puanı açısından istatistik olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiş.

2.6.2. Öfke ile ilgili yapılan araştırmalar

İlgili literatürlere bakıldığında, öfke kavramını açıklamaya özgü hem tasviri çalışma hem deneysel araştırma ve çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Çalışma gruplarının yetişkin bireyler, üniversite okuyan veya çalışan bireyler, ilköğretimde ve liselerde okuyan öğrenciler üzerinde yapıldığı betimsel nitelikli araştırmalar, öfkenin ebatları ve etkileyen şartlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Deneysel çalışmalar ise öfke kontrolüne yönelik çeşitli yaklaşımların etkililiğine odaklanmaktadır. Bu bölümde, öfkeyle ilgili betimsel ve deneysel çalışmalar yer almaktadır.

Güngör (1996), sosyal destek, olumsuz yaşam olayları, öfkenin ortaya çıkan biçimi ve kendini suçlama gibi değişkenlerin fiziksel sağlık ve sosyal uyum üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmasında, sosyal uyum, toplumsal destek ve öfke ifade ediliş şeklinin yordadığını bulmuştur. Bu değişkenlerin fiziksel sağlık ve sosyal uyumu ne ölçüde etkilediğini karşılaştırarak, hangisinin daha güçlü bir yordayıcı olduğunu da belirlemeye çalışmıştır.

Thomas (1989) orta yaş grubundaki 139 erkek ve kadının öfke ifade tarzlarında herhangi bir farklılık olup olmadığını araştırdığı çalışmasında, erkekler ve kadınlar arasında öfke ifade biçimlerinde herhangi bir fark bulamamıştır. Ancak, kadınların erkeklere göre öfke ile ilgili durumları daha fazla konuştuklarını ve öfkeye bağlı bedensel yakınmaları daha sık yaşadıklarını belirlemiştir.

Özer (1994), hiddet, endişe ve depresif duygulanım meyillenmelerinin temelinde yatan düşünce biçimlerini araştırmak için "nörotik", "liseli", "üniversiteli" ve "yönetici" alt gruplarından oluşmuş 225 katılanla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmasında, kaygının bilişsel altyapısında sadece iyilik görürse karşılığında iyilik ile bir karşılık verilmesi gerektiğini, öfke duygusunun temelinde başkalarının gözündeki benlik değerlerinin düşmemesi için bir hata yapılmamasının gerektiğini, depresif duygulanımın bilişsel temelindeyse bireyin başka bireylerin değerine duyarlı olması ve onlara külfet olmaması gerektiği düşüncesinin bulunduğunu ve kişinin kendisini kanıtlaması gerektiğini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, başka bireylerin, kişinin mutlu olmasını engellediği ve münasebetlerinin planlandığı gibi yürümesi gerektiği düşüncelerin hem endişe hem öfke hissi hem de depresif hislerin zihinsel temellerinde yattığını gözlemlemiştir.

Stoner ve Spencer (1986) Durumluk Sürekli Kişilik Envanteri'ni kullanarak sürekli durumluk öfke, anksiyete ve yaşam boyu süren ilgi açısından cinsiyet ve yaş farklılıklarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Yaşları 21 ile 83 arasında değişen 150 gönüllüyü yaşlarına göre üç kronolojik gruba ayırmışlardır: genç (21-39), orta yaşlı (40-59) ve yaşlı (60-83). Araştırmanın sonucunda, öfkenin sıklığı veya öfke ifade eğiliminde herhangi bir cinsiyet veya yaş farklılığına rastlamamışlardır.

Kısaç (1997), öğrencilerin devamlı öfke ve öfke hissi seviyelerini ömürlerinin geçtiği yerleşim türlerine göre araştırmış. Araştırmasının içeriğinde, 712 kişilik bir örneklem kullanılmış ve bağımlı değişken olarak öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ölçülmüştür. Veri toplama aracı olarak Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği seçilip kullanılmış. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, sürekli öfke düzeyinin en yüksek olduğu grup köylerde yaşayan öğrenciler olarak belirlenmiştir.

Tangney ve diğerlerinin (1996) 302 çocuk, 427 ergen, 176 üniversite öğrencisi ve 194 yetişkin üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, utangaçlık ve suçluluk duyguları ile

öfke tepkileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre, tüm yaş gruplarında utangaçlık eğiliminin öfke uyarımı ile oldukça yüksek bir korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Utangaç kişiler öfkeli olduklarında daha az yapıcı tepkiler vermekte ve genel olarak, utangaçlık eğilimi yüksek olan bireyler, öfke olaylarının uzun dönem sonuçları konusunda daha az utangaçlık eğilimi olan bireylere kıyasla önemli ölçüde daha az iyimser olmaktadır.

Okman (1999), 15-16 yaş grubundaki ergenlik çağındaki bireylerin öfke ifade tarzlarının kendilik imajlarını nasıl algıladıklarını incelemek amacıyla Anadolu ve Düz Liselerde öğrenim gören 428 ergen bir gruba çalışma yapmıştır. Çalışmada, ergen kişilerin içe atılmış öfke, dışa vurulmuş öfke ve öfke kontrolü üzerinde yaş ve cinsiyete göre farklılaşma olmadığını belirlemiştir. Ayrıca, annenin eğitim seviyesi yükseldikçe öfkenin dışa vurulmasının daha kolay olduğunu, baba eğitim düzeyi yükseldikçe öfke kontrolünün arttığını tespit etmiştir. Anadolu Lisesi'nde okumakta ergen bireylerin doğrulayıcı benlik imajına sahip olduklarını da rapor etmiştir.

Nugent ve diğerleri (1997) tarafından yapılan araştırmada, suçlu davranışları nedeniyle bir evde vesayet altına alınmış ergenlerle çalışılmıştır. Denekler rastgele olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. İki grup karşılaştırıldığında, öfke kontrol eğitiminin deney grubu lehine etkili olduğu ve antisosyal davranışlarda azalmaya yol açtığı tespit edilmiştir. 61 hafta süren çalışmada, davranış değişiklikleriyle ilgili veriler zaman dizileri kullanılarak haftalık olarak kaydedilmiştir. İstatistiksel veriler, deney grubunda programın başlangıcından itibaren antisosyal davranışlarda azalma olduğunu göstermiştir. Ayrıca yıkıcı davranışların da azaldığı belirlenmiştir.

Aytek (1999), ergenlik çağındaki bireylerde öfke duygusunun kontrolü üzerine yaptığı deneysel çalışmasında, Adana Borsa Lisesi birinci sınıf öğrencilerinden 250 ergen bireye Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği uygulamıştır. Bu ölçekteki puanlamada en yüksek puanı alan 15 kişi deney grubu, 19 kişi ise kontrol grubu olmak üzere toplam 34 kız ve erkek ergen öğrenciyle çalışmıştır. Deney grubunda bulunan ergenlere bilişsel-davranışçı yöntemlerden yararlanan 10 oturumluk grup rehberliği planı uygulanmıştır. Kontrol grubunda bulunanlaraysa hiçbir işlem yapılmamıştır. Ön test ve son testlerden çıkarılan veriler, aritmetik ortalama, standart sapma ve t değerleri kullanılarak Stat-View 512 paket programı ile çözümlenmiştir. Çalışma sonuçları .05 anlamlılık

düzeyinde yorumlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, deney grubundaki gençlere uygulanan öfke kontrol programının öfke kontrolü ve içsel öfke hissi üstünde tesirli olduğu görülmüş. Lakin programın sürekli öfke hissi ve dışa vurulmuş öfke hissi üstünde bir etkisinin olmadığı saptanmış.



BÖLÜM 3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesi süreçleri hakkında detaylı açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Futbol hakemlerinde karar verme becerileri ile öfke kontrolü arasında ilişkinin olup olmadığının araştırıldığı mevcut araştırmada tarama modelinin bir türü olan “ilişkisel tarama” modelinden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde ifade edilmiştir (Karasar, 2018, s.114).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya; Adıyaman, Ağrı, Bingöl, Batman, Bitlis, Elâzığ, Diyarbakır, Hakkâri, Malatya, Mardin, Muş, Siirt, Tunceli, Şanlıurfa, Şırnak, Van, Iğdır” illerinin yer aldığı 8. Bölge hakemleri içerisinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 21’i kadın, 139’u erkek toplam 160 hakem katılım göstermiştir. Söz konusu örnekleme yöntemi Karagöz (2017, s.66) tarafından “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yolu” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen hakemlere ilişkin tanımlayıcı sonuçlar tablo 3.1’ de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özellikleri.

Cinsiyet	n	%
Erkek	139	86,9
Kadın	21	13,1
Yaş Aralığı (18-45)	\bar{X}	Ss.
	26,43	6,41

Tablo 3.1 (Devam): Katılımcıların demografik özellikleri.

Medeni Hal	n	%
Evli	54	33,8
Bekar	106	66,3
Yapılan Hakemlik Süresi Aralığı (1-24)	\bar{X}	Ss.
	6,33	4,88

Tablo 3.1'deki katılımcılara ait özellikler incelendiğinde, araştırmaya katılanların %86,9'unun erkek (n=139), %13,1'inin kadın (n=21) olduğu, yaş ortalamasının $\bar{X}=26,43\pm 6,41$ olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında %33,8'inin evli (n=54), %66,3'ünün bekar (n=106) olduğu, yapılan hakemlik süresi ortalamaları $\bar{X}=6,330\pm 4,88$ olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Verileri Toplama Araçları

Araştırma "Kişisel Bilgi Formu" "Melbourne Karar Verme Ölçeği" ve "Öfke Kontrol Ölçeği" kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçlarına ilişkin açıklayıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Futbol hakemlerinin demografik bilgilerini (cinsiyeti, yaşı, medeni durum ve hakemlik yılları) tespit edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 4 soru içeren kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

3.3.2. Melbourne karar verme ölçeği

Hakemlerin karar verme becerilerini ve seviyelerini ölçmek amacıyla; Melbourne karar verme ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracının orijinali Mann ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilmiş olup, Deniz tarafından 2004 yılında Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Melbourne Karar Verme Ölçeği, iki bölümden oluşmaktadır.

I. Bölüm: Bu bölümde hedefe yönelik karar verme süresince özsaygıyı belirlemek amaçlanmıştır ve altı maddeden oluşmaktadır. Maddelerin üçü düz, üçü ters yönde puanlanır. Puanlama şu şekildedir: "Doğru" yanıt için 2 puan, "Bazen Doğru" yanıt için

1 puan, "Doğru Değil" yanıt için 0 puan. Bu bölümde alınabilecek en yüksek puan 12'dir. Yüksek puanlar, karar verme sürecinde özsaygının yüksek olduğunu gösterir.

II. Bölüm: Amaç karar verme stillerini ölçmektir. Bu kısım 22 maddeden oluşmaktadır ve bünyesinde dört tane alt ölçek barındırmaktadır. Değerlendirme puanlamasında elde edilen yüksek puanlar, ilgili karar verme stilinin daha çok kullanıldığını gösterir.

1. Dikkatli Karar Verme Stili: Birey, karar vermeden önce gerekli bilgileri dikkatlice araştırır ve seçenekleri özenle değerlendirerek sonuçta kararını verir. Bu stil altı madde (2, 4, 6, 8, 12, 16) tarafından temsil edilir.

2. Kaçınma Karar Verme Stili: Birey, karar almaktan kaçınır, kararları genellikle başkalarına bırakır ve sorumluluğu başkalarına devreder. Karar vermekten kaçınma eğilimidir. Bu stil altı madde (3, 9, 11, 14, 17, 19) ile ifade edilir.

3. Erteleme Karar Verme Stili: Birey, geçerli bir neden olmadan kararı sürekli olarak erteler, geciktirir veya uzatır. Bu stil beş madde (5, 7, 10, 18, 21) ile ifade edilir.

4. Panik Karar Verme Stili: Birey, bir karar durumuyla karşılaştığında zaman baskısı hisseder ve aceleci bir şekilde çözüm üretmeye çalışır. Bu stil beş madde (1, 13, 15, 20, 22) ile ifade edilir (Deniz, 2004).

Tablo 3.2: Karar verme ölçeği alt boyutlarına ait sonuçlar.

Ölçekler	n	Çarpıklık	Basıklık	$\bar{X} \pm ss$	Cronbach α
Karar Vermede Öz Saygı	160	-0,30	0,57	8,47±1,48	,621
Dikkatli Karar Verme	160	0,58	0,73	7,23±1,72	,632
Kaçınan Karar Verme	160	0,45	-0,34	4,31±3,06	,621
Erteleyici Karar Verme	160	0,65	-0,54	3,19±2,87	,645
Panik Karar Verme	160	0,78	-0,25	3,14±2,83	,635

Tablo 3.2'te karar verme ölçeği alt boyutları için çarpıklık, basıklık, ortalama ve standart sapma ve güvenilirlik değerleri sunulmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında değiştiği ve sonuçların normal dağılıma uygun olduğu saptanmıştır (George ve Mallery, 2019). Ayrıca ölçme aracından elde edilen Cronbach Alpha değerlerinin güvenilir düzeyde (Karagöz, 2017, s.26) olduğu ifade edilebilir.

3.3.3. Öfke kontrolü ölçeği

Futbol hakemlerinin öfke kontrol düzeylerini ölçmek hedefiyle; Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği “Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği” nin, Kadir Özer tarafından geliştirilen “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin 2. kısmında yer alan öfke kontrolünü ölçen maddeler kullanılmıştır. Öfke kontrol ölçeği toplam 8 maddeden oluşmaktadır. 4’lü Likert tipindeki ölçekteki ibareler; (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Oldukça, (4) Tümüyle, şeklinde cevaplanmaktadır.

Tablo 3.3: Öfke kontrolü ölçeğine ait sonuçlar.

Ölçek	n	Çarpıklık	Basıklık	$\bar{X} \pm ss$	Cronbach α
Öfke Kontrolü	160	-1,50	1,92	30,37±1,97	,803

Tablo 3.2. de öfke kontrolü ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık, ortalama ve standart sapma ve güvenilirlik değerleri sunulmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında değiştiği ve sonuçların normal dağılıma uygun olduğu saptanmıştır (George ve Mallery, 2019). Ayrıca ölçme aracından elde edilen Cronbach Alpha değerlerinin oldukça güvenilir (Karagöz, 2017, s.26) olduğu ifade edilebilir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemleri 8. Bölgede faaliyet gösteren Adıyaman, Ağrı, Bingöl, Batman, Bitlis, Elazığ, Diyarbakır, Hakkari, Malatya, Mardin, Muş, Siirt, Tunceli, Şanlıurfa, Şırnak, Van ve Iğdır illerinde görev alan futbol hakemlerine gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan futbol hakemlerinin karar verme becerileri ile öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için veriler çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Anketler, gerekli izinler alınarak uygulanmış ve katılımcılar tarafından doldurulduktan sonra elde edilen veriler Microsoft Excel programı üzerinden SPSS-25.00 paket programına aktarılmıştır. Anketlere katılım gönüllülük esasına dayanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler, Excel kullanılarak kodlanmış ve SPSS paket programına aktarılmıştır. Verilere ait betimsel işlemler (yüzde, frekans, ortalama,

standart sapma) hesaplanmış ve analizlere karar verilmeden önce normallik testi uygulanmıştır. Normallik analizinde, verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri dikkate alınmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, verilerin çarpıklık değerinin ve basıklık değerinin -2 ile +2 açıklığında olduğu saptanmıştır. Saptanan sonuçların normal dağılıma uyumlu olduğu kabul görmüştür (George ve Mallery, 2001, ss. 86-87). Verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edildiğinden, istatistiksel çözümlerinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (one-way ANOVA), Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.



BÖLÜM 4. BULGULAR

Araştırmanın bu aşamasında araştırma kapsamında gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulguları ve yorumları sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcıların karar verme düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss.	t	p
Karar Vermede Öz Saygı	Erkek	139	8,40	1,48	-1,454	,148
	Kadın	21	8,90	1,41		
Dikkatli Karar Verme	Erkek	139	7,25	1,77	,477	,637
	Kadın	21	7,10	1,34		
Kaçırgan Karar Verme	Erkek	139	4,09	3,04	-2,373	,019*
	Kadın	21	5,76	2,86		
Erteleyici Karar Verme	Erkek	139	3,22	2,81	,402	,689
	Kadın	21	2,95	3,32		
Panik Karar Verme	Erkek	139	3,14	2,86	-,081	,936
	Kadın	21	3,19	2,68		

Tablo 4.1’deki “bağımsız gruplar t-testi” sonucunda cinsiyete göre kaçırğan karar verme ortalama puanları ($t=-2,373$; $p=,019$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Karar verme ölçeğinin diğer alt boyutları olan karar vermede öz saygı ($t=-1,454$; $p=,148$), dikkatli karar verme ($t=0,477$; $p=0,637$), erteleyici karar verme ($t=,402$; $p=,689$), panik karar verme ($t=-,081$; $p=,936$) boyutlarında cinsiyete göre farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.2: Katılımcıların karar verme düzeyleri ile yaş düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.

	Karar Vermede Öz Saygı	Dikkatli Karar Verme	Kaçırğan Karar Verme	Erteleyici Karar Verme	Panik Karar Verme	
Yaş	r	-,143	-,047	-,041	,280**	,127
	p	,072	,555	,604	,000	,108

Tablo 4.2’deki “Pearson korelasyon” analizi sonucunda erteleyici karar verme ile yaş ($r=,280$; $p=,000$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Buna karşın yaş ile karar vermede öz saygı ($r = -,143$; $p = ,072$), dikkatli karar verme ($r = -,047$; $p = ,555$), kaçınan karar verme ($r = -,041$; $p = ,604$) ve panik karar verme ($r = ,127$; $p = ,108$) düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir.

Tablo 4.3: Katılımcıların karar verme düzeylerinin medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.

	Medeni Durum	n	\bar{X}	Ss.	t	p
Karar Vermede Öz Saygı	Evli	54	8,24	1,55	-1,396	,165
	Bekar	106	8,58	1,43		
Dikkatli Karar Verme	Evli	54	7,07	1,86	-,824	,411
	Bekar	106	7,31	1,65		
Kaçınan Karar Verme	Evli	54	3,72	3,06	-1,734	,085
	Bekar	106	4,60	3,03		
Erteleyici Karar Verme	Evli	54	3,69	3,06	1,572	,118
	Bekar	106	2,93	2,75		
Panik Karar Verme	Evli	54	3,15	2,86	,014	,989
	Bekar	106	3,14	2,83		

Tablo 4.3’deki “bağımsız gruplar t-testi” sonucunda medeni duruma göre karar vermede öz saygı ($t = -1,396$; $p = ,165$), dikkatli karar verme ($t = -,824$; $p = ,411$), kaçınan karar verme ($t = -1,734$; $p = ,085$), erteleyici karar verme ($t = 1,572$; $p = ,118$) ve panik karar verme ($t = ,014$; $p = ,989$) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.4: Katılımcıların karar verme düzeyleri ile hakemlik yapma süreleri düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.

	Karar Vermede Öz Saygı	Dikkatli Karar Verme	Kaçınan Karar Verme	Erteleyici Karar Verme	Panik Karar Verme
Hakemlik Yapma Süresi	r	-,188*	-,008	-,074	,205**
	p	,017	,925	,352	,009

Tablo 4.4’deki “Pearson korelasyon” analizi sonucunda karar vermede öz saygı ile hakemlik yapma süresi ($r = -,188$; $p = ,017$) arasında negatif yönde düşük düzeyde ve erteleyici karar verme ile hakemlik yapma süresi ($r = ,205$; $p = 0,009$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Hakemlik yapma süreleri ile dikkatli karar verme ($r = -,008$; $p = ,925$), kaçınan karar verme ($r = -,074$; $p = ,352$) ve panik karar verme seviyeleri ($r = ,134$; $p = ,090$) arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir.

Tablo 4.5: Katılımcıların öfke kontrolü düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss.	t	p
Öfke Kontrolü	Erkek	139	30,48	1,98	1,883	,062
	Kadın	21	29,62	1,80		

Tablo 4.5’deki “bağımsız gruplar t-testi” sonucunda cinsiyete göre öfke kontrolü ortalama puanları ($t=1,883$; $p=,062$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.6: Katılımcıların öfke kontrolü düzeyleri ile yaş düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.

		Yaş
Öfke Kontrolü	r	,011
	p	,887

Tablo 4.6’daki “Pearson korelasyon” analizi sonucunda öfke kontrolü ile yaş ($r= ,011$; $p= ,887$) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 4.7: Katılımcıların öfke kontrolü düzeylerinin medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.

	Medeni Durum	n	\bar{X}	Ss.	t	p
Öfke Kontrolü	Evlü	139	30,43	2,15	,261	,795
	Bekar	21	30,34	1,89		

Tablo 4.7’deki “bağımsız gruplar t-testi” sonucunda katılımcıların medeni duruma göre öfke kontrolü ortalama puanları ($t=,261$; $p=,795$) arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.8: Katılımcıların öfke kontrolü düzeyleri ile hakemlik yapma süreleri düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.

		Hakemlik Yapma Süresi
Öfke Kontrolü	r	,108
	p	,176

Tablo 4.8’deki “Pearson korelasyon” analizi sonucunda öfke kontrolü ile hakemlik yapma süresi ($r= ,108$; $p= ,176$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.9: Katılımcıların öfke kontrolü düzeyleri ile karar verme düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.

		Karar Vermede Öz Saygı	Dikkatli Karar Verme	Kaçıngan Karar Verme	Erteleyici Karar Verme	Panik Karar Verme
Öfke Kontrolü	r	,048	-,123	-,114	-,147	-,179*
	p	,545	,120	,153	,064	,023

Tablo 4.9. daki “Pearson korelasyon” analizi sonucunda öfke kontrolü ile panik karar verme ($r = -,179$; $p = ,023$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öfke kontrolü düzeyi ile karar vermede öz saygı ($r = ,048$; $p = ,545$), dikkatli karar verme ($r = -,123$; $p = ,120$), kaçıngan karar verme ($r = -,114$; $p = ,153$) ve erteleyici karar verme ($r = -,179$; $p = ,023$) düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir.

Tablo 4.10: Panik karar vermenin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	7,824	2,140	---	3,657	,000
Öfke Kontrolü	-,154	,071	-,167	-2,165	,032

R= ,17 $R^2_{adj} = ,02$
 $F_{(1,164)} = 4,687$ $p = ,032$
 Bağımlı değişken=Panik Karar Verme Yöntem: Enter

Tablo 4.10’da öfke kontrolünün ($\beta = -,167$; $t = -2,165$; $p = ,032$) panik karar verme üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Panik karar vermeye ait toplam varyansın %2’sinin öfke kontrolü ile açıklandığı ifade edilebilir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde, yapılan araştırmanın verilerinin çözümlenmesi sonucunda ortaya konulan bulgulara dayalı neticeler ele alınmıştır. Buna ek olarak, literatürdeki ilgili araştırma bulguları ile bu araştırmanın sonuçları karşılaştırılarak benzerlikler ve farklılıklar vurgulanmıştır. Ayrıca, araştırma sonuçlarına dayanarak önerilerde bulunulmuştur. Araştırmada futbol hakemlerinde karar verme becerileri ile öfke kontrolü arasındaki ilişki durumunun ortaya konulması hedeflenmiştir. Hedef doğrultusunda cevabı aranan problem cümlesiyle ve alt problemlerinin değerlendirilmesine ilişkin görüş ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

- Araştırmanın ilk alt problemine ilişkin tartışma

Katılımcıların cinsiyet değişkeniyle öfke kontrol seviyeleri arasında anlamlı bir değişiklik olmadığı saptanmıştır. Literatürde, öfke kontrol düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Averil (1983) öfke konusunda cinsiyet farklılıklarının bulunmadığını vurgulamakta bunun nedeni olarak, öfkeye ilişkin biyolojik bakış açısının aksine yapılandırmacı bakış açısıyla tutarlı olduğunu belirtmektedir. Yani, öfkeyle ilgili sosyal normlarda, kadınların provokasyona karşı erkeklere göre daha az duyarlı olması gerektiğini öne süren çok az şey olduğu ve öfke genellikle çok fazla doğrudan fiziksel saldırganlık içermediğinden, kadınların da erkekler kadar bu konuda yetenekli olması gerektiği ifade edilmektedir. Bu nedenle kadınlarında öfkelerini uygun ve etkili bir şekilde ifade edebilmeleri belirtilmektedir. Yapılan araştırma sonucu ile örtüşen birçok çalışmaya ilgili literatürde rastlanmaktadır (Üzüm ve diğ., 2016; Balkaya ve Şahin, 2003; Baygöl, 1997; Deniz ve diğ., 2006; Certel ve Bahadır, 2012; Tekin ve diğ., 2011; Olmuş, 2001; Canbaz ve diğ., 2015; Akmaz, 2009; Gülveren, 2008; Sağ, 2024; Benhür, 2024). Bu durumun nedeni olarak yaygın olarak kadınların karşı cinse kıyasla daha duygusal olmasına karşın en az

erkekler kadar öfke kontrolünde başarılı olduklarını ifade edilebilir (Üzüm ve diğ., 2016)

– Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin tartışma

Katılımcıların yaş değişkeniyle öfke hissi kontrol seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Literatürde, öfke kontrol düzeylerinin yaş değişkenine göre ilişkisi incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Akmaz (2009, s. 88), Sağ (2024), Benhür (2024) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda yaş ile öfke kontrolü arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer bir şekilde Üzüm ve diğerleri (2016) tarafından yapılan spor yapan ve yapmayan 318 katılımcının yer aldığı araştırma sonucunda yaş değişkenine göre öfke kontrol düzeyleri arasında ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç yapılan çalışma ile örtüşmektedir. Ancak buna karşın Tekin ve diğerleri, (2011) anlamlı farklılık tespit edilmiş ve 15-20 yaş grubunun 26+ yaş grubuna göre öfke puanlarının daha az olduğu saptanmış. Stoner ve Spencer (1987) tarafından yapılan çalışma sonucunda ise Genç Yetişkin Grubunun Yaşlı Gruptan daha fazla dışa yönelik öfke ifade ettiğini ve hem Genç Yetişkin hem de Orta Yaş gruplarının Yaşlılara göre daha yüksek öfke ifade puanına sahip olduklarını tespit etmiştir. İleriki yaşlarda sakin davranışlarda bir artış meydana gelmekte bu durumun belirleyicisin ise olgunlaşma olduğu ifade edilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003). Diğer bir değiş ile genç bireylerin yaşam deneyimindeki azlık ve yüksek düzeyde enerji sahibi olmaları şeklinde yorumlanabilir. Batıgün (2002) yaşın temel bir değişken olarak alınması durumunda 13-24 yaş grubunun öfke7Saldırganlık düzeylerinin yüksek olduğunu buna karşın 24+ yaş grubunun ise bunun tam tersi bir duruma sahip olduğunu ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda görüldüğü gibi yaş konusunda kesin çizgilerin olmadığı bir durumun söz konusu olabileceği bir durumun gözlemlendiği düşünülebilir. Bunun nedeni olarak örneklem grubunu oluşturan bireylerin yer aldığı meslek gruplarından tutun buldukları çevreye kadar birçok durumun etkilerine bağlı kalmaları ve bu durumun onlar üzerinde gelişimsel etkileri nedeni ile davranışlarında farklılaşmalara sebep olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

– Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin tartışma

Katılımcıların medeni hal değişeniyle öfke hissi kontrol seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatürde, öfke kontrol düzeylerinin medeni durum değişkenine göre incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Akmaz (2009) eğitim yöneticilerinin yer aldığı çalışmada medeni duruma göre farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışma sonucu ile bu sonuç benzerlik göstermektedir. Bu sonuç benzeri olan çalışmalar örnek verilecek olunursa Sağ (2024), Kürkçü (2023), Pınarbaşı (2023), Yağcı (2022) tarafından yapılan çalışma sonuçları da yapılan çalışma sonuçları ile benzer sonuçlar göstermektedir. Yapılan araştırmada da medeni hal değişkeninin hakemlerin öfke kontrolleri üzerinde bir değişiklik olmamasını, hakemlerin yapmış oldukları meslek gereği daha sağduyulu, daha dikkatli olmasıyla ilişkilendirebiliriz. Bu durum da hakemlerin evli veya bekar olması yapılan çalışmada da ortaya çıkan sonuç gibi bir farklılık olmadığını göstermiştir.

– Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin tartışma

Katılımcıların hakemlik yapma süresi değişkeni ile öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde, öfke kontrol düzeylerinin hakemlik yapma süresi değişkenine göre ilişkisi karşılaştırıldığında çıkan sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Yağcı (2022) tarafından yapılan çalışmada Antrenörler ve Beden eğitimi öğretmenlerin meslekte çalışma süreleri ile öfke kontrolü arasında ki fark incelenmiştir. Analizde antrenörler kendi arasında, beden eğitimi öğretmenleri kendi arasında ve ayrıca antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri olarak fark analizi sonucunda meslekte çalışma süreleri ile öfke kontrolü arasında her üç analiz sonucunda da anlamlı farklılık tespit edilmediği sonucuna varılmıştır. Türker (2010) tarafından öğretmenlerin yer aldığı çalışma sonucunda meslekte geçen süre ile öfke kontrolü arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmediğini belirtmekte benzer bir sonuca Arman (2009) tarafından yapılan çalışmada, Yeğen Yılmaz (2022) tarafından sağlık çalışanlarının yer aldığı çalışmada, Çeken (2021) tarafından salon hokeyi sporcuları ile yapılan çalışmada, Doğan (2017) tarafından sporcuların yer aldığı çalışmada hem takım hem de ferdi sporcuların ayrı ayrı yapılan analiz sonuçlarında spor yılının karşılaştırılmasında, Baş (2017) tarafından yapılan antrenörlerin yer aldığı çalışmada antrenörlük yılı

karşılaştırmasında, Çebi (2019) tarafından yapılan beden eğitimi öğretmenlerinin yer aldığı çalışmada, İmamoğlu Kaya (2019) tarafından yapılan kadın futbolcuların yer aldığı ve spor deneyim süresinin karşılaştırıldığı çalışmada, Çakır (2020) tarafından yapılan sporcuların katılım sağladığı çalışma sonucunda da benzer sonuçlar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar yapılan araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Araştırmada da ortaya çıkan bu durumu, hakemlerin ilk yılında olmasına rağmen veya uzun süredir bu mesleği yapmalarına rağmen hakemlik gereği olan sakın kalma, yöneticilik becerileri ve duruma ayak uydurma yeteneklerini kişiliğine ve saha içine yansıtmasının karşılığı olduğu tahmin edilmektedir. Bu nedenle hakemlerin, hakemlik yıllarının öfke kontrolü üzerinde belirgin bir farklılığın olmaması bu durum ile ilişkilendirilebilir.

– Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin tartışma

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile karar verme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde, karar verme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kaçınan karar verme alt boyutunda farkın kadınlar lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Diğer boyutlarda ise anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Kuşat (2023) tarafından yapılan spor yapan bireylerin yer aldığı çalışmada, kendine güven, dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme boyutları düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmanın kaçınan boyutu hariç diğer boyuttaki sonuçlar ile yapılan çalışma sonuçlarının örtüştüğü tespit edilmiştir. Aydın (2023) e-spor yapan bireyler ile yaptığı çalışma sonucunda öz saygı karar verme boyutunda farkın anlamlı olduğu dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında ise farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmanın öz saygı ve erteleyici karar verme alt boyutları ile anlamlılık yönü ile farklılık buna karşın dikkat, kaçınan ve panik karar verme alt boyutları ile de farklılık olmaması yönü ile benzerlik tespit edilmiştir. Bengi (2023) tarafından üniversite öğrencilerinin yer aldığı çalışmada, dikkatli karar verme boyutu düzeyinde cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmanın dikkatli ve kaçınan karar verme alt boyutlarında anlamlılık yönü ile farklılık göstermekte iken öz saygı, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında ise farkın anlamlı olmayışı yönü ile benzerlik göstermektedir. Baydemir (2023) tarafından hakemlerin yer aldığı çalışma sonucunda ise öz saygı, dikkat,

kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme boyu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir. Yapılan alışma sonucu ile bu sonuç kaçıngan karar verme alt boyutu hariç diğer alt boyut sonuçları ile örtüşmektedir. Aygün (2018) tarafından buz hokeyi sporcularının yer aldığı çalışma sonucunda ise dikkat, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme boyu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir. Yapılan alışma sonucu ile bu sonuç kaçıngan karar verme alt boyutu hariç diğer alt boyut sonuçları ile örtüşmektedir. Yıldırım (2020) tarafından spor bakanlığı bünyesinde yaptığı çalışma sonucunda ise öz sayęı, dikkat, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme boyu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık saptanmadığı belirtilmiş. Yapılan alışma sonucu ile bu sonuç kaçıngan karar verme alt boyutu hariç diğer alt boyut sonuçları ile örtüşmektedir. amlıca (2022) alışanların katılımı ile yapılan çalışma sonucunda kaçıngan karar verme ile cinsiyet değişkeni arasında farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan alışma sonuçları ile bu sonuç örtüşmektedir. Taşıt (2012) tarafından üniversite ğrencilerinin katılım sağladığı çalışma sonucunda ise öz sayęı ve erteleyici karar verme boyu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan alışma sonucu ile bu sonuç dikkat ve panik karar verme alt boyutunda benzerlik diğer alt boyut sonuçları ile farklılık tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada da hakemlerin karar vermelerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilememesinin en önemli nedeninin hakemlik mesleğinin karar verme kavramı üzerine kurulu olması olduğu tahmin edilmektedir. Bu nedenle de kadınlarda erkekler gibi kişilik özellikleri, zgüven seviyeleri ve stresle başa çıkma mekanizmaları, cinsiyet değişkenine bağlı olmadan karar verme süreçlerini hakemlik mesleğine uygun bir biçimde yönetebilmektedirler.

– Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin tartışma

Katılımcıların yaş değişkeni ile karar verme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde, karar verme düzeylerinin yaş değişkenine göre incelendiğinde erteleyici karar verme alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Diğer boyutlarda ise ilişkiler tespit edilmemiştir.

Kuşat (2023) tarafından yapılan spor yapan bireylerin yer aldığı çalışmada, erteleyici ve panik karar verme boyutları düzeylerinin yaş değişkenine göre incelendiğinde farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmanın erteleyici karar verme alt boyutu ile

farkın anlamlılığı yönü ile kendine güven, dikkatli, kaçınan karar verme alt boyutları ile farkın anlamlı olmayışı yönü ile benzerlik göstermektedir. Baydemir (2023) tarafından hakemlerin yer aldığı çalışma sonucunda ise kaçınan karar verme boyutuyla yaş değişkeni karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılaşma tespit edildiği saptanmıştır. Yapılan çalışma sonucu ile bu sonuç kaçınan ve etkileyici karar verme alt boyutu hariç diğer alt boyutlar olan öz saygı, dikkat ve panik alt boyut sonuçları ile örtüşmektedir. Yıldırım (2020) tarafından spor bakanlığı bünyesinde yaptığı çalışma sonucunda ise öz saygı, dikkat, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme boyu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir. Yapılan çalışma sonucu ile bu sonuç erteleyici karar verme alt boyutu hariç diğer alt boyut sonuçları ile örtüşmektedir. Aygün (2018) tarafından buz hokeyi sporcularının yer aldığı çalışma sonucunda ise dikkat, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme boyu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir. Yapılan çalışma sonucu ile bu sonuç erteleyici karar verme alt boyutu hariç diğer alt boyut sonuçları ile örtüşmektedir. Çamlıca (2022) çalışanların katılımı ile yapılan çalışma sonucunda kaçınan karar verme ile yaş değişkeni arasında farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yaş arttıkça kaçınanlığın azaldığı belirtilmektedir. Yapılan çalışma sonuçları ile bu sonuç örtüşmemektedir. Yapılan araştırmada yaş değişkeni ile karar verme arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamasının sebebini hakem olma aşamalarındaki kriterlere sahip kişilerin bu mesleği seçmeleri, benimsemeleri ve istenilen özelliklere sahip olmaları ile açıklamak daha yerinde bir tespit olacaktır.

– Araştırmanın yedinci alt problemine ilişkin tartışma

Katılımcıların medeni durum değişkeni ile karar verme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde, karar verme düzeylerinin medeni durum değişkenine göre incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Kuşat (2023) tarafından yapılan spor yapan bireylerin yer aldığı çalışmada, e panik karar verme boyutu düzeyinde medeni durum değişkenine göre incelendiğinde farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma yapılan çalışmanın sonucu olan panik karar verme alt boyutu ile farklılık, kendine güven, dikkatli, kaçınan, erteleyici karar verme alt boyutları benzerlik göstermektedir. Aydın (2023) e-spor yapan bireyler ile yaptığı çalışma sonucunda medeni durum değişkenine göre dikkatli, kaçınan, erteleyici ve

panik karar verme alt boyutlarında farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmanın dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutları ile anlamlılık yönü ile farklılık buna karşın öz saygı karar verme alt boyutları ile de farklılık olmaması yönü ile benzerlik tespit edilmiştir. Baydemir (2023) tarafından hakemlerin yer aldığı çalışma sonucunda ise öz saygı, dikkat, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme boyu ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir. Yapılan çalışma sonucu ile bu sonuçlar tüm alt boyut sonuçları ile örtüşmektedir. Çamlıca (2022) çalışanların katılımı ile yapılan çalışma sonucunda kaçınan karar verme ile medeni durum değişkeni arasında farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışma sonuçları ile bu sonuç örtüşmemektedir. Yapılan çalışmalarda medeni durumun çoğu zaman karar verme üzerinde etkisinin anlamlı olduğu görülse de yapılan çalışmada anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bunun nedenini hakemlerin karar verirken, alırken evli olup olmamalarını düşünmeden kendi işlerine odaklanmaları olarak yorumlayabiliriz.

– Araştırmanın sekizinci alt problemine ilişkin tartışma

Katılımcıların hakemlik yapma süresi değişkeni ile karar verme düzeyleri arasında karar vermede öz saygı alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde ve erteleyici karar verme alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise ilişkiler tespit edilmemiştir. Literatürde, karar verme düzeylerinin hakemlik yapma süresi değişkenine göre ilişkisi incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Baydemir (2023) tarafından hakemlerin yer aldığı çalışma sonucunda ise kaçınan ve panik karar verme boyu ile hakemlik yılları değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edildiği belirtilmiştir. Kaçınan ve panik karar verme boyutlarında yaş arttıkça bu davranışlarda azalma tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak hakemlerin tecrübeli olmaları bu davranış değişikliğinde etkili olabileceği yönündedir. Yapılan araştırma sonucu ile bu sonuç dikkatli karar verme alt boyutunda farkın olmayışı yönü ile örtüşme diğer alt boyutlarda ise araştırma sonu ile farklılık göstermektedir. Araştırmada sonucun bu şekilde olmasının sebebi hakemliğe yeni başlayan hakemlerin adaylık süreçlerinde hakemlik tecrübelerinin az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

- Araştırmanın ana problemine ilişkin tartışma

Katılımcıların öfke kontrolü düzeyleri ile karar verme düzeyleri arasında panik karar verme alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öfke kontrolünün panik karar vermeyi negatif yönde yordadığı ortaya konmuştur. Literatürde, öfke kontrolü düzeyleri ile karar verme düzeyleri arasındaki ilişkisi incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Beştepe (2020) tarafından yapılan düzenli egzersiz yapan ve yapmayan polis memurlarının yer aldığı çalışma sonucunda öfke kontrolü ile karar vermede öz saygı boyutu ve dikkatli karar verme ile pozitif yönde orta düzeyde, kaçınan karar verme ve erteleyici karar verme ile negatif yönde düşük düzeyde, panik karar verme ile negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edildiği belirtilmektedir. Yapılan çalışma sonu ile karşılaştırıldığında panik karar verme boyutu ile benzerlik diğer alt boyutlar ile ise farklılık göstermektedir. Çalışmalar arasında ki farklılığın çalışmada yer alan gruplardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Araştırmada hakemlerin öfkelerini iyi kontrol ettikleri, panik durumlarda verdikleri kararlarının bir miktar etkilendikleri görülmektedir. Bu sebeple öfkelerini daha iyi kontrol eden hakemler, panik anlarında daha az aceleci ve düşünmeden karar verme eğiliminde oldukları tespit edilmiş, ancak bu etkinin çokta belirgin olmadığı anlaşılmaktadır. Hakemlerin öfke kontrol seviyeleri arttıkça, panik karar verme seviyeleri düşüyor. Yani, öfkesini daha iyi kontrol edebilen hakemlerin daha az panik karar verdikleri saptanmıştır.

5.2. Sonuç

Katılımcıların öfke kontrol seviyeleriyle karar verme seviyeleri arasında panik karar verme alt kapsamında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

5.3. Öneriler

Sonuç olarak, 8. Bölge'de görev yapan futbol hakemlerinin karar verme becerileri ile öfke kontrollerinin, cinsiyet, yaş, medeni durum, hakemlik yılı gibi değişkenler açısından incelendiğinde farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

– Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler:

1. Yapılan bu çalışmada hakemlerin öfke kontrollerinin, meslekleri için önemli olan karar verme üzerinde etkili bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun için hakemlerin karar verme ve öfke kontrollerini daha iyi sağlaması için futbol hakemlerine eğitim veren Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı Merkez Hakem Kurulu bünyesinde bulunan eğitmenlerin eğitimlerine bu konuları destekleyecek eğitim paketleri eklenmesinin faydalı olacağı önerilmektedir.
2. Hakem eğitimleri genel olarak saha içindeki pozisyonlara yönelik olduğundan dolayı hakemlerin bazı yönlerden eksik kalması durumları yaşanabiliyor. Bu nedenle hakemlere verilen eğitimlere ek olarak belirli aralıklarla psikolojik ve fiziksel testler uygulanarak, bu testlerin sonuçlarına göre karar vermekte zorlanan, baskı hisseden, çekingen davranan ve kararlarını erteleyen hakemlerin daha sağlıklı ve hızlı kararlar alabilmeleri, öfke kontrol seviyelerinin artması için öfke eğitimi, stres azaltma eğitimleri, doğru öfke kontrol teknikleri ve öfke yönetimi konularında futbol hakemlerine eğitimler verilebilir.

– İlgili kurumlara (TFF, MHK) öneriler:

1. Hakemlere verilen eğitimler genel olarak hakemin saha içindeki performansını arttırmaya yönelik eğitimlerdir. Günümüz şartları ise saha dışında da güçlü bir hakem profilinin olması gerektiğini bizlere göstermektedir. İşte bu profili sağlamak için hakemlere karar vermelerini kolaylaştıracak, doğru karar vermesini sağlayacak eğitimler de verilmeli. Çünkü hakemlik karar verme ve bu kararı uygulamayla ilgili bir meslektir. Aynı zamanda hakemlerin öfke ve öfke kontrol problemlerine yönelik testler, eğitimler de merkez hakem kurulu tarafından eğitim programlarına dahil edilmelidir. Öfke kişiyi hem zihinsel hem de fiziksel olarak etkileyen bir faktör olduğu için hakemi de büyük ölçüde etkileyebilir. Bunun için de hakemin öfkesini kontrol etmesi saha içinde ve saha dışında hakeme büyük katkı sağlayacaktır. Bu sebeple hakem akademisinin bu tarz eğitimleri de eğitim programına dahil etmesi önerilmektedir.
2. Saha dışında özellikle sosyal medya üzerinden taraftarlar veya takım yöneticileri tarafından yapılan paylaşımlar, spor programlarındaki hakem yorumları, hakemleri mental açıdan rahatsız edebilmektedir. Hakemlerin de bizler gibi bir

insan olduğu ve doğal olarak üzüldp, sinirlenip, öfkelenip, mutlu oldukları durumlar olabilmektedir. Bu tarz durumlarla baş edebilmek için hakemlere eğitimler, seminerler düzenlenebilir.

3. Tecrübe kavramının önemli olduğu dünyamızda, tecrübeli hakemlerin camia içerisinde kalması, hakemliğe hizmet etmesi, bilgi ve birikimlerini diğer hakemlere aktarması için hakem buluşmaları düzenlenebilir ve sene başı ve sene sonu seminerlerinde bu tarz etkinliklerin sayısının arttırılması önerilmektedir.
4. VAR/AVAR teknolojisiyle futbol hakemlik kavramının bir değişim içine girmesi eğitimlerin bu yönde düzenlenmesini gerektirmektedir. Bu nedenle klasmanda bulunan her hakemin bu eğitimleri almasına fırsat verilmelidir.
5. Gelir düzeyi düşük hakemlerin, karar verirken yetersiz hissetme ve başarılı olamama gibi kaygı verici süreçleri daha fazla yaşamaları ve görevlerini başkalarına devretme eğiliminde olmaları; reddedilme düşüncesi ve korkusu, insanlarla ilişki kurmaktan kaçınma ve düşük yaşam standartlarına bağlı konsantrasyon eksikliğinden kaynaklanabilir. Bu nedenle, başarılı çalışmalar yapan hakemler maddi ve manevi olarak ödüllendirilmelidir. Hakem ücretlerinin makul seviyelere çıkması hakemlerin performanslarını olumlu yönde etkileyecektir. Bu nedenle ücretlerin belirli seviyede olması önerilmektedir. Kulüplerin de hakemlerin başarılı müsabakalarında onları destekleyerek eleştirilerden kaçınmalıdır.

– İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler:

1. Futbol hakemlerinin öfke problemlerinin sebeplerini ve öfke kontrollerini sağlayacak yollar incelenerek araştırmalar yapılabilir.
2. Yapılan bu araştırmaya benzer çalışmalar, diğer branş hakemlerinde, farklı il ve bölgelerde görev yapmakta olan diğer futbol hakemleri üzerinde de yapılabilir.
3. Literatür incelendiğinde futbol hakemlerinin öfke ve öfke kontrollerini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu eksikliğin giderilmesine yönelik futbol hakemlerinin öfke ve öfke kontrollerinin farklı değişkenlerle (özgüven, motivasyon, kişilik özellikleri, tutum ve stres kaynakları gibi) olan ilişkisine bakılabilir.

KAYNAKLAR

- Acat, M. B., & Dereli, E. (2012). Okul öncesi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin karar verme stratejileri ve akademik başarılarının öğrenme motivasyonlarını yordama gücü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (4), 2661-2678.
- Akaytay, A. (2004). *Karar verme sürecinde maliyet verilerinin rolü: ABC makine ve ticaret sanayi A.Ş. uygulaması*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akmaz, N. (2009). *Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akpınar, Ö., Temel, V., Birol, S. Ş., Akpınar, S., & Nas, K. (2015). Üniversitede okuyan hokey sporcularının karar verme stillerinin belirlenmesi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(3), 92-99.
- Akpınar, S., & Akpınar, Ö. (2017). Yüksekokullarda öğrenim gören öğrencilerin bazı değişkenler açısından problem çözme becerileri ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 180-194.
- Aksu, A. (2016). *Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve öz güven düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Albayrak, B., & Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 57-69.
- Alker, H. N., Rao, V. R., & Hughes, G. D. (1972). Value consistent and expedient decision making. *American Psychological Association Proceeding*, 7, 149-150.
- Alver, B. (2004). Güzel sanatlar eğitimi alan öğrencilerin empatik beceri ve karar verme stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 4 (2), 93-108.
- Arman, E. (2009). *İlköğretimde ve ortaöğretimde çalışan öğretmenlerin öfke ifade biçimlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American psychologist*, 38(11), 1145.

- Aydın, C. (2008). *Karar verme süreçlerinde kurumsal bilginin önemi: kültür ve turizm bakanlığında bir uygulama* (Uzmanlık Tezi). Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Kütüphane Başkanlığı, Ankara.
- Aydın, H. (2023). *E-spor oyuncularının duygusal zeka düzeyleri ile karar verme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Aygün, F. D. (2018). *Elit buz hokeyi sporcularının benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Aysal, N. (2014). *Stres algısı, başa çıkma, kişilik ve sağlık arasındaki ilişkilerin etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretimdeki öğrencilerin öfkeli ve saldırgan davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baş, M. (2017). *Doğu Anadolu Bölgesi Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri bünyesinde çalışan antrenörlerin öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Batçıoğlu-Genç, G. (1994). *Karar verme sürecinin analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Batıgün, A. D. (2002). *Gençler ve intihar: Diğer yaş gruplarıyla farklılaşan özellikler*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baydemir, U. (2023). *Futbol hakemlerinin karar verme ve özgüven düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Baygöl, E. (1997). *Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49-68.
- Bengi, K. (2023). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stillerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Benhür, O. (2024). *Öğretmen adaylarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının benlik algılarıyla ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Beştepe, B. (2020). *Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan polis memurlarının aleksitimi, öfke ifade tarzları ve karar verme stillerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Biaggio, M. K. (1989). Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports*, 64(1), 23-26.
- Bilgin, H. (2023). *Profesyonel futbolcularda müsabaka öncesi kaygı düzeyleri ile öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bişgin, Ş., & Bişgin, H. (2001). Tarihsel perspektifte kadın ve spor. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(12), 1-15.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*, 2. Baskı, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Buluş, M. (2000). *Öğretmen adaylarında yükleme karmaşıklığı, düşünme stilleri ve bilişsel tutarlılık tercihinin bazı psikososyal özellikler ve akademik başarı çerçevesinde incelenmesi*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Canbaz, M., Acet, M., Yılmaz, T., & Şahin, M. (2015). Türkiye Büyükler Taekwondo Milli Takım Seçmelerine Katılan Bay ve Bayan Sporcuların Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması. *International Journal Of Science Culture And Sport*, 3, 498-503.
- Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Collina, P. (2004). *Benim oyun kurallarım*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (2000). *Liderlikte duygusal zekâ*. Çev. Zelal Bedriye Ayman, Banu Sancar. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 12, 376.
- Çakır, İ. (2020). *Rize'de yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeylerinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.
- Çamlıca, M. (2022). *Çalışanların maruz kaldıkları psikolojik şiddet düzeylerinin yaşam kaliteleri ve karar verme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çebi, E. H. (2019). *Orta öğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi ve okul öncesi öğretmenlerinin öfke düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Çeken, A. S. (2021). *Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. S., ... & Eiswerth-Cox, L. (1996). State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131.

- Demircan, Y. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin problem çözme becerileri, karar verme stilleri ve örgütsel bağlılık düzeyleri*. (Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Deniz, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(15), 25-35.
- Deniz, M. E., Kesen, F. & Üre, Ö. (2006). Yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(1), 136- 152.
- Devecioğlu S. (2008). Türkiye’de futbolun kurumsallaşması, *Gazi Üniversitesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (26), 393.
- Doğan, C. (2008). “Popüler kültür ve spor/futbol”, *Sosyoloji Notları*, Sayı 4-5, s.12-22.
- Doğan, S. (2017). *Sporcularda sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Dürüşken Ç. (1991). *Antik çağda sporun anlamı, önemi ve eğitimi. Türk-Alman diyalogunda spor ahlakı ve spor felsefesine yeni yaklaşımlar sempozyumu*. (A Erdemli, Haz.). İstanbul: Meva Yayınları.
- 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), 22-33.
- Elliott, C. H., & Smith, L. L. (2019). *Anger management for dummies*, 2. Basım, Çev. Sumru Dilan Üçüncü, Ankara: Nobel Yaşam.
- Erdem, K. (2005). *Futbolda kenar yönetimi yönetsel beceriler strateji taktik*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Erözkan, A. (2006). Öfke ile başa çıkma: Bilişsel davranışçı terapilere dayalı bir program. *Milli Eğitim Dergisi*, 171(35), 55-66.
- Eygü, H. (2009). *Spor psikolojisi ve Türkiye’deki futbol hakemlerinin hakemlik psikolojileri üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Fişek, K. (1982). Devlet-rekreasyon-spor. *Bilim ve Sanat Dergisi* (18): 4-7.
- Gelatt, H. B. (1962). Decision-making: A conceptual frame of reference for counseling. *Journal of Counseling psychology*, 9(3), 240.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. New York: Routledge Taylor and Francis Group,
- Gordon, T. (1999). *Etkili anababa eğitimi*, İstanbul: Ye-pa Yayınları.
- Gunnarsson, B. M., & Stomberg, M. W. (2009). Factors influencing decision making among ambulance nurses in emergency care situations. *International Emergency Nursing* 17(2), 83-89.

- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1).
- Güçray, S. S. (1998). Bazı kişisel değişkenler, algılanan sosyal destek ve atılganlığın karar verme stilleri ile ilişkisi. *Psikolojik Danışma Dergisi*, 2(9), 7-16.
- Gülveren, H. (2008). *Lise son sınıf öğrencilerinde iç dış kontrol odağı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile zeka arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, A. (1996). *Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güvendi, B., Güçlü, M., & Türksoy-Işım, A. (2018). Amerikan futbol sporcularında imgeleme ve karar verme. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 28(1), 68-78.
- Halis, M. (2002). Karar verme eyleminin davranışsal temelleri-görgül bir uygulama. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 14, 49-64.
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. In A. R. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: Theory, methods and related constructs* (pp. 159–175). Nova Science Publishers.
- Harley, R. A., Tozer, K., & Doust, J. (1999). An analysis of movement patterns and physiological strain in relation to optimal positioning of association football referees. *Journal of Sports Sciences*, 17, 813.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12-34.
- Hergüner, G. (1991). Çocuğun spora yönelmesinde ailenin rolü ve önemi. *19 Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 91–95.
- Horak, R. (1993). *Futbol ve kültürü*, Roman Horak, Wolfgang Reiter, Tanıl Bora (Edr), İstanbul, İletişim Yayınları.
- İmamoğlu Kaya, M. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 631-652.
- Jones, MV (2003). Sporda duyguları kontrol etmek. *Spor psikoloğu*, 17 (4), 471-486.
- Karabağ, B. (2019). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Karlı, N. (2011). *Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği)*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kırgıl, F. (2015). *Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin karar verme ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenlikler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kısaç, İ. (1999). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimi düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Dergisi*, 1(1).
- Koç, H., Gökdemir, K., & Kılınç, F. (2000). Sezon arasında yapılan antrenmanların Kütahya spor futbolcularının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerine etkisi. *Beden Eğt. ve Spor Bilimleri*, 1, 122-128.
- Koçoğlu, E. (2010). *İşletmelerde yöneticilerin karar verme süreci ve bu süreçte bilişim sistemlerinin kullanımı: Ankara ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12), 7-10.
- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. 13. Basım, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Krumboltz, J. D., & Hamel, D. A. (1977). *Guide to career decision making skills*. New York: College Entrance Examination Board.
- Kula, M. N. (2012). Bakıma muhtaç kişilere yönelik sosyal hizmetler ve dini değerler. *Dini danışmanlık ve din hizmetleri*, Nurullah Altaş ve Mustafa Köylü (Ed.), 3. Baskı. İstanbul: DEM Yayınları.
- Kurt, Ü. (2003). *Karar verme sürecinde yöneticilerin kişilik yapılarının etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuşat, Z. (2023). *Spor yapan bireylerin etkili iletişim becerilerinin karar verme düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Kuzgun, Y. (1992). Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu. VII. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, 161, 170. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Kürkçü, S. (2023). *Düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan sınıf ve branş öğretmenlerinin öfke kontrol düzeylerinin değerlendirilmesi. (Merzifon örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Lane, A. M., Nevill, A. M., Ahmad, N. S., & Balmer, N. (2006). Soccer referee decision-making: 'Shall I blow the whistle?'. *Journal of sports science & medicine*, 5(2), 243.
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Leveaux, R. R. (2010). Facilitating referee's decision making in sport via the application of technology. *Communications of the IBIMA*.
- Mahoney, M. J., & Suinn, R.M. (1986). History and overview of modern sport psychology. *The Clinical Psychologist*, 39(3): 64-68.
- Mann, M. E., Bradley, R. S., & Hughes, M. K. (1998). Global-scale temperature patterns and climate forcing over the past six centuries. *Nature*, 392(6678), 779-787.
- Marco, C. D., Hartung, P. J., Newman, I., & Parr, P. (2003). Validity of the decisional process inventory. *Journal of Vocational Behavior*, 63(1), 1-19.
- Memorial, Memorial Tıbbi Yayın Kurulu, (2023). *Erişim*, <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/stres-nedir-nasil-yonetilir> E.T. 10.06.2024
- Mertoğlu, M. (2019). *Aile, okul, işyeri, spor, cezaevleri ve yaşamın diğer alanlarında öfke kontrolü*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Mintzberg, H., & Westley, F. (2001). It's not what you think. *MIT Sloan Management Review*, 42(3), 89-93.
- Morgan, C. (1974). *Psikolojiye giriş*. New York: Mcgraw-Hill Book Company, Pp: 397-399
- Newell, B. R., Rakow, T., Weston, N. J., & Shanks, D. R. (2004). Search strategies in decision making: The success of "success". *Journal of Behavioral Decision Making*, 17(2), 117-137.
- Nugent, W. R., Champlin, D., & Wiinimaki, L. (1997). The effects of anger control training on adolescent antisocial behavior. *Research on Social Work Practice*, 7(4), 446-462.
- Okman, C. S. (1999). *Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Olmuş, G. Ö. (2001). *Ergenlerin, aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Orta, L. (2000). Dünya'da ve Türkiye'de futbol hakemliğinin başlangıcı ve gelişimi semineri. *Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çanakkale*.
- Orta, L. (2002). Dünyada ve Türkiye'de futbol hakemliğinin başlangıcı ve gelişimi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 79-89.
- Öpöz, T. Y. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, Ö. (2009). *Aşkın yanımız; Maneviyat*. (1. Baskı). Ankara: Özdenöze Yayınları.
- Özer, A. K. (1994). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 12-25.

- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Özmen, H. (2000). *Futbol, holiganizm ve medya*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, E. (2012). *İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yöntemleri*. (Elâzığ ili örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Pınarbaşı, M. (2023). *COVID-19 kliniğinde çalışan hemşirelerin merhamet yorgunluğu ve öfke düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pulur, A., & Akcan, İ. O. (2017). Elit oryantiring sporcularının görsel reaksiyon süreleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 53-61.
- Ravlin, E. C., & Meglino, B. M. (1987). Effect of values on perception and decision making: A study of alternative work values measures. *Journal of Applied psychology*, 72(4), 666.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875-896.
- Sağ, S. (2024). *Dövüş sporcularının algılarına göre antrenör iletişim becerisinin sporculardaki sürekli öfke-öfke ifade tarzı ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Sala, G. (1997). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sánchez, A. C. J., Calvo, A. L., Buñuel, P. S. L., & Godoy, S. J. I. (2009). Decision-making of spanish female basketball team players while they are competing. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(3), 369-373.
- Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818-831.
- Sheppard, M., & Levy, S. A. (2019). Emotions and teacher decision-making: An analysis of social studies teachers' perspectives. *Teaching and Teacher Education*, 77, 193-203.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2).
- Spielberger, C. D., Reheiser E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 207-232.

- Stoner, S. B., & Spencer, W. B. (1986). Age and sex differences on the State-Trait Personality Inventory. *Psychological Reports*, 59(3), 1315-1319.
- Stoner, S. B., & Spencer, W. B. (1987). Age and gender differences with the anger expression scale. *Educational and psychological Measurement*, 47(2), 487-492.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22.
- Şahin, T., & Gönen, M. (2019). The effect of the coach-athlete relationship on the athletes'level of anger. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 195-205.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current directions in psychological science*, 18(2), 101-105.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E., & Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of personality and social psychology*, 70(4), 797.
- Tanış, Z. İ. (2014). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taşgıt, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Tatlıoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 150-170.
- Tatlıoğlu, K., & Deniz, M. E. (2011). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 19-41.
- Tatlıoğlu, K., & Karaca, M. (2013). A social psychological evaluation about anger. *JASSS*, 6, 1101-1123.
- Tekin, A., Tekin, G., & Eliöz, M. (2011). Kick-Boksörlerin çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 34-48.
- Tekin, M., Özmutlu, İ., & 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), 42-56.
- Tenenbaum G., & Eli M. B. (1993). Decision making in sport: *A cognitive perspective. handbook of research of sport psychology* (İçinde). New York: Macmillan Publishing Company.
- Thomas, S. P. (1989). Gender differences in anger expression: Health implications. *Research in Nursing & Health*, 12(6), 389-398.

- Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türk, K. (2022). *Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Türker, S. (2010). *Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Türkiye Futbol Federasyonu (TFF). (2024). Merkez hakem kurulu talimatları, dokümanlar, <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/MHK-Talimati.pdf> E.T. 15.06.2024
- Türksoy-Işım, A., Güvendi, B., & Toros, T. (2015). Amatör lig futbolcularında sporda ahlaktan uzaklaşma, güdüsel iklim ve karar verme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(1), 54-62.
- Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (IFAB), (2024). *Oyun kuralları kitabı*.
- Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA). (2003). *Amendment in the Interpretation of the FIFA Regulations for the Status and Transfer of Pl*, <http://www.centrostudisport.it/PDF/FIFA/259.pdf> E.T. 15.06.2024
- Uzun, R. (2008). Mafya ligi: Türkiye’de futbol-mafya ilişkileri. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (26), 419-434.
- Ülker, M. (2017). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Üstün, F., & Taşgın, E. (2020). Trait anger and anger expression styles in muay thai athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 258-267.
- Üzüm, A. (2023). *Dindarlık, Bilişsel esneklik ve öfke kontrolü ilişkisi üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M. K., Yerlikaya, G., & Gökgez, H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 453-469.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Leisure Press.
- Yağcı, İ. (2022). *Beden eğitimi öğretmenleri ile antrenörlerin algılarına göre mesleki tükenmişlik düzeyleri ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin karşılaştırılması: Afyonkarahisar ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.

- Yeğen Yılmaz, F. İ. (2022). *Sağlık çalışanlarında öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler.* (Uzmanlık Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aydın.
- Yıldırım, C. (2020). *Gençlik ve Spor Bakanlığı, gençlik liderlerinin öğrenilmiş güçlülük, liderlik ve karar verme özelliklerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.



EKLER

EK-A: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.04.2024-E.123571



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-26428519-050.99-123571
Konu : Etik Kurul Kararı 43/03 "Olca YILDIRIM"

19.04.2024

Sayın Prof. Dr. Gülten HERGÜNER

Etik Kurulu'nun 18.04.2024 tarih ve 43 No'lu toplantısında almış olduğu üçüncü maddesine (Madde 03) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.

Madde 3- Olca YILDIRIM'ın 17.04.2024 tarihli ve 123247 sayılı dilekçesi ve ekleri görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda; Spor Bilimleri Fakültesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencisi Olca YILDIRIM' ın Prof. Dr. Gülten HERGÜNER danışmanlığında hazırladığı "**Futbol Hakemlerinde Karar Verme Becerileri ile Öfke Kontrolü Arasında İlişki**" başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna toplantıya katılan kurul üyelerinin **oy birliği** ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Taki DEMİR
Kurul Başkanı

Ek: Başvuru Evrakları

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu :BSCB2UYLRB Pin Kodu :21692

Adres:Etik Kurulu
Telefon No:0 264 616 00 09 Faks No:0 264 616 00 14
e-Posta:etik@subu.edu.tr Elektronik Ağ:www.subu.edu.tr
Kep Adresi:sakaryauygulamalibilimler@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi :
https://ebys.subu.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?eD=BSCB2UYLRB&eS=123571

Bilgi için: Rabia SARIBIYIK
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-B: Ölçme Araçları

Değerli Hakemler; aşağıda çeşitli sorulara yer verilmiştir. Vereceğiniz içten ve samimi cevaplar araştırmamızın objektif olmasını sağlayacaktır. Soruların doğru veya yanlışlığı yoktur. Sizlere göre uygunluğu vardır. İlginiz ve vermiş olduğunuz katkılardan ötürü sizlere teşekkür ederim. <p style="text-align: right;">Olca YILDIRIM Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni</p>			
Cinsiyetiniz	() Erkek () Kadın	Toplam Hakemlik Yılıınız
Yaşınız	Medeni Haliniz	() Evli () Bekâr

ÖFKE KONTROLÜ ÖLÇEĞİ		HİÇ	BİRAZ	OLDUKÇA	TÜMÜYLE
Aşağıdaki maddeleri lütfen sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretleyerek cevaplayınız.					
1-	Öfkemi kontrol ederim.	()	()	()	()
2-	Başkalarına karşı sabırlıyım.	()	()	()	()
3-	Soğukkanlılığımı korurum.	()	()	()	()
4-	Davranışlarımı kontrol ederim.	()	()	()	()
5-	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	()	()	()	()
6-	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	()	()	()	()
7-	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	()	()	()	()
8-	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	()	()	()	()

KARAR VERME ÖLÇEĞİ

Bölüm 1:

Yönerge: Kişiler karar verirken izledikleri yol konusunda farklılık gösterirler. Lütfen aşağıdaki her bir soruya, sizin sitilinize en iyi uyan yanıtı işaretleyerek nasıl karar verdiğinizi gösteriniz.

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

Bölüm 2:

Yönerge: Kişiler, karar verme aşamasında kendilerini ne derece rahat hissettikleriyle ilgili olarak farklılık gösterirler. Lütfen karar verme konusunda kendinizi ne derece rahat hissettiğinizi sizin için en uygun olan yanıtı işaretleyerek belirtiniz.

		Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
(1)	Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissedirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2)	Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3)	Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4)	Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5)	Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6)	Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7)	Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8)	Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9)	Karar vermekten kaçınırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10)	Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(11)	Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(12)	Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(13)	Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
(14)	Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(15)	Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümsen hissederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(16)	Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(17)	Zorunda kalmadıkça karar vermem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(18)	Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(19)	Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(20)	Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(21)	Karar vermeyi ertelerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(22)	Acilen karar vermem gereken bir durumda doğru düşünemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>