

**FUTBOL HAKEMLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİ VE BEDEN DİLİ
EĞİTİMİNİN PROBLEM ÇÖZME, GENEL ÖZ YETERLİK VE YAŞAM
DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ (IĞDIR VE VAN ÖRNEĞİ)**

Hazırlayan: İsa POLAT

Danışman: Doç. Dr. Alper Cenk GÜRKAN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

IĞDIR/2023

Her Hakkı Saklıdır

T.C
İĞDIR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**FUTBOL HAKEMLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİ VE BEDEN DİLİ
EĞİTİMİNİN PROBLEM ÇÖZME, GENEL ÖZ YETERLİK VE YAŞAM
DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ (İĞDIR VE VAN ÖRNEĞİ)**

İsa POLAT

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

İĞDIR/2023

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

İsa POLAT



ÖZET

FUTBOL HAKEMLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİ VE BEDEN DİLİ EĞİTİMİNİN PROBLEM ÇÖZME, GENEL ÖZ YETERLİK VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ (İĞDIR VE VAN ÖRNEĞİ)

POLAT, İsa

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Alper Cenk GÜRKAN

Şubat 2023, 197 Sayfa

Bu araştırma, futbol hakemlerinde iletişim becerileri ve beden dili eğitim programının problem çözme, genel öz yeterlik ve yaşam doyumuna etkisini belirlemek amacıyla randomize kontrollü deneysel desende yapılmıştır. Araştırma, Türkiye Futbol Federasyonu Iğdır ve Van il hakem kurulları temsilciliklerine bağlı aktif olarak hakemlik yapan ve farklı hakemlik klasmanına, hakemlik tecrübesine ve eğitim düzeyine sahip basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 56'sı deney ve 53'ü kontrol grubu olmak üzere toplam 109 kadın ve erkek futbol hakemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri 03.10.2022 - 07.10.2022 tarihleri arasında, Problem Çözme Envanteri, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ile Kişisel Bilgiler Formu kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, ki-kare analizi, bağımlı gruplarda t testi, bağımsız gruplarda t testi ve Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi, $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Araştırmada, deney ve kontrol grubundaki futbol hakemlerinin çoğunluğunun erkek, lisans mezunu, aday hakem statüsünde ve 1 yıldan az hakemlik tecrübesine sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, deney grubundaki hakemlere uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programının hakemlerin problem çözme, öz yeterlik ve yaşam doyumunun anlamlı bir şekilde arttığı belirlenmiştir. Araştırmada, kontrol grubundaki hakemlerin son test ölçümlerinde ön teste göre problem çözme, genel öz yeterlik ve yaşam doyumunun anlamlı değişim olmadığı saptanmıştır. Araştırmada, deney grubundaki hakemlerin 6 haftalık müsabaka sürecinden sonraki son test ölçümünde problem çözme ve genel öz yeterlik özelliklerinin kontrol grubundaki hakemlere göre anlamlı bir şekilde iyileştiği belirlenmiştir. Araştırmada, deney grubundaki hakemlerin yaşam doyumunun son testte anlamlı bir şekilde arttığı, deney ve kontrol grubundaki hakemlerin yaşam doyumunun anlamlı fark oluşturmadığı belirlenmiştir. Bu araştırma sonucunda, hakemlerde iletişim becerileri ve beden dili eğitim programının hakemlerin problem çözme, genel öz yeterlik ve yaşam doyumunun artmasında etkili olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Hakem, İletişim Becerisi, Beden Dili Eğitimi, Problem Çözme, Öz Yeterlik, Yaşam Doyumu.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF COMMUNICATION SKILLS AND BODY LANGUAGE EDUCATION OF FOOTBALL REFEREES ON PROBLEM SOLVING, GENERAL SELF-EFFICACY AND LIFE SATISFACTION (SAMPLE OF İĞDIR AND VAN)

POLAT, İsa

Master's Thesis

Department of Physical Education and Sports Thesis

Advisor: Assoc. Prof. Alper Cenk GÜRKAN

February 2023, 197 Pages

This research was conducted in a randomized controlled experimental design to determine the effect of communication skills and body language education program on problem solving, general self-efficacy and life satisfaction in football referees. The research was carried out with a total of 109 female and male football referees, 56 of whom in the experimental group and 53 of whom in the control group, selected by simple random sampling method, who are active referees affiliated to the İğdir and Van provincial referee boards of Turkey Football Federation and have different refereeing classifications, refereeing experience and education level. Research data were obtained between 03.10.2022 and 07.10.2022 by using the Problem Solving Inventory, General Self-Efficacy Scale, Life Satisfaction Scale and Personal Information Form. Descriptive statistics, chi-square analysis, t test in dependent groups, t test in independent groups and Cronbach Alpha coefficient were used in the evaluation of the data. The significance level was taken as $p < 0.05$. In the study, it was determined that the majority of football referees in the experimental and control groups are male, undergraduate graduate, candidate referee and had less than 1 year of refereeing experience. In the study, it was determined that the problem solving, self-efficacy and life satisfaction of the referees of the communication skills and body language education program applied to the referees in the experimental group increased significantly. In the study, it was detected that there was no significant change in problem solving, general self-efficacy and life satisfaction in the post-test measurements of the referees in the control group compared to the pre-test. In the study, it was found that the problem solving and general self-efficacy characteristics of the referees in the experimental group improved significantly in the post-test measurement after the 6-week refereeing process compared to the referees in the control group. In the study, it was determined that the life satisfaction level of the referees in the experimental group increased significantly in the post-test, and the life satisfaction of the referees in the experimental and control groups did not make a significant difference. As a result of this research, it was determined that the communication skills and body language training program of the referees were effective in increasing the problem solving, general self-efficacy and life satisfaction of the referees.

Keywords: Referee, Communication Skills, Body Language Education, Problem Solving, Self-Efficacy, Life Satisfaction.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisansa hak kazandığım ilk günden tez savunmanın son anına kadar yanımda olan, beni engin ve faydalı tecrübeleri ile cesaretlendiren, her çalışmamda aile ve aidiyet duygusu kazandıran bana inanan, bilim dünyasına katkı sağlamak adına güven aşılayan ve en derin saygı ve muhabbete layık olan yüksek lisans tez danışmanım sayın Doç. Dr. Alper Cenk Gürkan'a en kalbi teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü eğitimim boyunca bana farkındalık kazandıran, dersleri keyifli ve eğlenceli bir şekilde aktaran ve derin bilgileri ile ufkumu ve bakış açımı genişletmemde emeği geçen Iğdır BESYO'daki tüm hocalarıma,

Iğdır'daki hakem ailesinin bir üyesi olan, her fırsatta beni destekleyen ve verdiği eğitim programlarıyla bana ve hakem camiasına katkı sağlayan sayın Öğr. Gör. Dr. Hakan Irak'a,

Iğdır'da başladığım futbol hakemliği hikayemde bana kilometre taşı niteliğindeki tecrübelerini aşılayan ve hakemlik kariyerimde terfi etmemde önemli destekler veren bana inanan ve beni her koşulda daha iyi yerlerde göreceğine yürekten inanan eski C klasman hakemi ve Iğdır eski il hakem kurulu başkanı sayın Gürkan Yayar'a,

Antrenmanlarda ve eğitimlerde beni ve hakem arkadaşlarımı yalnız bırakmayan yoğun iş temposuna rağmen bizlere kucağını açan ve her türlü olumsuz ve zor koşullarda yanımızda olduğunu hissettiren tezimin her aşamasında bana rol model olan ve rehberlikleri ışığında her geçen gün gelişme kaydettiğime beni inandıran Iğdır il hakem kurulu başkanı sayın Metin Saftan'a, TFFHGD Iğdır şube başkanı sayın Hüseyin Kaplan'a, Iğdır'daki gözlemci hocalarıma ve hakem arkadaşlarıma,

Tezimin hazırlama aşamasında ve veri toplama sürecinde her isteğime cevap veren beni kırmayan ve beni kendi hakem ailesinin bir üyesi olarak sevip sayan eski süper lig yardımcı hakemi ve bölgesel futbol kurul üyesi sayın Zafer Korkmaz'a aynı katkıları hiçbir şekilde esirgemeyen Van il hakem kurulu başkanı sayın Erol Akyürek'e, başkan vekili Sayın Erkan Odabaşı'na, klasman gözlemcisi sayın Yusuf Demirkıran'a ve bölgesel gözlemci sayın Volkan İbrahim Bilginoğlu'na,

Bana desteklerini veren mesai arkadaşlarım olan Iğdır Evcı Ortaokulu ve İlkokulu idarecileri, öğretmenlerine ve ayrıca geleceğimizin güzide değeri olan öğrencilerime,

Bana öz farkındalık kazandıran ve en değerli olduğumu hissettiren anneme, hayata, adalete ve iyiliğe dair her koşulda dik durmamı öğreten merhum babama ve yaşadığım her türlü badireye rağmen bana güç veren “Kendime” ve yakın dostlarıma teşekkürü borç bilirim.



İsa POLAT

IĞDIR/2023

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xv
ÇİZELGELER DİZİNİ	xvi
1. GİRİŞ	1
1.2. Çalışmanın Amacı ve Kapsamı	4
1.3. Çalışmanın Gerekçesi ve Önemi	4
2. KURAMSAL TEMELLER.....	6
2.1.Futbolun Tarihsel Bağlamı ve Gelişimi	6
2.2. Türkiye’de Futbolun Gelişimi ve Tarihsel Bağlamı.....	8
2.3. Futbol Hakemliği.....	10
2.3.1. Hakemliğin Tanımı.....	10
2.3.2. Hakemliğin Tarihsel Bağlamı.....	11
2.3.3. Türkiye’de Hakemliğin Tarihsel Bağlamı	12
2.3.4. Hakem Olma Şartları	17
2.3.5. Hakem Kadroları	17
2.3.6. Futbol Hakemliğinin Temel Özellikleri.....	18
2.3.6.1. Kararlılık	19
2.3.6.2. Tutarlılık	19
2.3.6.3. Eşitlik	20
2.3.6.4.Dürüstlük.....	20
2.3.6.5. Sakinlik	20
2.3.6.6. Güven Verme	21
2.3.6.7. Bireysel Özellikler	21
2.3.6.8. Fiziksel Özellikler	22

2.3.6.9. Sportif Özellikler	22
2.3.6.10. Hakemlikle İlgili Özellikler	22
2.3.7. Hakemlerin Görevi, Yetkileri ve Sorumlulukları	23
2.3.7.1. Hakemin Yetkisi	23
2.3.7.2. Hakemin Kararları	23
2.3.7.3. Hakemin Görevleri.....	23
2.3.7.4. Hakemin Sorumlulukları.....	24
2.3.7.5. Hakemlerin Sorumluluk Kapsamı Dışında Bulunan Haller.....	25
2.3.7.6. Diğer Hakemlerin Görevleri	25
2.3.8. Hakem Ekipmanları	26
2.3.8.1. Zorunlu Ekipmanlar	26
2.3.8.2. Diğer Ekipmanlar.....	27
2.3.9. Hakemlikte Başarılı Olmak	27
2.3.10. Hakemlikte İş Birliği ve Takım Çalışması	29
2.3.10.1 Başlama Vuruşunda İş Birliği.....	29
2.3.10.1.1. Hakem	29
2.3.10.1.2. Yardımcı Hakemler	30
2.3.10.1.3. Dördüncü Hakem	30
2.3.10.2. Oyuncu Değişikliğinde İş Birliği	30
2.3.10.2.1. Oyuncu Değişiklik Prosedürü	30
2.3.10.2.2. Yedek Oyuncular.....	31
2.3.10.3. Ofsaytta İş Birliği.....	31
2.3.10.3.1. Hakem	31
2.3.10.3.2. Yardımcı Hakemler	32
2.3.10.4. Golde İş Birliği	32
2.3.10.4.1. Hakem	32
2.3.10.4.2. Yardımcı Hakemler	33
2.3.10.4.3. Golün Ofsayttan Atılması Durumunda	33
2.3.10.5. Sakatlık ve Yaralanmalarda İş Birliği.....	33
2.3.10.5.1. Hakem	33
2.3.10.5.2. Özel Durumlar.....	35

2.3.10.5.3. Yardımcı Hakem ve Dördüncü Hakem	35
2.3.10.6. Oyun Geçici Olarak Durduğunda İş Birliği	35
2.3.10.6.1. Hakem	35
2.3.10.6.2. Yardımcı Hakemler	35
2.3.10.7. Faul ve Fena Hareketlerde İş Birliği	36
2.3.10.7.1. Yapılan Faulün Şiddetini Belirlemek	36
2.3.10.7.2. Ceza Sahasının Yakınında Olan Serbest Vuruşlar	36
2.3.10.7.3. Yardımcı Hakemler	37
2.3.10.7.4. Ceza Sahası Dışında Olan Fauller	38
2.3.10.7.5. Ceza Sahası İçinde Olan Fauller	38
2.3.10.8. Penaltı Vuruşunda İş Birliği.....	39
2.3.10.8.1. Hakem	39
2.3.10.8.2. Yardımcı Hakem	39
2.3.10.9. Taç Atışında İş Birliği.....	40
2.3.10.9.1. Hakem	40
2.3.10.9.2. Yardımcı Hakem	40
2.3.10.10. Kale Vuruşu Yapılırken İş Birliği.....	41
2.3.10.10.1. Hakem	41
2.3.10.10.2. Yardımcı Hakemler	41
2.3.10.10.3. Kaleci Topu Elinden Çıkardığında İş Birliği	41
2.3.10.11. Köşe Vuruşu Yapılırken İş Birliği	42
2.3.10.11.1. Hakem	42
2.3.10.11.2. Yardımcı Hakemler	42
2.3.10.11.3. Köşe Gönderisi Tarafında Olan Yardımcı Hakem	42
2.3.10.11.4. Diğer Yarı Sahadaki Yardımcı Hakem	43
2.4. İletişim.....	43
2.4.1. İletişim Nedir?	43
2.4.2. İletişimin Temel Özellikleri.....	44
2.4.2.1. İletişim Bütünlüğü İlkesi.....	44
2.4.2.2. Beden Dili Kullanımı	44
2.4.2.3. Ses, Tonlama ve Akıcı Konuşma.....	44

2.4.2.4. Beden Duruşu.....	44
2.4.2.5. Mimikler	45
2.4.2.6. Mesafe ve Bedensel Temas.....	45
2.4.3. İletişimin Süreci ve Öğeleri	45
2.4.3.1. Kaynak	46
2.4.3.2. Kodlama	47
2.4.3.3. Mesaj (İleti).....	48
2.4.3.4. İletim Aracı - Kanal (Oluk).....	48
2.4.3.5. Alıcı.....	49
2.4.3.6. Geribildirim (Yansıma).....	50
2.4.3.7. Gürültü	50
2.4.3.7.1. Fiziksel gürültü.....	51
2.4.3.7.2. Nöro-fizyolojik gürültü	51
2.4.3.7.3. Psikolojik gürültü	51
2.4.3.7.4. Kültürel gürültü	51
2.4.4. İletişimin Önemi	51
2.4.5. İletişimin Fonksiyonu	52
2.4.6. İletişim Türleri	52
2.4.6.1. Sözlü İletişim	53
2.4.6.2. Sözsüz İletişim	53
2.4.6.3. Yazılı İletişim.....	54
2.4.6.4. Örgütsel İletişim.....	55
2.4.6.5. Formal İletişim.....	55
2.4.6.5.1. Dikey İletişim.....	55
2.4.6.5.2. Yatay İletişim	56
2.4.6.5.3. Çapraz İletişim	56
2.4.6.6. İnfomal İletişim	56
2.4.7. İletişimde Etkin Dinleme Becerisi.....	57
2.4.8. İletişimde Empati Kurma.....	57
2.4.9. Futbol Hakemliğinde İletişim	58
1.4.9.1. Sporda Biliminde İletişim	58

2.4.9.2. Futbol Hakemliğinde İletişim	58
2.4.9.3. Hakem Ekibinin Oyuncular ve Antrenörlerle İletişimi.....	59
2.4.9.4. Futbol Hakemliğinde İletişim Çatışmaları.....	60
2.4.9.4.1 Göndericinin (Kaynak) Başarısız Olması	61
2.4.9.4.2. Alıcının İletiyi Almada Başarısız Olması	61
2.4.10. Futbol Hakemliğinde İletişim Çatışmalarıyla Baş Etmenin Önemi	62
2.4.11. Hakemlerin Sorunları Yatıştırma Görevi.....	65
2.4.12. Futbol Hakemlerinin İletişim Tarzları	66
2.4.13. Hakem Ekibinin Sağlıklı ve Güçlü İletişim Kurmaları Gerekliliği	68
2.4.14. Hakemlerin Ekip İçindeki Uyumluluk ve Tutarlılık Faktörü	69
2.4.15. Müsabaka Sonrası İletişim ve Etkileşim.....	70
2.5. Beden Dili.....	71
2.5.1. Beden Dili Nedir?	71
2.5.2. Beden Dilinin Özellikleri.....	72
2.5.3. Beden Dilinin Farklı Olmasını Etkileyen Durumlar.....	75
2.5.4. Beden Dilinin Önemi	75
2.5.5. Beden Dilinin Öğeleri.....	77
2.5.5.1. Jest ve Mimikler.....	77
2.5.5.2. Baş Hareketleri.....	78
2.5.5.3. Eller, Kollar ve Parmaklar	79
2.5.5.4. Ayak ve Bacak Hareketleri	80
2.5.5.5. Gözler, Kaşlar ve Bakışlar	81
2.5.6. Futbol Hakemliğinde Beden Dili.....	82
2.5.7. Futbol Hakemliğinde Olumlu Beden Dili.....	83
2.5.8. Hakemin Beden Dili	84
2.5.8.1. Düdük.....	85
2.5.8.2. Hakem İşaretleri.....	86
2.5.8.2.1. Penaltı Vuruşu	86
2.5.8.2.2. Endirekt Serbest Vuruş.....	86
2.5.8.2.3. Direkt Serbest Vuruş	87
2.5.8.2.4. Avantaj	87

2.5.8.2.5. Köşe Vuruşu.....	88
2.5.8.2.6. Kale Vuruşu.....	89
2.5.8.2.7. Kırmızı ve Sarı Kart (İhraç ve İhtar).....	89
2.5.8.2.8. VAR (Video Assistant Referee) Kontrol	90
2.5.8.2.9. VAR (Video Assistant Referee) İnceleme	91
2.5.8.3. Yardımcı Hakemlerin Beden Dili	91
2.5.8.3.1. Bipli Sinyal Sistemi.....	91
2.5.8.3.2. Elektronik İletişim Sistemi.....	92
2.5.8.3.3. Bayrak Tekniği ve Kullanımı.....	92
2.5.8.3.4. El İşaret ve Hareketleri.....	92
2.5.8.4.1. Oyuncu Değişikliği	92
2.5.8.4.2. Hücum Eden Takım İçin Serbest Vuruş.....	93
2.5.8.4.3. Savunma Yapan Takım İçin Serbest Vuruş	94
2.5.8.4.4. Taç Atışı	94
2.5.8.4.5. Köşe Vuruşu.....	95
2.5.8.4.6. Kale Vuruşu.....	96
2.5.8.4.7. Ofsayt	97
2.5.8.5. İlave Yardımcı Hakemlerin Beden Dili	99
2.6. Problem Çözme	100
2.6.1. Problemin Tanımı	100
2.6.2. Problem Türleri.....	101
2.6.3. Problem Çözme Süreci ve Becerisi	101
2.6.4. Problem Çözme Aşamaları	102
2.6.5. Problem Çözme Kuram ve Yaklaşımları	104
2.6.6. FutbolL Hakemliğinde Problem Çözme	106
2.6.7. Hakemlerin Müsabaka Yönetimi ve Kontrolü.....	107
2.6.8. Müsabaka Öncesi, Müsabaka Esnası ve Müsabaka Sonrasında Yönetim	107
2.6.8.1. Müsabaka Öncesi Yönetim Durumu.....	107
2.6.8.2. Müsabaka Esnasında Yönetim Durumu.....	108
2.6.8.3. Müsabaka Sonrası Yönetim Durumu.....	109
2.6.9. Hakemler Açısından Zorlu Koşullarda Müsabaka Yönetimi	109

2.6.9.1. Antrenörler ve Diğer Takım Yetkililerinden Kaynaklanan Problemler	109
2.6.9.2. Oyunculardan Kaynaklanan Problemler	110
2.6.9.3. Seyircilerden Kaynaklanan Problemler	110
2.6.10. Futbol Hakemliğinde Çatışma ve Çatışma ile Başa Çıkma.....	111
2.6.11. Çatışma Türleri	112
2.6.12. Futbol Hakemlerinin Karşılaştığı Etik Dışı Problemler	114
2.6.12.1. Hile Yapmak ve Aldatmaya Yönelik Hareket	114
2.6.12.2. Şiddet	115
2.6.12.3. Küfür ve Kötü Tezahürat	115
2.6.12.4. Şike	116
2.6.12.5. Yasaklı Madde: Doping	116
2.6.12.6. Yarışmaseverlik/Rekabet	116
2.7. Öz Yeterlik	117
2.7.1. Öz Yeterlik Nedir?.....	117
2.7.2. Öz Yeterlik Kaynakları.....	118
2.7.2.1. Performans Başarıları.....	118
2.7.2.2. Dolaylı Yaşantılar/Modelleme	119
2.7.2.3. Sözel/Sosyal İkna.....	119
2.7.2.4. Fizyolojik ve Duygusal Durumlar	120
2.7.3. Öz Yeterliği Etkileyen Faktörler	120
2.7.3.1. Bilişsel Süreç	120
2.7.3.2. Güdüsel Süreç	121
2.7.3.3. Duyuşsal Süreç.....	121
2.7.3.4. Seçim Süreci	121
2.7.4. Düşük ve Yüksek Öz Yeterlik	122
2.7.5. Futbol Hakemliğinde Öz Yeterlik	123
2.7.6. Futbol Hakemliğinde Öz Yeterlik İnancını Geliştirmek Adına Önerilen Temel İlkeler.....	124
2.8. Yaşam Doyumu	127
2.8.1. Yaşam Doyumu Kavramı ve Tanımı	127

2.8.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	128
2.8.3. Yaşam Doyumuna İlişkin Teoriler	130
2.8.3.1. Haz (Hedone) ve Acı Teorisi	130
2.8.3.2. Bir Noktaya Ya da Hedefe Ulaşma Teorisi	130
2.8.3.3. Aktivite Teorisi	131
2.8.3.4. Bağ Teorisi.....	131
2.8.3.5. Yargı Teorisi	131
2.8.4. Futbol Hakemliğinde Yaşam Doyumu	132
2.8.5. Futbol Hakemliğinde Tükenmişlik (Burnout) Kavramı	135
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	138
3.1. Araştırma Modeli	138
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer, Zaman ve Uygulama Özellikleri	138
3.3. Araştırma Evren ve Örneklemi.....	141
3.3.1. Evren.....	141
3.3.2. Örneklem	141
3.4. Çalışmanın Etik Yönü	143
3.5. Araştırma İçin Dahil Edilme ve Dışlama Ölçütleri	143
3.5.1. Araştırma İçin Dahil Edilme Ölçütleri	143
3.5.2. Araştırma İçin Dışlama Ölçütleri.....	144
3.6. Araştırmanın Değişkenleri	144
3.6.1. Bağımsız Değişkenler	144
3.6.2. Bağımlı Değişkenler	144
3.6.3. Kontrol Değişkenleri	144
3.7. Verilerin Toplanması.....	145
3.7.1. Demografik Bilgi Formu	145
3.7.2. Problem Çözme Envanteri.....	145
3.7.3. Genel Öz Yeterlik Ölçeği	147
3.7.4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	148
3.8. Verilerin Analizi.....	148
3.9. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alpha Değerleri.....	149

4. BULGULAR	152
4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımları	152
4.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutlarına Ait Ön test Son test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	155
4.3. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Ön test Son test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	159
4.4. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Ön test - Son test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	163
5. TARTIŞMA	166
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	176
6.1. Sonuçlar	176
6.2. Öneriler	177
KAYNAKÇA	178
EKLER	189
ÖZ GEÇMİŞ	198

KISALTMALAR DİZİNİ

AH	Aday Hakem
AKH	A Klasman Hakemi
AKYH	A Klasman Yardımcı Hakemi
AVAR	Yardımcı Video Yardımcı Hakem
BH	Bölgesel Hakem
BKH	B Klasman Hakemi
BKYH	B Klasman Yardımcı Hakemi
BYH	Bölgesel Yardımcı Hakem
CKH	C Klasman Hakemi
CKYH	C Klasman Yardımcı Hakemi
EPAK	Eğitim Planlama Alt Komisyonu
EPTS	Elektronik Performans ve Takip Sistemi
FIFA FH	FIFA Futsal Hakemi
FIFA H	FIFA Hakemi
FIFA KH	FIFA Kadın Hakem
FIFA KYH	FIFA Kadın Yardımcı Hakemi
FIFA PFH	FIFA Plaj Futbol Hakemi
FIFA YH	FIFA Yardımcı Hakemi
FIFA	Futbol Federasyonları Birliği
FOK	Futbol Oyun Kuralları
GÖYÖ	Genel Öz Yeterlik Ölçeği
İFH	İl Futsal Hakemi
İH	İl Hakemi
İHK	İl Hakem Kurulu
İPFH	İl Plaj Futbolu Hakemi
KBH	Kadın Bölgesel Hakem
KBYH	Kadın Bölgesel Yardımcı Hakemi
KFH	Klasman Futbol Hakemi
KPFH	Klasman Plaj Futbol Hakemi

MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
MHK	Merkez Hakem Kurulu
PÇE	Problem Çözme Envanteri
SLH	Süper Lig Hakemi
SLYH	Süper Lig Yardımcı Hakemi
TDK	Türk Dil Kurumu
TFF	Türkiye Futbol Federasyonu
VAR	Video Yardımcı Hakem
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa No
Şekil 2.1. Penaltı vuruşu	86
Şekil 2.2. Endirekt serbest vuruş	87
Şekil 2.3. Direkt serbest vuruş	87
Şekil 2.4. Avantaj(1), Avantaj(2).....	88
Şekil 2.5. Köşe vuruşu	88
Şekil 2.6. Kale vuruşu.....	89
Şekil 2.7. Kırmızı ve Sarı Kart.....	90
Şekil 2.8. VAR Kontrol	90
Şekil 2.9. VAR İnceleme	91
Şekil 2.10. Oyuncu Değişikliği.....	93
Şekil 2.11. Hücum Eden Takım için Serbest Vuruş	93
Şekil 2.12. Savunma Yapan Takım için Serbest Vuruş	94
Şekil 2.13. Hücum Eden Takım İçin Taç Atışı.....	95
Şekil 2.14. Savunma Yapan Takım İçin Taç Atışı.....	95
Şekil 2.15. Köşe Vuruşu	96
Şekil 2.16. Kale Vuruşu	96
Şekil 2.17. Ofsayt.....	97
Şekil 2.18. Ofsayt (Oyun Alanının Yakın Kenarı)	98
Şekil 2.19. Ofsayt (Oyun Alanının Ortası)	98
Şekil 2.20. Ofsayt (Oyun Alanının Uzak Kenarı).....	99
Şekil 2.21. İlave Yardımcı Hakemin Gol İşareti (Bariz Olan Goller Dışında).....	100

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa No

Çizelge 2.1. Hakem Öz Yeterlik Kavramsal Modeli	124
Çizelge 3.1. Deney Grubuna (İğdır) Uygulanan 10 Oturumluk İletişim Becerileri ve Beden Dili Eğitimi	139
Çizelge 3.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Tanımlayıcı Özelliklerinin Karşılaştırılması	142
Çizelge 3.3. Problem Çözme Envanteri Alt Faktör, Madde ve Alfa Katsayı Değerleri	146
Çizelge 3.4. Araştırma Verilerinin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Yöntemler	149
Çizelge 3.5. Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutları İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alpha Değerleri	150
Çizelge 3.6. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutları İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alpha Değerleri	149
Çizelge 3.7. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alpha Değerleri.....	151
Çizelge 4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	152
Çizelge 4.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı.....	152
Çizelge 4.3. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Klasmanlarına Göre Dağılımı	153
Çizelge 4.4. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Tecrübe Sürelerine Göre Dağılımı	153
Çizelge 4.5. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Tecrübe Sürelerinin İncelenmesi.....	154
Çizelge 4.6. Deney Grubundaki Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	155
Çizelge 4.7. Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	156
Çizelge 4.8. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	157
Çizelge 4.9. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutlarına Göre Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	158

Çizelge 4.10. Deney Grubundaki Futbol Hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	159
Çizelge 4.11. Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test - Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	160
Çizelge 4.12. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	161
Çizelge 4.13. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutlarına Göre Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	162
Çizelge 4.14. Deney Grubundaki Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'ye Göre Ön test – Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	163
Çizelge 4.15. Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'ye Göre Ön test – Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	163
Çizelge 4.16. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'ye Göre Ön test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	164
Çizelge 4.17. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'ye Göre Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	164

1. GİRİŞ

Spor denilince ve takım sporu bağlamında kendinden en çok söz ettiren futbol, 19. yüzyılda İngiltere’de başlayan serüvenle amatör bir branş olmaktan çıkarak modernleşme adımları içerisinde dünya literatüründe her geçen gün devasa bir ivme yakalamış ve beraberinde eğlence sektörünün başyapıtlarından olmuştur. Alt kültürlerde belli başlı bir kesimi ilgilendiren futbol, 260 milyon gibi akıl almaz bir taraftar ve seyirci potansiyeli ile hem önemli bir kitle hareketi hem de popüler kültürün kayda değer olgusu haline gelerek her kesime hitap etmektedir. Küçük çaplı oyun alanlarından tıka basa dolu stadyumlara, ilkel materyallerden yapılan top ve benzeri ekipmanlardan en üst düzey marka ve lisans ölçülerine göre yapılan toplara, oyun ve vakit geçirmeden en önemli rekreasyon faaliyetlerine, mahalle maçlarından şampiyonlar ligi ve dünya kupası gibi elit organizasyonlara kadar futbol her alanda ve zaman diliminde gelişim göstermekten asla geri kalmamıştır.

Avrupa’dan Afrika’ya, Asya’dan Amerika’ya dek birçok ulusal ve uluslararası organizasyonlarla yerel ve global kültürün de taşıyıcı bir parçası olan futbol dünyada önemli bir marka ve imaj sağlayıcısı durumundadır. Kültür endüstrisi başlığı altında boy gösteren futbol aynı zamanda eğitim, psikoloji, sosyoloji, felsefe, ekonomi ve siyaset gibi çeşitli disiplinlerde de farklı perspektiflere konu olmuştur. Rekabet ortamında oluşan ırkçılık, şiddet ve holiganizm gibi negatif varyanslara karşı dünya milleti olma, fair play (adil oyun) ve rakibe saygı gibi fikir, çözüm ve imaj olgularıyla birleştirici güce sahip olan futbol, adeta bir ara bulucu rolü üstlenmektedir. Teknolojik gelişmeler, ulaşım olanaklarının iyileşmesi ve kültürlerin birbirine yaklaşması neticesinde insanlar futbol müsabakalarının olduğu şehir veya ülkelere giderek yarışma ve rekabet duygusunu yerinde ve anında hissetme şansına sahip olmuşlardır.

Spor endüstrisinin en önemli kazanç getirilerinden olan futbol aidiyet çemberini genişletmiş ve deyim yerindeyse kulüpleri ticari işletmelere ve taraftarları ise birer müşteri konumuna getirmiştir. Futbolun dünya sahnesinde söz sahibi olduğu ve günümüzde çarpıcı milyar dolarlık rakamlara tekabül ettiği bir diğer olgu ise ekonomik güç ve dengelerdir. Futbolun bilinmesi, yaygınlaşması ve vazgeçilemez bir tutku haline gelmesi ekonomik büyümeleri ve finansal dengeleri de beraberinde getirmiştir. Medya

ve yayın destekleri ile kulüpler, markalar ve şirketler için ciddi bir finans kaynağı haline gelen futbol sadece bir takım oyunundan ibaret olmadığını kanıtlamıştır.

Futbolun bu denli önemli bir değer haline gelmesinde futbol hakemlerinin rolü şüphesiz çok büyüktür. Büyük kitlelerin yakından takip ettiği bu spor dalı kendi alanlarında eğitim almış, yeterli fiziksel ve zihinsel kapasiteye sahip, psikolojik yönden güçlü olan ve hızlı karar verme becerisine sahip futbol hakemleri tarafından yapılmaktadır (Berdan, 2002). Bununla beraber hakemlerin ciddi tavırlar sergilemeleri, sorumluluk sahibi olmaları, olgun tutum ve davranışlarla hareket etmeleri ve olumlu karakter özelliklerine sahip olmaları da önem arz eder. Futbol hakemlerinin bir futbol müsabakasının iyi geçmesine, heyecan verici olmasına, adalet ve hakkaniyet düsturlarına göre oynanmasına veya çatışmaların yaşanmamasına, müsabaka atmosferinin bozulmamasına, oyunun seyirciler için zevkli geçmesine ve futbolun diğer paydaşlarının da kötü senaryolara maruz kalmamasında doğrudan etkileri olabilmektedir (Orta, 2005).

Son yıllarda futbolda gerçekleşen devrim niteliğindeki gelişmeler futbol hakemliğine olan bakış açılarını değiştirmiş ve spor bilimciler futbol hakemliği çalışmalarının gerekliliği üzerinde durmuşlardır. Bu amaçla futbol hakemlerinin ne tür fiziksel ve zihinsel antrenmana sahip olmaları konusu bilimsel yönden ele alınmaya başlanan konular arasındadır (Kürkçü ve Uluşar, 2014).

Futbol hakemliği, önem kazanmanın yanında zaman içinde yapılması oldukça zor mesleklerden biri olmuştur. Futbol hakemlerinin başarılı müsabaka yönetimi grafiği; iyi, doğru ve yetkin kural bilgisi, fiziksel performans, zihinsel antrenman, hızlı karar verme becerisi ve diğer birçok faktör kapsamında değerlendirilir (Aksoy, 2015). Ayrıca, müsabaka tebligatı alan futbol hakemi o andan itibaren tüm hazırlıklara başlar ve takımlarla ilgili notlar tutarak sadece doksan dakika düdük çalmaktan ibaret olmayan yoğun hakemlik temposunun tüm negatif yönlerine rağmen kendi yaşantısı dışında önemli ölçüde zaman ayırır. Özellikle müsabaka esnasında hem sporcular ve yöneticiler hem de izleyiciler tarafından çok ciddi baskılara maruz kalan futbol hakemleri her türlü olumsuzluğa karşı yüksek motivasyon ve dikkat becerileri ile oyuna odaklanmaya gayret ederken müsabaka sonrası medyada da sert eleştirilerin odak kaynağı olmaktan kurtulamazlar. Futbol hakemlerinin üzerindeki bu yük sosyal, bilişsel ve profesyonel

yönden ciddi stres ve kaygı kaynağı oluşturmakla beraber kalıcı hasarlara da yol açabilir. Bu anlamda hakemlerin en büyük silahları olan doğru ve hızlı karar verme becerisi hakemin rüzgarı arkasına alıp her türlü baskı, şiddet ve çatışmaya rağmen iyi ve etkili bir müsabaka yönetimi ortaya koyarak ilgili tüm spor paydaşlarına ve medyaya cevap niteliğinde reaksiyon göstermesini sağlar. Hakemin geçmiş yıllardaki deneyiminin ve çıktığı maçların sayısının fazla olması ile etkili ve hızlı karar verme becerisine sahip olması iyi bir müsabaka yönetimi üzerinde büyük etkiye sahiptir.

Hakemlik kavramının zamanla evrim geçirip devrim niteliğinde değişikliklerle spor biliminin önemli odak noktası olmasında futbolun etkisi göz ardı edilemez. Spor biliminin herkes için önemli saydığı ve etkili kullanıldığında iyi performans ve başarı oranını kayda değer seviyede artırdığı iletişim becerileri ve beden dili de varlığını son yıllarda iyice hissettirmiştir. Yakın zaman diliminde sporda artan iletişim becerileri ve beden dili çalışmaları, konunun enine boyuna incelenmesinin gerektiği önemini ortaya koymuştur. Spor ve iletişimin birbirlerini yakından etkiledikleri ve bununla beraber bir tür meditasyon olan sportif faaliyetlerle bireylerin iletişim becerilerinin ve etkili beden dili kullanımlarının olumlu yönde artırmak amacıyla yapılan çalışmalar neredeyse tüm kurum ve örgütlerde günden güne önem kazanmaktadır. Etkili ve sağlıklı iletişim futbol başta olmak üzere tüm branşlarda spor paydaşlarının yararlandığı en etkili ve güçlü araçlardan biridir. Antrenör, sporcu, mentör veya hakem gibi tüm paydaşlar arasında iletişim becerileri ve beden dili güçlü olan bireyler daha öz güvenli ve kendinden emin tutum ve davranışlar sergilerler.

Futbol hakemlerinin sahip olması gereken fiziksel ve mental tüm hazırlık ve yetkinliklerin yanında etkili ve sağlıklı iletişim becerisi ve beden dili olmazsa olmaz bir gerekliliktir (Kasımoğlu, 2018). Meslek hayatında takım çalışması, iş birliği ve uyum gibi üst düzey bireysel özellikler anlamına gelen etkili iletişim becerileri ve beden dili hakemlerin daha çok dikkat etmeleri gereken ve spor bilimi çalışmalarının da yakından takip ettiği nitelikli çalışma alanlarından biridir. İletişim becerilerini ve beden dilini etkili kullanabilme olgusunun öğrenilebilir olduğunu kavrayan ve bu amaçla gelişime açık olan futbol hakemleri büyük ölçüde fark yaratırlar. Ayrıca; antrenörler, oyuncular ve medya ile etkili iletişim kuran, doğru jest ve mimik kullanabilme kabiliyetine sahip hakemler müsabaka yönetiminin dışında güçlü bir kişilik, öz güven ve rol – model olacak bir imaj olgusu yaratırlar. Futbolda iyi bir müsabaka yönetimi için etkili iletişim

becerileri ve doğru beden dili kullanımı önemli bir şarttır. Diğer bir deyişle, hakemin saha içinde kendisini doğru anlatabilmesi ve oyuncularını doğru anlayabilmesinin anahtarı etkili iletişim becerisini ve doğru beden dili kullanımını zorunlu kılar. Sürekli bir iletişim ve etkileşim gerektiren futbol hakemliği baskılara maruz kalmamayı, doğru karar vermeyi ve adil olmayı gerektiren faktörlerin başında etkili iletişim becerisini ve doğru beden dili kullanımını ön görmüştür (Aksoy, 2019).

1.2. Çalışmanın Amacı ve Kapsamı

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Futbol Federasyonu'na bağlı Iğdır ve Van illerindeki İl hakem kurulu temsilciliklerine bağlı aktif olarak hakemlik yapan ve farklı hakemlik klasmanına, hakemlik tecrübesine ve eğitim düzeyine sahip basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 56'sı deney ve 53'ü kontrol grubu olmak üzere toplam 109 kadın ve erkek futbol hakeminin 10 oturumluk iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin hakemlerin iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin (deney grubu için) problem çözme, genel öz yeterlik ve yaşam doyumuna etkisinin araştırılmasıdır.

10 oturumluk eğitimde amaç; yapılan ön test ve son karşılaştırılmaları ile deney ve kontrol grubunda bulunan hakemlerin ayrıca müsabaka yönetimi, karar verme, çatışma önleme, problem çözme, proaktif davranmak, hakemlik mesleğini severek ve profesyonelce yapmaya çalışmak, etkili iletişim kurma ve beden dilini doğru kullanmak, adil davranmak, iş birliği ve başarılı müsabaka yönetimi gibi tüm beceri ve yetkinliklerde etkinliği incelemeyi amaçlamak ve ortaya koymaktır.

1.3. Çalışmanın Gerekçesi ve Önemi

Çağımızın ilgisini ve global dikkatleri üzerine çeken en önemli spor dallarından olan futbol gün geçtikçe etkinliğini daha fazla ortaya koymaktadır.

Kısa bir tanımla futbolda hakem, futbol maçlarının kurallarının uygulanmasından sorumlu olan ve saha içinde tam yönetim yetkisine sahip olan kişidir. Bir hakemin en önemli görevi müsabakayı kurallara göre yönetip oyun kalitesini ve seyir zevkini en üst düzeyde tutmaya gayret etmektir.

10 oturumluk iletişim becerileri ve beden dili eğitimi ile eğitim öncesi ve sonrasında ön test ve son test olarak kullanılan problem çözme envanteri, genel öz yeterlik ölçeği ve yaşam doyum ölçeği sayesinde Iğdır ve Van illerindeki futbol hakemlerinin müsabaka yönetimi, iş birliği, takım çalışması, yaşamdan ve meslekten

alınan doyum ve karar verme becerilerini geliştirmek amaçlanmıştır. Eğitim, ölçüm, analiz ve değerlendirmeler sonucu 10 oturumluk iletişim becerileri ve beden dili eğitimi sayesinde Iğdır'daki futbol hakemlerinin (deney grubu) müsabaka yönetimi, iş birliği, takım çalışması, yaşamdan ve meslekten alınan doyum ve karar verme becerilerinin gelişeceği düşünölmektedir.

Ayrıca, iletişim becerileri ve beden dili eğitim sonrasında deney grubunda bulunan hakemler öncelikle iletişim ve beden dili kavramlarına daha çok önem verecek ve böylece ifade ve temsil gücüne tam sahip olabileceklerdir. Doğru ve etkili iletişimin yanı sıra beden dilini kullanan hakemler diğer hakemlerle iş birliği içinde olabilecek ve saha içinde doğru karar ve uygulamalarına kolaylıkla başvurabileceklerdir. Ayrıca, saha içinde futbolcular ve saha dışında da diğer takım yetkilileri ile kanala uygun iletişim ve anlaşma yoluyla olası çatışma ve kargaşa ortamının oluşmasını ortadan kaldıracaklardır. Böylece hakem proaktif davranmış olacak ve müsabakanın seyir kalitesine de doğrudan katkıda bulunacaktır. Buna ek olarak, doğru iletişim yöntem ve kanallarını kullanan hakem medyatik ortamda da imaj ve kalitesini etkin temsil gücüne sahip olma fırsatı yakalayacaktır.

2. KURAMSAL TEMELLER

2.1.Futbolun Tarihsel Bağlamı ve Gelişimi

Futbolun ilk olarak nerede, kimler tarafından ve nasıl oynanmaya başlandığı kesin olarak bilinmemektedir. Arkeolojik kazılar sonucu ortaya çıkan bulgular sayesinde M.Ö. 2500 yılında Çin İmparatoru Huang-Ti'nin askerlerine bir top ile çeviklik talimi yaptırdığı eski Çin kaynaklarında belirtilmektedir. Kıl ve tüyle doldurulmuş deriden yapılan bir topun, iki bambu kamışıyla sabitlenen 30 - 40 cm yüksekliğindeki bir kaleye sokulmasını amaçlayan bu oyunda; topa el ve kollar dışındaki her yerle temas etmek mümkündü. FIFA tarafından da kabul gören ve adına “Cuju” denilen bu spor Çin’de önemli bir askeri eğitim uygulaması rolündeydi.

Tarihsel anlatılara göre Japonya’da ise futbolun belirtileri M.Ö 1004 yıllarına denk gelmekte, M.S. 300 - 600 yıllarında ise ortaya çıkan “Kemari” oyunu baş göstermekte. Bu oyun Çin’ndeki “Tsu Chu”’nun bir benzeri olup 10 - 12 oyuncunun havada rekabetten ve yarıştan uzak tamamen yetenek ve paslaşmaya dayalı bir oyundur. Bu oyun daha sonra alt zümre tarafından oynanmaya başlamıştır. 10 - 16. yüzyıllarda Japonya’da en çok oynanan oyun unvanına sahip olan “Kemari” günümüzde de popüler bir oyun olarak oynanmaktadır (Uzun, 2008).

Mısır’da ise Beni-Hasan mezarlığındaki boyamalar, nesneler ve yazılar futbolun M.Ö. 2500’lü yıllara dayandığını göstermektedir. Topla oynanan oyunların daha çok firavunlar ve tanrılar için yapılan dini bir ritüel ve eğlence aracı olduğuna inanılmaktadır. Ayrıca, Merruka mezarlarında futbolcu figürlerine, futbol sahası ve futbol topu gibi resimlere rastlanıldığına değinilmektedir. Genelde 7.5 çapında olan ve içleri çeşitli kuru malzemeden doldurulan toplar Berlin, Kahire ve Londra’da çeşitli müzelerde sergilenmektedir (Uzun, 2008).

Amerika kıtasında Aztek Medeniyetinde 1500’lü yıllara dayanan futbolun ilk örneği ve diğer oyunlar daha çok üst tabakanın ve soyluların benimsediği önemli bir rekabet ve yarış aracıydı. Bu dönemde felsefe, siyaset, sosyoloji ve astroloji gibi disiplinlere konu olan futbol, hem oynayanlar hem de izleyenler için seküler ve dini bir ritüeldi.

Eskimolara bakıldığında ise “buzda futbol” anlamına gelen “Aqsaqtuk” adlı oyunun ne zaman başladığı tam olarak bilinmemektedir. Daha çok Kanada ve Alaska’da oynanan bu oyun iki takım arasındaydı. Eskimolar oyun esnasında çeşitli şarkılar da söyleyerek oyuna farklı bir anlam katmışlardır. Efsane ve inanışlara göre ölülerin ruhu, bu oyunla beraber kuzey ışıklarına doğru hareket eder. Maç bitiminde ise cemaat iglosunda toplanan grup kutlamalara burada devam eder.

Yunan medeniyetinde ise takımlar 12 kişiden oluşmakla beraber oyun kuralları gereği eller de kullanılmıştır. Bir müddet sonra günümüzde oynanan ve modern olarak kabul edilen futbol ise Hz. İsa’nın doğuşundan sonra Roma’da askerler arasında oynanan “Harpastrum”’a dayanmaktadır. Harpastrum Elenlerin “episkyres” adlı oyunundan esinlenmiştir. Ellerin kullanılmasından dolayı Rugby (Amerikan futbolu) ile çok benzerlik göstermektedir. Ortaçağ’da oynanan “La soule” adlı oyun da futbolla birçok benzerlikler göstermektedir. Oyun felsefesinde her türlü serbestlik bulunduğu için çok sert ve zor bir oyun olarak karşımıza çıkmıştır. Ortaçağ’da köylüler top diye adlandırılan şişirilmiş bir işkembeye vurarak bu oyunu icra etmişlerdir. “Pilla”, “Follis” ve “Pagonica” gibi isimler de topu nitelemek için kullanılmıştır. Katolik dünyası ve önemli liderler ise onları desteklemiştir. Örneğin, topu bir ileri bir geri atmak; iyi ile şeytanın çarpışması ya da yaşam - ölüm gibi olayları vurgulamaktadır. Böylece futbol, dini ayinlerin de bir parçası haline gelmişti. Ortaçağ’ da futbol toplumsal yapı ve işleyişi içinde de bir denge ögesi olmuştur. Söylenenlerin pek çoğunda ortak bir yön vardır: İnsanlar düşmanları yendiklerinde futbol oynuyorlardı (Özmen, 2000).

Orta Asya Türklerinin ise “Tepük” adlı bir oyunu oynadıklarını Kaşgarlı Mahmud’un “Divan-ül Lugat-it Türk” isimli sözlük çalışması niteliğindeki yapıtında karşılaşmak mümkündür. Osmanlı döneminde ise futbol müslüman halka yasaklanmış böylece sadece gayrimüslimler tarafından oynanmasına izin verilmiştir.

Futbolun İngiltere’de ortaya çıkmış olduğu görüşü ise ayrı bir tartışma konusu olmuştur. Fransızlar bu oyunun Norman’lar tarafından İngiltere’ye götürüldüğünü ve “La soule” kelimesinden türemiş olduğunu İtalyanlar ise İtalya’dan gitmiş olduğunu “Calcio fiorentino” veya “Calcio storico” adını alan ve futbolla çok fazla benzerlik gösteren oyunun gelişmesi ile ortaya çıkmış olduğunu ileri sürmüşlerdir. Kaynağı

neresi olursa olsun İngiltere’de 12. yüzyıldan beri futbolun var olduğu ve modern futbolun temellerinin burada atıldığı su götürmez bir gerçektir. Halkla beraber yüksek tabaka yani soylular da bu oyunu çok benimsemiş bunun doğal sonucu olarak da futbolun Britanya adalarında çok hızlı bir yayılma göstermesine önayak olmuşlardır (Arıpınar, 1991).

Futbol giderek köyler ve kasabalar arasında büyük bir rekabete ve bu rekabet, çatışmalara neden olmaya başlayınca 1314 yılında Kral II. Edward, yayınladığı bir fermanla İngiltere’de futbolu yasaklamak zorunda kalmıştır ve futbol yaklaşık 300 yıl boyunca yasaklı bir oyun olmuştur (Carnibella vd., 1996).

Bugünkü modern kurallar ve oynandığı anlamda futbol ilk kez İngiltere’de başlamıştır. İlk futbol kulübü 1857 yılında kurulmuş olan “Sheffield”dir. Modern futbolun tarihi de İngiliz Futbol Birliği’nin kurulduğu 26 Ekim 1863 yılıdır. 12 kulüp İngiltere’de profesyonel futbol ligini kurdu. İş birliği ve rekabet ortamının oluşmasıyla da 1904’te FIFA kuruldu devamında ise uluslararası müsabakaların oynanmasına 1906’da karar verildi. Avrupada kapitalizm, rekabet ve savaşlar nedeniyle ilk Dünya Futbol Şampiyonası’na Uruguay ev sahipliği yaptı (Uzun, 2008).

2.2. Türkiye’de Futbolun Gelişimi ve Tarihsel Bağlamı

Türkiye’de futbolun başlaması 19. yüzyılın ikinci yarısında Osmanlı’nın ticaret kentlerinde pamuk ve tütün tüccarlığı yapan ve oralara yerleşen İngilizler vesilesiyle olmuştur. İslam anlayışına ters olduğu düşünülen futbolun müslümanlarca oynanması yasaklanmış ve sadece gayrimüslümlerin oynadığı bir oyun olmuştur. Bu branş 1875’te Selanik ve 1877’de İzmir’de azınlıklar arasında oynanırken, müslüman halk tarafından da izlenen bir oyun olmuştur. İzmir’de “Giraud”, “Chernaud” ve “Whittal” aileleri futbolun öncülüğünü üstlenen elit aileler olmuştur.

İlk başlarda kendi aralarında kurdukları takımlarla futbolu eden icra eden İngilizler daha sonra bu oyunu Türklere de aktarmışlardır. Televizyonun ortaya çıkması, reklamcılık alanındaki gelişmeler, ulaşımın kolaylaşması, maddi ve kapitalist yaklaşımlar Türkiye’de özellikle 1960’tan sonraki dönemlerde futbolun hızlı bir şekilde gelişmesine olanak tanımıştır. İlk futbol kulübü İzmir’de İngilizler tarafından kurulmuştur. Ardından İstanbul’da Kadıköy ve Moda çayırırlarında oynanan oyunlarla kentte futbola olan ilgi artmıştır. Türkiye’de ilk futbol kulübü “Black Stocking” adıyla

Fuat Hüsnü Bey ve Reşat Danyal Bey tarafından kurulmuş ve 1901 yılında Rumlarla Papazın Çayırı'nda oynanan maç bir Türk takımının ilk resmi maçı olarak kayıtlara geçmiştir.

İngilizlerle başlayan ve Rumların desteğiyle alevlenen futbol aşkı peş peşe futbol kulüplerinin kurulmasına olanak tanımıştır. Bununla beraber İngilizler ve Rumlar tarafından ortaklaşa kurulan Kadıköy Futbol Kulübü İstanbul'un ilk kulübüdür. Akabinde yaşanan anlaşmazlıklar nedeniyle İngilizler Moda Futbol Kulübü'nü kurmuş, hemen sonrasında Kadıköy'de yaşayan Rumlar "Elpis" ve "Imogene" kulüplerini kurmuşlardır. 17 Mayıs 1903'te hem yabancı hem de yerli takımların katılımı ile İstanbul Futbol Ligi kurulmuştur.

Türk sporunda ilk teşkilat olan Futbol alanında ilk teşkilat olan Türk İdman Cemiyetleri İttifakı'nın kurulması ile Türkiye Futbol Federasyonu il olarak ilk olarak "Futbol Heyet-i Müttehidesi" adıyla Şehzadebaşı'nda bulunan Letafet apartmanında yapılan ve Yusuf Ziya Öniş başkanlığındaki toplantı ile kurulmuştur. Hemen ardından 21 Mayıs 1923'te FIFA'ya başvurulmuş ve Türkiye FIFA'nın 26. üyesi olmuştur. "Futbol Heyet-i Müttehidesi" döneminde futbol sadece İstanbul ve İzmir'de oynanmıştır. 26 Ekim 1923'te kurulan Türkiye Milli takımı ilk maçını Romanya ile İstanbul'da oynadı ve bu maç 2 - 2 biten skorla sonuçlandı. Türkiye'nin 1924 Paris Olimpiyatları'nda oynadığı ve 5 - 2 kaybettiği maç milli takımın ilk yurt dışı maçıdır. Ardından 1924'te ülke çapında Türkiye Futbol Şampiyonası adı altında ilk turnuva ve futbol organizasyonu düzenlenmiştir. 1954'te kurulan Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA), Türkiye'yi de cezbetmiş ve yapılan yoğun ve önemli çalışmalar ile Türkiye Futbol Federasyonu 10 Şubat 1962'de UEFA arenasındaki yerini alarak katılım göstermiştir (Babacan, 1993).

Türkiye'de ise milli maçlar 1959 yılında başlamıştır. Sekiz takım İstanbul'dan, dört takım İzmir'den ve dört takım da Ankara'dan katılarak maçlar oynanmıştır. Yapılan iki gruplu maçlarda, finale Fenerbahçe ve Galatasaray kalmıştır. Finalde Fenerbahçe, Galatasaray'ı saf dışı bırakarak ilk Milli Lig kupasını müzesine götürmüştür. Fenerbahçe Spor kulübü futbolda "federe örgütlenme birimlerinin" beden eğitiminden tamamen koptuğunun en güçlü kanıtı olmuş ve böylece örgütlenme yasağına bağlı olarak Anadolu'nun her yerinde kurulan futbol kulüpleri futbolun

gelişmesini ve Batı standartlarında kurumsallaşmasını hızlandırmıştır (Acet, 2001). Daha sonra ise kurulan takım sayılarının artmasıyla 2. ve 3. liglerde takımlar boy göstermiştir.

2.3. Futbol Hakemliği

2.3.1. Hakemliğin Tanımı

Hakem; sahada oyuncular gibi faal olarak yer alan, mücadeleye aktif olarak katılan, müsabaka sonucuna direkt etki eden ve kuralların uygulanıp uygulanmadığını denetleyen bir kural uygulayıcısıdır. Sözlük anlamı, “Tarafların aralarındaki, anlaşmazlığı çözmek için yetkili olarak seçtikleri ve üzerinde anlaştıkları kişi, yargıçtır.” olarak karşımıza çıkar İngilizce karşılığı “referee” olan “hakem” kelimesi aynı zamanda “başvurmak, danışmak” kelimesinden doğar yani; bir karar vermesi için hakem başvurulmuş veya danışılan kişidir. Türk Dil Kurumu’na göre ise hakem, ilgili taraflarca ya da bir statü tarafından seçilmiş, anlaşmazlıkları çözen kişidir (TDK, 2022).

Tanıma dair yine farklı görüşler ve ifadeler kullanılmıştır. Örneğin; hakem, spor organizasyonlarının sorumluları tarafından seçilen ve önceden belirlenen kurallar içerisinde yarışmaları yöneten, maçın galibini ve mağlubunu, alınan puanları, galibiyetleri, mağlubiyetleri, cezaları belirleyen kişidir (Yetim ve Cengiz, 2010). Sahada ve saha dışında görev ve sorumlulukları bulunan hakem; hem sporcu ve seyirci, hem de iki rakip arasında iletişim görevini üstlenmekte, bir taraftan da kurallar dahilinde kararlarını vermektedir (Orta, 2000).

Bir müsabakanın seyir zevkine uygun, fair play çerçevesinde oynanması, müsabaka ruhunun hakim olması, iletişimin etkili ve akıcı işlemesi, saha içi ve saha dışı unsurların görev ve yetki alanlarına bağlı olmasındaki en büyük rol hakem ve hakemin verdiği kararlara bağlıdır. Bilgi düzeyi, deneyim, tahsil düzeyi, yetkin ve etkin olma, karakter, fiziksel ve mental güç ve hazırbulunuşluk hakemi hakem kılan en önemli öğelerdir. Bu yönüyle hakemlik ciddi ve önemli bir iştir, sürekli gelişime açık olmayı gerektirir.

Hakem; dürüst ve adaletli olmayı öncelik yaparak yaşam tarzına özen gösteren, fiziksel ve zihinsel egzersizlerini düzenli yapan, müsabaka ruhuna ve takımların oyundan beklentilerine kurallar bağlamında davranabilmeyi başaran, kazanma ve mücadele hırsına göre insan psikolojisinden anlayan, etkili iletişim kanallarını ve beden

dilini uygun kullanan, hem oyunculara hem takım sorumlularına hem de seyirci kitlesine güven aşılayan örnek kişidir.

2.3.2. Hakemliğin Tarihsel Bağlamı

Dünyada hakemliğin ortaya çıkışı futbolun evrilip gelişmesiyle ortaya çıkmış ve modern futbolun önemli bir parçası haline gelmiştir. Futbolun doğuşunda önceleri her ne kadar kural uygulayıcısı olarak bir hakem olmasa da zamanla bir hakemin varlığına ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Müsabaka ruhunun alevlenmesi ve kazanma hırsının güçlenmesi sadece hakemi ve kararlarını değil aynı zamanda bir kural uygulayıcısını ve yaptırımları zorunlu kılmıştır. Literatür taraması yapıldığında 1819 yılına kadar maçlar hakemsiz oynanmıştır. Takımlar daha sonra kendi aralarında anlaşarak kural uygulayıcısı ve hakem olarak takım kaptanlarını uygun görmüşlerdir. İlerleyen dönemlerde bu durum hem sakıncalı görülmüş hem de taraf tutma ve yetkin olamamak gibi nedenlerden dolayı saha içinde olmamak şartıyla oyunu dışarıdan takip eden bir hakemin varlığını elzem ve mecbur kılmıştır (Radnedge, 1994).

Modern futbolun ana vatanı olan İngiltere’de hakemlik kurumunun da ilk olarak burada ortaya çıkması tesadüf değildir. Böylelikle hakemlik ilk olarak 1880 yılında yine İngiltere’de kurumsal hale gelmiştir. Bugünkü modern futbol hakemliğinden oldukça farklı olan hakemlik üç kişiden oluşmaktaydı (yarı saha hakemleri ve masa hakemleri). Masa başındaki hakeme “umpire” denilmiştir. Masa hakemi yarı sahada bulunan hakemlerin anlaşmazlığa düşmesinde devreye girerek nihai kararı vermekteydi. Ayrıca elde edilen skorları ve zamanı tutmak da masa hakeminin görevleri arasındaydı. 1861 yılından sonraki dönemlerde ise masa hakemi sahada tek olmuş diğer iki hakem ise yardımcı hakem olmuşlardır. 1900’lü yılların başında oyun alanı çizgileri bugünkü haline benzer şekilde tasarlandı. 1902 yılında ise kale alanı ve penaltı noktası gibi yerler belirlendi. Hakemin ofsaytı (off-side) tespit etmesi için orta alan çizgisi çizilmiştir. 1905 yılında ilk kez Sir Stanley Matthews tarafından bulunan ve 1920’li yıllardan sonra tamamen uygulanan ve bugünkü halini alan diyagonal sistemin temelleri de atılmıştır.

Zamanla değişen oyun kuralları hakemliği de etkilemiştir. 1881 yılındaki oyun kurallarında ilk defa hakemden söz edilmiş ve 1884 yılında ise hakemlerin müsabaka yönetiminden sorumlu tek ve yetkili otorite olduğu vurgulanmıştır. 1896 yılında futbol oyun kuralları belli kategorilere ve sınıflara ayrılmış ve sistematik olarak düzenlenip ilk

“Oyun Kuralları” olarak karşımıza çıkmaktadır.

1905 yılından sonraki dönemlerden itibaren hakemlik bugünkü halini almıştır. Futbol Oyun Kuralları’nı düzenlemek, uygulamak, denetlemek ve anlaşmazlıkları ortadan kaldırmaya yetkili kurum olan “International Board” İngiltere, Galler, İskoçya ve Kuzey İrlanda tarafından 1882 yılında kurulmuştur. 1886 yılından sonraki dönemlerden sonra ise bu kuruluş ulusal federasyonlarca en yetkili ve otorite sahibi kuruluş olarak tanınmaya başlamıştır. 1935 yılında sahanın iki tarafından yönetilmesi düşüncesi hakim olmuş ve olumlu sonuçlar alınsa da neticede bu karar askıya alınmıştır. 2000’li yıllarda ikili hakem uygulaması tekrar gündeme gelmiş ve FIFA’ya üye olan federasyonlar bu talepte bulunarak uygulanmasını istemiştir. FIFA tarafından kabul edilen talep 18 yaş altı dünya gençler şampiyonasında uygulanmıştır. 15 Mart 2003 FIFA yıllık değerlendirme toplantısında ikili hakem uygulaması artı ve eksi yönleriyle değerlendirildikten sonra nihai olarak bir daha uygulanmayacağına hüküm verilmiştir. (FIFA Sirküleri, 2003).

2.3.3. Türkiye’de Hakemliğin Tarihsel Bağlamı

Türkiye’de hakemlik 1880 yılında futbol ve diğer ülkelerdeki hakemlik gelişimine bağlı olarak mütevazı bir seyir çizmiştir. İlk yıllarda hakemlik futbolu bırakan kişilerce yapılmıştır. Hem ilk Türk futbolcu hem de ilk Türk hakem olarak bilinen kişi ise 1907 yılında Kadıköy - Moda takımları arasındaki müsabakayı yöneten Fuat Hüsnü Kayacan’dır. 1. Dünya Savaşı yıllarına müteakip dönemlerde Türk hakemliğinde Yusuf Ziya Öniş, Sedat Rıza İstek, Burhan Felek ve Taib Servet gibi önemli isimler önemli kariyerlere yükselmişlerdir. 1920 ve 1930 yılları arasında İngiliz Edward Allen ve Çek Anton Kratky gibi yabancı hakemler de Türkiye’de önemli müsabakalar yönetmeye başlamışlardır. Türkiye’deki hem yerli hem de yabancı hakemler ilk yıllarda sıcak havalarda takım elbise; soğuk ve yağmurlu havalarda ise yine günlük kıyafetler, palto ve şemsiye ile maç yönetmişlerdir. Hakemlerin müsabakaları en şık ve temiz kıyafetleri yönetmeleri ise müsabakanın usul, esas ve gerekliliklerine verdiği önemi ve izleyicilere olan saygıyı göstermektedir.

Hakemlerin normal kıyafetler ve şemsiyeler ile maç yönetmeleri bir süre daha devam ettikten sonra ilk hakemlik kursu 1932 yılında il olarak eski Fenerbahçeli futbolcu Nüzhet Abbas bey tarafından açılmış ve Sulhi Garan’ın özverili çalışmaları ile

1936 yılına kadar devam etmiştir. Bu kurslar daha sonra Ankara ve İzmir olmak üzere diğer tüm illerde de açılmış ve böylece futbol hakemliği önemli esaslara bağlanmıştır. Modern anlamda hakemlik İngiltere’de eğitim gören ve hakemlik mesleğinin düsturlarını kavrayan Emin Çap tarafından başladı (Durna, 1997). Bu önemli ve devrim gibi gelişmelerden sonra ise 1 Ekim 1940 yılında hakemler lisansa bağlanmaya başlamıştır. 1 numaralı “Beynelmilel Hakem” lisansını Nuri Bosut, 1 numaralı “Milli Hakem” lisansını ise Şazi Tezcan almıştır. Yabancı iki takım arasındaki bir müsabakayı yöneten ilk Türk hakem ise 1946 yılında Şam’da oynanan Suriye - Libya maçının hakemi Şazi Tezcan’dır. 1960 yılında yönettiği beş maçtan sonra FIFA kokartını alan ilk Türk hakem ise Sulhi Garan’dır.

Türk spor teşkilatının ilk kurumu olan Türk İdman Cemiyetleri İttifakı’nın kurulmasına müteakiben Yusuf Ziya Öniş başkanlığında yapılan toplantı ile Türkiye Futbol Federasyonu adını almıştır. FIFA’ya yapılan başvuru neticesinde Türkiye 21 Mayıs 1923 tarihinde FIFA’ya kabul edilerek 26. üye olmuştur.

Kronolojik sıraya göre TFF hakemlerimiz şöyledir:

1. Sulhi Garan, 1960
2. Cezmi Başar, 1961
3. Muvahhit Afir, 1964
4. Faruk Talu, 1964
5. Semih Zoroğlu, 1964
6. Hakkı Gürüz, 1964
7. Mustafa Gerçekler, 1967
8. Orhan Gönül, 1967
9. Muzaffer Sarvan, 1968
10. Nejat Şener, 1968
11. Doğan Babacan, 1969
12. Ertuğrul Dilek 1970
13. Orhan Cebe, 1974

14. Ziya Türkdoğan, 1974
15. Hilmi Ok, 1976
16. Sabahattin Ladikli, 1976
17. Talat Tokat, 1979
18. Nihat Özbirgöl, 1980
19. Erkan Göksel, 1981
20. İhsan Türe, 1982
21. Yusuf Namoğlu, 1986
22. Sadık Deda, 1989
23. Coşkun Kutay, 1989
24. Özcan Oal, 1989
25. Erman Toroğlu, 1989
26. Hasan Ceylan, 1990
27. Oğuz Sarvan, 1991.

Verilen lisans numarasına göre ise Türk futbolunun Beynelminel (Uluslararası) hakemleri şu kişilerdir:

1. Nuri Bosut, (İstanbul)
2. Şazi Tezcan, (İstanbul)
3. Ahmet Adem Göğgün, (İstanbul)
4. Adnan Akın, (İstanbul)
5. Mustafa Balöz, (İzmir)
6. Zülbahar Sağnak, (İzmir)
7. Samih Duransoy, (İstanbul)
8. Sulhi Garan, (İstanbul)
9. Muzaffer Ertuğ, (Ankara)

10. Ziya Ozan, (Ankara)
11. Feridun Kılıç, (İstanbul)
12. Tarık Özerengin, (İstanbul)
13. Faik Gökay, (Ankara)
14. Cezmi Başar, (Ankara)
15. Reşat Önen, (Ankara)
16. Dündar Karakaplan, (İzmir)
17. Hakkı Gürüz, (İzmir)
18. Hüsamettin Böke, (Ankara)
19. Orhan Gönül, (Ankara)
20. Ali Timur, (Adana)
21. Faruk Talu, (İstanbul)
22. Semih Zoroğlu, (İstanbul)
23. Bedri Çakır, (Ankara)
24. Cihat Ergün, (İstanbul)
25. Hüseyin Maloğlu, (Ankara)
26. Veli Necdet Arığ, (Ankara)
27. Feyyaz Tuğrul, (İzmir)
28. Muvahhit Afir, (İstanbul)
29. Abdi Parlakay, (Bursa)
30. Mustafa Gerçeker, (Kayseri)
31. Muzaffer Tunçalp, (İzmir)
32. Muzaffer Sarvan, (İzmir)
33. Nejat Şener, (Bursa)
34. Rıfat Atakanı, (İstanbul)

35. Doğan Babacan, (İstanbul)
36. Sabahattin Ladikli, (Ankara)
37. Ertuğrul Dilek, (Manisa)
38. Ahmet Bagatır, (İstanbul)
39. Ziya Doğan, (Ankara)
40. M.Zeki Gürkân, (İstanbul)
41. Ömer Karabağ, (İstanbul)
42. Sedat Özselçuk, (İstanbul)
43. Macit Sarıdana, (Ankara)
44. İbrahim Fırılâ, (İzmir)
45. Fehmi Pazarcı, (İzmir)
46. Hilmi Ok, (İstanbul)
47. Orhan Cebe, (İzmir)
48. Talat Tokat, (Ankara)
49. Nihat Özbirgöl, (Ankara)
50. Ertuğrul Aybay, (Ankara)
51. Erkan Göksal, (İstanbul)
52. Yılğör Öktem, (Ankara)
53. Yılmaz Önen, (Ankara)
54. İhsan Türe, (İzmir)
55. Cumhuri Demir, (İstanbul)
56. İlyas Ayan, (Adana)
57. Sadık Deda, (Burdur)
58. Yusuf Namoğlu, (İstanbul)
59. İbrahim Acar, (Ankara)

60. Yahya Diker, (İstanbul)
61. Coşkun Kutay, (Ankara)
62. Özcan Oal, (İstanbul)
63. Ahmet Akçay, (İzmir)
64. Kazım Ünlüsoy, (Eskişehir)
65. Hasan Ceylan, (İzmir)
66. Erman Toroğlu, (Ankara)
67. Oğuz Sarvan, (İzmir), (Arıpınar, 1992).

2.3.4. Hakem Olma Şartları

TFF'ye bağlı İHK'ler tarafından açılacak aday hakem kurslarında aranacak genel şartlar aşağıdaki gibidir:

- Geçerli sağlık raporu,
- Geçerli arşivli adli sicil kaydı,
- 18 yaşından küçükler için kaza-i rüşt veya anne baba muvafakatini almış olmak,
- Atletik yapıya sahip olmak ve erkekler için 1.70 metre, kadınlar için ise 1,60 metreden kısa olmamak,
- 16 - 30 yaşları arasında olmak (ilden ile farklılık gösterebilir),
- Aday hakem kursunu ve mülakatını başarı ile tamamlamak (MHK Talimatı, 2022).

2.3.5. Hakem Kadroları

TFF ve FIFA'ya bağlı hakem kadroları aşağıdaki gibidir:

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 1. AH | Aday Hakem, |
| 2. İH | İl Hakemi, |
| 3. BH | Bölgesel Hakem, |
| 4. BYH | Bölgesel Yardımcı Hakem, |
| 5. CKH | C Klasman Hakemi, |

6. CKYH	C Klasman Yardımcı Hakemi,
7. BKH	B Klasman Hakemi,
8. BKYH	B Klasman Yardımcı Hakemi,
9. AKH	A Klasman Hakemi,
10. AKYH	A Klasman Yardımcı Hakemi,
11. SLH	Süper Lig Hakemi,
12. SLYH	Süper Lig Yardımcı Hakemi,
13. FIFA YH	FIFA Yarımcı Hakemi,
14. FIFA H	FIFA Hakemi,
15. KBYH	Kadın Bölgesel Yardımcı Hakemi,
16. KBH	Kadın Bölgesel Hakem,
17. FIFA KYH	FIFA Kadın Yardımcı Hakemi,
18. FIFA KH	FIFA Kadın Hakem,
19. İFH	İl Futsal Hakemi,
20. KFH	Klasman Futbol Hakemi,
21. FIFA FH	FIFA Futsal Hakemi,
22. İPFH	İl Plaj Futbolu Hakemi,
23. KPFH	Klasman Plaj Futbol Hakemi,
24. FIFA PFH	FIFA Plaj Futbol Hakemi,
25. VAR/AVAR	Video Yardımcı Hakem/Yardımcı Video
Yardımcı Hakemi	

2.3.6. Futbol Hakemliğinin Temel Özellikleri

Hakem olabilmenin ve hakemlik yapabilmenin en önemli ve temel gerekliliği, kural bilgisine sahip olmak bununla beraber bu kuralları uygulayabilmektir. Kuralları doğru uygulayabilmek, karar vermek ve bir nihai karar vermek adına hakemler son derece pratik yapmalı ve gelişime açık olmalıdırlar. Futbolun olağan ve hareketli yapısından dolayı futbolcular gibi hakemler de iyi bir kondisyona, atletik ve çevik

olmaya dikkat ederek iyi bir fiziksel duruma sahip olmak zorundadırlar. Hakemler bununla beraber beslenme programlarına, haftalık ve aylık antrenmanlara ve taktiksel çalışmalara da dikkat etmelidir. Bunun yanında, hakemlerin sahip olması gereken bazı temel özellikler aşağıda sıralanmıştır:

2.3.6.1. Kararlılık

Bir hakemin müsabaka içinde dikkat etmesi gereken en öncelikli konu kararlılıktır. Bir hakemin kararlı bir şekilde çaldığı düdük ve müdahale ettiği pozisyon itirazları, çatışmaları ve şiddeti ortadan kaldırır. Hakemlerin çaldığı her pozisyonda reaksiyon hızına dikkat etmeleri, özellikle ofsayt ve ceza sahası içindeki ihlallere anında ve yerinde müdahale etmesi kararlılık açısından çok daha önemli bir yere sahiptir. Hakemler için karar verilecek durumlarda duraksama yaşamamak ve diğer hakemlerle doğru ve tutarlı iş birliği içinde olmak hem saha içinde hem de saha dışında yaşanabilecek tüm olumsuzlukları ortadan kaldıracaktır ve kararlık olgusuna katkı sağlayacaktır (Weinberg ve Richardson, 1990).

2.3.6.2. Tutarlılık

Saha içinde gerek oyuncular gerek antrenörler gerekse de takım yetkilileri olmak üzere saha dışında da taraftarlar ve izleyiciler hakemlerin verdikleri kararlarda tutarlı olmalarını beklerler. Benzer müdahale ve ihlallerde benzer şiddette düdük çalmaları ve benzer kararlar vermeleri tutarlılıkları açısından son derece önemlidir. Kuralların tüm paydaş taraflara eşit olarak uygulanması ve müsabakanın herkes için eşit şartlarda devam edebilmesinin öncelikli gerekliliği tutarlılıktır. Kararlarında tutarlı olamayan bir hakem futbolcuların zihinlerinde hem yanlış bir profilde belirebilir hem de herkes tarafından neye karşı müsamahalı davrandığının belirsizliğiyle müsabaka esnasında çatışma ve şiddet eylemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilir ki bu da hakemlerin yetersiz olduklarının düşünülmesine yol açar. Tutarlılığını koruyamayan bir hakem müsabakada güvensizlik ve olumsuz tüm durumların egemen olmasına davetiye çıkaracaktır ve böylece hakemin sarsılan otoritesini korumak ve devam ettirmek istemesi onu gereksiz cezai yaptırımları yapmasına sürükleyecektir. Hakemin kuralları eksik ve eşit şekilde uygulayabilmesi ile beraber davranış tarzı da birbiriyle tutarlı olmalıdır (Cell, 1994).

2.3.6.3. Eşitlik

Bir hakemin bir müsabakayı oyun kuralları çerçevesinde öncelikle adil yönetmesi gerekir. Oyuncular, yöneticiler ve seyirciler gibi futbolun aktif paydaşları hakemin kararlı, tutarlı olmasının yanında adil ve eşit davranmasını da bekler. Fair play oyuncular ve müsabaka için her ne kadar önemliyse hakemler için de eşitlik son derece önemlidir. Unutulmamalıdır ki bir hakemin eşitliğe aykırı davranması adaleti ve otoriteyi sarsar bu da yine müsabakada çatışma ve şiddet olaylarının başlangıcı olur.

2.3.6.4. Dürüstlük

Hakem öncelikle adaleti ve doğru kararları sağlamakla yetkili kılındığı için öncelikli temel taşlarından biri de dürüstlük olmalıdır. Hava koşulları, maçın skoru, müsabaka ruhu, seyirci baskısı, antrenör tepkisi gibi faktörlerden bağımsız olarak bir hakem her koşulda dürüst olmak ve ön yargıdan uzak kalmak zorundadır. Bir hakemin müsabaka boyunca ortalama 120 karar verdiği ve bunun sadece 4 - 5 tanesi bile hatalı olduğunda oyuncular, takım yetkilileri ve seyirciler hakemin dürüst olmadığını ve sonuç olarak başarısız olduğunu düşünecektir (Cell, 1994). Bu bağlamda hakemin %96 - 97 oranında kararlarında başarılı olması yine de futbolun paydaşları tarafından dikkate alınmayacaktır. Bu yüzden hakemlerin bu durumlara karşı dikkatli olmaya ve kendilerini geliştirmeye gereksinimi elzemdir. Sadece saha içinde değil saha dışında da dürüst olan hakem güven de aşılayacaktır. Sorumluluk ve takım olmanın bilinciyle hareket eden hakemler bir ön koşul olan dürüstlüğü sağlayarak kendilerine gösterilmesi gereken saygıyı da görecektir. Hakemlerin ayrıca takımların ve yöneticilerin hakkında kötü konuşmamaları, kin gütmemeleri ve bahis oynamamaları, yöneticiler ve takım sorumlularıyla iyi ilişkiler kurmaları dürüstlük bağlamında kendilerine olumlu katkılar sağlayacaktır (Weinberg ve Richardson, 2008). Kararlılık, tutarlılık ve eşitlik gibi dürüstlük de hakemlerin otorite sahibi olmasına olumlu anlamda doğrudan etki edecektir.

2.3.6.5. Sakinlik

Hakemlerin bir müsabaka boyunca sakin ve soğukkanlı olmaları ciddi ve inandırıcı bir duruş sergilemelerinde oldukça etkilidir. Müsabakaların ilk ve son dakikaları genelde hareketli ve yüksek tempolu olabilir. Hakemlerin muhakkak ki müsabakaların atmosferinden etkilenmeden soğukkanlı ve sakin kalabilmeleri zorunludur. Sakin kalabilmek hakemlere büyük resmi görebilme imkanı tanır ve

böylece müsabaka gerekliliklerine uygun bir yönetim ile başarılı olacaklardır. Özellikle çatışma ve anlaşmazlık anında doğru iletişim kanallarını kullanma yetisine sahip bir hakem hem sakin kalacak hem de isabetli kararlar verecektir. Yapılan çalışmalara göre hakemlerin kendilerini rahat ve soğukkanlı hissettiği dönemlerde müsabakaları daha rahat ve kolay yönetmişlerdir (Weinberg ve Richardson, 1990).

2.3.6.6. Güven Verme

Güven vermek, öncelikle öz güven sahibi olmak ve kararlarda istikrarı sağlamakla yakından ilgilidir. Hakemler için güven vermek müsabaka yönetimi başarısı açısından oldukça önemlidir. Hakemlerin zorluklar karşısında kontrolü elden bırakmaması ve kararlarında tutarlı ve net olmaları hem saha içinde hem de saha dışında futbolun tüm paydaşlarına güven aşılayacaktır. Sadece müsabaka anında değil aynı zamanda müsabaka öncesi ve sonrası mental yapılan hazırlıkla beraber yapılan fiziksel antrenmanlar hakemleri sürekli hazır ve atik tutacaktır. Böylece iyi bir müsabaka yönetimi hakemin imajı ve reklamı olmakla beraber güvenilir olmayı başaracaktır. Özellikle düdük çalarken hakemlerden tereddüt etmemeleri ve daha önce kötü yönetilen maçlardan ziyade çok daha başarılı oldukları müsabakaları hatırlamaları tavsiye edilir (Çelik vd., 2015). Güven vermek adına bir diğer önemli konu ise hakem triosunun uyum içinde hareket etmesi ve iyi bir iletişim diline sahip olmalarıdır.

Yukarıda bahsedilen özellikler dışında futbol hakemlerinde bulunması gereken diğer bazı özellikler de vardır. Bunlardan bazıları farklı başlıklar altında aşağıda sunulmuştur.

2.3.6.7. Bireysel Özellikler

- Her şeyden önce cesaret, dürüstlük ve adalet gibi önemli ve temel meziyetlere sahip olmak,
- İyi bir olgunluk düzeyine sahip olmalı ve tutarlı davranışlar sergilemek,
- Otorite sahibi olmalı ve liderlik vasıflarını göstermek,
- İyi bir iletişim ve beden diline sahip olmakla beraber kişiler arası iyi diyaloglar kurmak,
- Nesnel olmalı, sadece saha içinde değil saha dışında da güven vermek,
- Dikkat seviyesi iyi algı düzeyi yüksek olmak,

- Proaktif hareket etmeli ve çatışma durumlarında çözüm üretici olmak,
- Soğukkanlı, sağduyulu ve öfkesini kontrol eden bir yapıya sahip olmak,
- Sosyal yönü ve mizah anlayışı gelişmiş, örnek bir kişilik sergilemek,
- Ekip ve takım ruhuna göre hareket eden, iş birliğine uygun davranmaktır.

2.3.6.8. Fiziksel Özellikler

- Fiziksel, zihinsel ve psikolojik açıdan sağlıklı olmak,
- İyi bir kondisyon ve fiziki kapasiteye sahip olmak için gelişime açık olmak,
- Düzenli, sürekli ve kademeli bir antrenman programı uygulamak,
- Düzenli olarak sağlık kontrolünden geçmek ve düzenli beslenme yapmak,
- Sigara, uyuşturucu haplar, alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmaktır.

2.3.6.9. Sportif Özellikler

- Futbol oyun kurallarına hakim olmak, FIFA sirkülerlerini takip etmek ve kural değişikliklerini yakından takip etmek,
- Futbolun müsabaka ruhuna ve spor kültürüne ayak uydurmak,
- Müsabaka sırasında oyuncuların öfke durumlarına ve psikolojik halleri hakkında bilgi edinmek,
- Sporcuların sağlık durumlarına ve bedensel hareketlerine göre aykırı olmayacak şekilde hakemlik yapmaktır.

2.3.6.10. Hakemlikle İlgili Özellikler

- Öncelikle yaptığı işi sevmek, kurallara tam hakim olmak ve uygulayabilmek,
- Hakemlik mesleğini ve kariyerini zedeleyecek her türlü tutum ve davranıştan uzak durmak,
- Uluslararası arenalarda söz sahibi olmak için yabancı dil bilmek ve bunu sürekli geliştirmek,
- Seyahat ve konaklama şartlarına uyum sağlamak,
- Etrafındaki herkese saygı ve sevgi çerçevesinde diyalog kurmak ve otoritesini korumak,

- Nesnel, adil ve sorumluk bilincinde olmak ve çıkar gözetmemek,
- Farklı kültür ve etnik yapılara tanıma fırsatlarına olumlu bakmak,
- Takdir ve kanaat hakkını adalet ve hakkaniyet düsturlarına uygun olarak kullanmaktır.

Bu özellikler hakemlerin gelişim göstermeleri ve ileriye dönük uyum sağlayabilmeleri için oldukça önemlidir. Her ne kadar bu özelliklerin tam ve eksiksiz olması hakemlerden beklense de bu mümkün olmamaktadır. Unutulmamalıdır ki, hakemler de birer insan ve futbol oyunu bağlamında hata yapmak veya eksik yönleri sahip olmak olasıdır. Bu yüzden ki başta hakemler olmak üzere futbolun tüm paydaşları hakemlik camiasının gelişerek daha iyi seviyelere gelmesi için çaba göstermelidir.

2.3.7. Hakemlerin Görevi, Yetkileri ve Sorumlulukları

2.3.7.1. Hakemin Yetkisi

Her maç, maç ile ilgili oyun kurallarını uygulamada tam yetkili bir hakem tarafından yönetilir (FOK, 2021).

2.3.7.2. Hakemin Kararları

Kararlar, hakemin yeteneğinden en iyi şekilde yararlanılarak oyun kurallarına ve “oyunun ruhuna” uygun olarak verilir oyun kuralları çerçevesine uygun hareket etme hakkına sahip olan hakemin kanaatine dayanır.

Hakemin, bir golün kabul edilip edilmemesi ve maçın sonucu da dahil olmak üzere, oyun ile ilgili verdiği tüm kararlar nihaidir. Hakemin ve müsabakada görevli diğer hakemlerin kararlarına her zaman saygı duyulmalıdır.

Eğer bir hakem oyunu yönetemeyecek duruma gelirse, oyun top oyundan çıkana kadar diğer maç görevlilerinin kontrolünde devam edebilir (FOK, 2021).

2.7.3.3. Hakemin Görevleri

Bir müsabakaya atanan ve yetkili kılınan hakemin görev ve yetkileri aşağıda belirtilmiştir:

- Oyun kurallarını tam ve eksiksiz uygular.
- Maçı diğer hakemler ile işbirliği içinde yönetir.

- Oyunun başlamasını, durmasını ve yeniden başlamasını işaret eder ve kontrolünü sağlar.
- Oyunun süresini belirler, maç kayıtlarını tutar ve maç öncesinde, maç sırasında veya maç sonrasında işlenen disiplin suçları ve meydana gelen diğer olayların bilgisini içeren raporunu ilgili kurumlara verir.
- Müsabaka öncesi oyun alanına girdiği andan oyun alanını terk ettiği ana kadar disiplin cezası verme yetkisine sahiptir.
- Henüz maçın başında ihraç gerektirecek bir ihlalde bulunan oyuncuyu ihraç edebilir ve aynı kişinin müsabakada oynamasını engelleme yetkisine sahiptir.
- Maçın başlangıcında sahaya geldiği andan itibaren sarı ve kırmızı kart göstermeye yetkisi vardır, oyun kuralları çerçevesinde oyuncuyu geçici olarak oyun dışı bırakma yetkisi vardır.
- Sportmenlik dışı harekette bulunan takım yetkililerini cezalandırır ve oyun alanından uzaklaştırabilir.
- Öncelikle oyun kurallarını uygulamakla sorumludur; fakat bununla beraber iyi bir fizik ve kondisyona da sahip olmalıdır (Collina, 2004).
- Yüksek tempolu ve zor müsabakalarda şiddetli hareket, rakip için tehlike arz eden hareketler, rakibin sağlığını tetikleyen hareketler ve yerden kayarak yapılan kontrolsüz hareketler için müsabakanın hakemi oyunu hemen durdurmalı ve gerekli disiplin cezasını vermelidir (Çetiner, 2000).
- Ortaya çıkan tüm olumsuzlukları rapor eder ve bu raporu Türkiye Futbol Federasyonu'na gönderir.

2.3.7.4. Hakemin Sorumlulukları

Bir müsabakaya atanan ve yetkili kılınan hakemin sorumluluk alanına giren durumlar aşağıda belirtilmiştir:

- Müsabakanın oynanacağı oyun alanının ve çevresinin uygunluğu, hava şartlarından dolayı müsabakanın oynanabilmesi durumu ile ilgili karar vermek,
- Herhangi bir nedenden dolayı müsabakanın tatil edilmesi ile ilgili karar vermek,

- Oyun alanında bulunan zorunlu ekipmanlar (köşe gönderileri, fileler) ve müsabaka boyunca kullanılacak topun uygunluğuna dair karar vermek,
- Tribünde yaşanan olaylar veya bir seyircinin oyuna müdahale etmesi üzerine oyunun devam etmesi veya durdurulması ile ilgili karar vermek,
- Müsabaka esnasında sakatlanan veya kanaması olan bir oyuncunun tespit edilmesinden sonra gerekli tedavi için oyuncunun oyun alanından çıkarılması için oyunun devam ettirilmesi veya durdurulması ile ilgili karar vermek,
- Bir oyuncunun herhangi bir ekipman kullanmasına veya forma giymesine dair gerekli iznin verilmesi ile ilgili karar vermek,
- Yetkisinin bulunduğu alanlarda, müsabaka alanının yakınlarında bulunan kimseler (basın mensupları, stadyum veya takım yetkileri, güvenlik ve asayiş görevlileri, sağlık ekipleri) için gerekli izinleri ve yetkileri vermek ile ilgili karar vermek,
- FIFA, ilgili konfederasyonlar, ulusal futbol federasyonları ya da diğer müsabaka kurul ve yönetmeliklerine göre bir müsabakada oyun kuralları gereği verdiği kararlardır (FOK, 2021).

2.3.7.5. Hakemlerin Sorumluluk Kapsamı Dışında Bulunan Haller

- Müsabaka öncesi, müsabaka esnası veya sonrası bir sporcunun, takım yetkilisi veya seyircinin herhangi bir şekilde sakatlanması, yaralanması veya zarar görmesinden,
- Oyun alanında ve dışında bulunan malzemeler ve ekipmanlara gelebilecek olası zararlardan,
- Oyun kuralları bağlamında, müsabakanın oynanması, durdurulması ve yönetilmesi ile müsabaka hakemi tarafından alınacak kararlardan ve kişilerin, takımların ilgili dernekler, federasyonların ve diğer ilgili kurum ve kuruluşların maruz kaldığı ve kalacağı kayıp veya zararlardan hakemler sorumlu tutulamaz.

2.3.7.6. Diğer Hakemlerin Görevleri

- Bir müsabakaya hakem, yardımcı hakem, ilave yardımcı hakem, dördüncü hakem ve yedek yardımcı hakem olmak üzere hakem ekibi olarak diğer

hakemler adı altında atanabilir.

- Diğer hakemler oyun kurallarına uygun olarak oyunu kontrol eder, fakat nihai karar daima hakem tarafından verilir. Diğer hakemler hakemin yönetimi altında görevlerini icra ederler. Hakem diğer hakemlerin vermiş olduğu kararlara uymayabilir.
- Hakem, oyun yönetimi adı altında gereksiz ve yersiz müdahalelerde bulunan veya hakem camiasına uygun olmayan hal ve hareketlerde bulunan herhangi bir diğer hakemin görevine son verip durumu yetkili üst mercilere raporla bildirebilir.
- Yedek yardımcı hakemler hariç, müsabaka esnasında hakemden daha iyi bir görüş alanına sahip diğer hakemler herhangi bir kusur veya ihlal durumunda hakeme yardımcı olarak onu bilgilendirmeli ve hakemin görüş alanının dışında kalan herhangi bir yerde meydana gelen sportmenlik dışı hareketi de yine hakeme bildirmelidir. Ayrıca, hazırlanan rapor yetkili kurumlara gönderilmelidir.
- Topun ne zaman tamamen oyun alanından çıktığını, köşe ve kale vuruşları ile taç atışını işaret eder.
- Oyuncu değişikliği ve ofsait ihlallerini işaret eder.
- Diğer hakemler oyun alanı, oyuncu ekipmanları, topun tedarik edilmesinden ve kontrolünden, maçın süresi, uzatmalar, faul ve fena hareketler, sarı ve kırmızı kart gerektiren ihlaller, bir golün geçerli sayılıp sayılmaması ve her türlü kayıtlarda hakeme yardımcı olur.

2.3.8. Hakem Ekipmanları

2.3.8.1. Zorunlu Ekipmanlar

- Hakem düdüğü,
- Saat/kronometre,
- Sarı ve kırmızı kartlar,
- Tafsilat kartı/not defteridir (maç kayıtlarını not etmek için).

2.3.8.2. Diğer Ekipmanlar

Zorunlu ekipmanlar dışında hakemlerin aşağıda belirtilen ekipmanları da kullanmalarına müsaade edilir:

- Müsabaka esnasında diğer hakemlerle kolay ve akıcı iletişim kurmak için bipli bayrak ve telsiz seti,
- EPTS (Elektronik Performans ve Takip Sistemi) veya diğer benzer ekipmanların kullanılmasına da izin verilir.

Bunlar dışında, hakem ve diğer hakemlerin herhangi bir sebepten dolayı kamera kullanmaları ve takı takmaları yasaktır.

2.3.9. Hakemlikte Başarılı Olmak

Hakemlik, her ne kadar hobi olarak görülse de hakemliğin öncelikle bir meslek ve kariyer dalı olduğu unutulmamalıdır. Hakemliğin hobi olarak yapılması da gayet normaldir ki kişiler sevdiği işi mutlaka yapmalı ve bunu bir hobi haline getirmelidir.

Dünyanın en zor mesleklerinden biri olan hakemlik; karar vermek, iyi bir önseziye sahip olmak, yüksek tempoya uygun bir kondisyonla beraber örnek ve uygun bir yaşam stili benimsemek gerektirdiğinden başarılı olmak ve başarıyı sürdürmek adına devamlı ve hazır bir şekilde yeniliklere ve değişimlere açık olmak gerekir. Hakemlerin kariyerleri boyunca başarılı olmaları için aşağıda belirtilen önerileri dikkate almaları elzemdir:

- Arkadaşları ve çevresi ile samimi ve dostane ilişkiler kurmalı, her zaman bulunduğu klasmana yakışır şekilde hakem kültürü ile hareket etmeli ve yardımlaşmaya önem vermeli.
- Hakemlik kariyerine zarar verecek her türlü zararlı alışkanlıklardan ve kötü hal ve davranışlardan uzak durmalı.
- Bahis oyunlarından ve futbolun tehlikeli entrikalarından uzak durmalı.
- Bulunduğu klasmanda sürekli kalmamalı, bu yönde üst klasmanlar için sürekli kendini geliştirip yenilemeli ve uluslararası müsabakalarda ülkesini temsil edebilme beceri ve idealine sahip olmalı.

- Haftalık antrenman ve kondisyon çalışmalarına özen göstererek düzenli yapmalı, beslenmesinde dengeli olmalı ve öğün atlamamalı, fiziksel ve mental hazırlığına dikkat etmelidir.
- Oyun kurallarına vakıf olmaya çalışmalı, değişen kuralları ve talimatları yakından takip etmeli, bir takım halinde yorum yaparak kendilerini geliştirmeye çalışmalı, yabancı kaynakları da takip etmeli.
- Müsabaka yönetimi sonrası mümkünse maç kayıtlarını izlemeli, yanlışları ve hataları görüp not alıp dosyalamalı ve öz eleştiri yapabilme becerisine sahip olmalı.
- Müsabaka yönetimi esnasında futbolun herhangi bir paydaşı tarafından ortaya çıkan bireysel veya toplu çatışma, şiddet ve ihlallere anında müdahale etmeli ve bunların sebeplerini öğrenmek için çaba sarf etmeli.
- Sadece yönettiği maçlarla yetinmemeli özellikle uluslararası maçlarda ve önemli turnuvalarda görev alan hakemleri de izlemeli ve kendi verdiği kararlarla izlediği hakemin kararları ile kıyaslama ve değerlendirmeler yapmalı.
- Müsabaka öncesi ve sonrası taraftarlar veya yöneticiler tarafından yoğun ilgilere veya olumsuz hareketlere sakın, nazik ve tedbirli bir şekilde cevap vermeli, polemikten kaçınmalıdır.
- Sebebi ne olursa olsun tüm olumsuz ve tahrik edici hareketlerden ve davranışlardan kaçınmalı, kendini kaybetmemeli ve öfkesine yenik düşmemeli.
- Gereksiz ve yüceltici iltifatlardan uzak durmalı, kişilere veya kurumlara beklenti içinde olmadığını göstermeli, mütevazı fakat otoriter bir duruş sergilemeli.
- Mesleki ilişkilerini en üst düzeyde tutmalı ve özel hayatına da vakit ayırmalı ve böylece zihinsel ve ruhsal sağlığını da korumalıdır.
- Saha içerisinde oyuncularla samimi ve dostça ilişkiler kurarak saygınlık kazanmalı, gereksiz sertlik, konuşmalar ve yaptırımcı tavırlarla saygınlık kazanmaya çalışmamalı (Başer, 1998).
- Müsabakada her iki taraf adına eşit ve etik karar vermeli, duygularına ve kişisel problemlere göre hareket etmemeli, dürüst ve adil olmalı.

- Kendisini yenilemek ve geliştirmek adına ilgili eğitimlere ve seminerlere muhakkak katılım göstermeli, bilgi birikimine katkı sağlamalıdır.
- Her müsabakaya gerekli önem ve değeri vermeli, verilen tüm müsabakaları ciddiyeyle ve dikkatle yönetmeli, ma ayrımı yapmamalı, tutarlı ve kararlı tavırlarıyla otoritesini korumalıdır.
- Haftada 3 - 4 gün spor salonunda g ve kuvvet çalışmaları yaparak sürekli fit ve atletik olmaya çaba göstermelidir.

2.3.10. Hakemlikte İş Birliği ve Takım alışması

Hakem ve hakem ekibi olmanın en önemli gerekliliklerinden biri de bir takım olabilmek ve iş birliği içerisinde iyi bir müsabaka yönetimi için çaba sarf etmektir. Hakem ekibinin dışarıdan tutarlı ve uyumlu görünmeleri, sorumlu davranmaları ve dayanışma içinde olmaları saha dışında da bir otorite ve saygınlık gereğidir. Özellikle oyuncular, takım görevlileri ve seyirciler tarafından iyi algılanan bir hakem ekibi müsabaka öncesi ve sonrası iyi bir izlenim ve imaj oluşturmakla beraber sonraki müsabakalar için oldukça konsantre ve motive olacaklardır.

Sadece kuralları bilip uygulamak değil aynı zamanda iyi bir takım da olmak mesleğin olmazsa olmazıdır. Hakem ekibi için önemli ve gerekli olan takım olma ve iş birliği içinde olmak müsabaka yönetimi açısından elzem olduğundan bazı durumlar ve pozisyonlarda yapılması gerekenler aşağıda Kale ve diğerlerinin (2015) nerileriyle sunulmuştur:

2.3.10.1. Başlama Vuruşunda İş Birliği

2.3.10.1.1. Hakem

- Başlama vuruşundan önce her iki yardımcı hakemin bayrağının açık olduğunu görmeli, dördüncü hakemden (dördüncü hakemin olmadığı maçlarda) kıdemli yardımcı hakemden her şeyin hazır ve uygun olduğuna dair ‘‘tamam’’ işaretini almalı.
- Oyuncuları saymalı, kalecileri kontrol etmeli ve herkesin kendi yarı sahasında olduğunu gördükten sonra başlama düdüğünü almalı.
- Top, hareket edip açıkça ileri gittiğinde hakem ve diğer hakemler kronometrelerini çalıştırmalıdır.

2.3.10.1.2. Yardımcı Hakemler

- Başlama seremonisinden sonra her iki yardımcı hakem hızlıca kendi alanlarındaki kale filelerini kontrol etmeli, oyuncularını saymalı, sahayı denetleyerek son kontrolleri yaptıktan sonra hakeme başlama vuruşu yapması için bayrağını açarak “tamam” işareti vermeli.
- Başlama vuruşundan sonra sondan ikinci savunma oyuncusu ile aynı hizada olmalıdır.

2.3.10.1.3. Dördüncü Hakem

- Dördüncü hakem, görevlendirildiği müsabakada başlama vuruşundan önce maçın başlaması için temsilci veya gözlemciden onay alarak hakeme iletmelidir.

2.3.10.2. Oyuncu Değişikliğinde İş Birliği

2.3.10.2.1. Oyuncu Değişiklik Prosedürü

- Oyuncu değişikliğinde öncelikle dördüncü hakem kıdemli yardımcı hakemi haber etmeli. Yardımcı hakem ise oyunun il durduğu anda bayrağını ilk olarak havaya kaldırıp hakem gördükten sonra ise baş üstünde iki el arasında yere paralel tutarak oyuncu değişikliğini işaret etmelidir.
- Hakemin bu işareti fark edememesi durumunda ise değişiklik hakeme kulaklık veya bipli bayrak yardımıyla işaret edilmeli. Buna iş birliğine karşı hattaki ikinci yardımcı hakem de bayrağını kullanarak yardımda bulunabilir.
- Dördüncü hakem, oyundan çıkan ve oyuna girecek oyuncuların numarasının yazılı olduğu elektronik tabelayı kullanarak iyi bir iletişim ve dayanışmaya katkı sağlar.
- Dördüncü hakemin olduğu müsabakalarda kıdemli yardımcı hakemin orta çizgiye gitmesine gerek yoktur.
- Oyuna girecek yedek oyuncunun giysi ve ekipmanları dördüncü hakem tarafından kontrol edilmeli ve değişiklik kağıtları yine eksiksiz bir şekilde kendisine teslim edilmelidir.
- Dördüncü hakemin olmadığı müsabakalarda bu prosedür kıdemli yardımcı hakem tarafından yapılmalı fakat; hakem, yardımcı hakemin yerine geçmesini beklemelidir.

- Oyuncu değişiklik kağıdındaki gerekli düzenlemeler yapılmalı, eksiksiz ve tam olduğu varsa dördüncü hakem yoksa birinci yardımcı hakem tarafından dikkatlice kontrol edilmelidir.
- Yedek oyuncu oyuna girmek için hazır değilse oyun devam eder, değişiklik işlemi oyuncu hazır olduğunda ve oyunun durduğu ilk anda yapılır.
- Hakem oyuna giren ve oyundan çıkan oyuncuları dikkatlice kontrol etmeli, oyundan çıkan oyuncu sahayı terk etmeden oyunu başlatmamalı ve zamana oynamamak için oyuncuları uyarmalıdır.

2.3.10.2.2. Yedek Oyuncular

- Hakem, oyundan çıkan oyuncunun yedek kulübesinde sorumlu ve uygun davranışlar göstermeleri şartıyla oturmalarına izin verebilir. Müsabaka esnasında yedek oyuncuların ısınmak için teknik alandan ayrılmalarına izin verir.
- Esame listesinde adı yazılı olan bir kaleci, herhangi bir nedenle sahaya çıkamazsa daha önceden esame listesinde adı olmayan bir kaleci sahaya çıkamayan kaleci yerine müsabakaya çıkabilir.
- Maç öncesi memrandumda hakem, yedek oyuncuların ısınacağı alanı ve oyuncuların sayısını kıdemli yardımcı ile belirler, duruma ve imkanlara göre kaç tane yedek oyuncunun aynı anda ısınabileceği ile ilgili hükümlere değinir.
- Yedek oyuncuların, ısınma esnasında takım yetkililerinden direktif ve yardım almalarına müsaade verilmez.
- Yedek oyuncular, ısınma yaptıkları esnada diğer oyuncuların ve hakemlerden farklı giysilerle ve tercihen uygun ve farklı renkte yeleklerle ısınma yapmaları gerekir.
- Yedek oyuncular, müsabakada oyun girseler veya girmeseler bile hakemin bütün kararlarına hal ve hareketlerinden dolayı tabidirler.

2.3.10.3. Ofsaytta İş Birliği

2.3.10.3.1. Hakem

- Hakem ofsayt kararını belirtmek için düdük çaldığında bir elini havaya kaldırarak endirekt serbest vuruşu işaret eder.

- Hakem, oyuncunun aktif olarak ofsait pozisyonunda bulunduğundan emin olduğunda; fakat yardımcı hakemin dikkatinden kaçtığına veya yardımcı hakemin bayrak kaldırmadığını gördüğünde ofsait ihlali olduğunu belirtmek için bu sorumluluğu kendisi almalıdır.
- Hakem, yardımcı hakemin ofsait için bayrak kaldırdığını gördüğünde; fakat oyuncunun ofsait pozisyonunda olmadığını ve aktif oyuna müdahale etmediğini düşündüğü durumlarda yardımcı hakemin bayrağını gördüğünü işaret ederek belirtmeli ve oyunu devam ettirmelidir.

2.3.10.3.2. Yardımcı Hakemler

- Yardımcı hakem, ofsait pozisyonundan emin değilse bayrak kaldırmamalı, oyunu devam ettirmelidir.
- Hücum oyuncusunun rakip kaleye sondan ikinci savunma oyuncusundan daha yakın olup olmadığına karar verirken hücum oyuncusunun başına, ayaklarına ve vücudunun konumuna bakılması gerekir.
- Doğru bir şekilde ofsait kararı vermek için hakem bayrağını hemen kaldırmamalı ve aşağıda verilen kriterleri değerlendirmek için “bekle ve gör” tekniğini kullanmalıdır:
 - Topun yönü, sürati, mesafesi, yön değiştirmesi, şiddeti vs.,
 - Oyuncunun oyun içinde aktif veya pasif olması,
 - Oyuna müdahalede bulunup bulunmaması,
 - Rakibinin topla oynama kabiliyetini etkileyip etkilememesi,
 - Haksız avantaj kazanması,
 - Kalecinin görüş açısını etkileyip etkilememesidir.

2.3.10.4. Golde İş Birliği

2.3.10.4.1. Hakem

- Hakem, gol kararı verip orta noktayı göstermeden önce yardımcılarını ofsait, elle oynama, topun alanını terk etmesi, faul ve fena hareketler gibi ihlallerin olup olmadığını kontrol etmelidir.
- Hakem, gol işaretinden sonra hemen arkasını dönmemeli ve seri ve dikkatli hareket etmelidir.

- Hakem, golü kaydeden oyuncunun sırt numarasını ve dakikayı kaydetmelidir.
- Hakem, atılan golden önce herhangi bir ihlal varsa ellerini çapraz şekilde kaldırıp düdüğünü çalarak bu hareketini 3 - 4 defa tekrar etmeli.

2.3.10.4.2. Yardımcı Hakemler

- Golden önce herhangi bir ihlal yoksa hakemle göz göze gelmeli ve daha sonra orta sahaya doğru 25 - 30 metre boyunca koşmalı.
- Topun kale çizgisini geçip geçmediğinin şüpheli durumlarda topun kale çizgisini kesin olarak geçtiğinden emin olduğu durumlarda hakemle daha önce belirlediği gizli işaret yardımıyla göz göze gelir ve orta çizgiye doğru koşmalı.
- Eğer atılan gol nizami değilse yardımcı hakem sabit durmalı ve hakem kendisine danıştığında gerekli bilgiyi verir. Hakem bu karara uymazsa yardımcı hakem, hakeme uyar orta çizgiye doğru yürümelidir.
- Topun kale çizgisini tamamen geçmediği ve oyunun devam ettiği durumlarda yardımcı hakem hakemle göz göze gelmeli ve gizli işaret ile de destekleyerek oyuna devam etmelidir.

2.3.10.4.3. Golün Ofsayttan Atılması Durumunda

- Yardımcı hakem, bayrağını kaldırmalı ve hakem görene kadar sabit durmalı, hakemin görüp ihlal için düdük çalması için her şekilde çaba göstermelidir.
- Aktif olarak ofsaytta olan bir oyuncunun verdiği pasla ofsayt pozisyonunda olmayan bir oyuncu gol kaydederse yine yukarıda belirtilen şekilde hareket edilmelidir.

2.3.10.5. Sakatlık ve Yaralanmalarda İş Birliği

2.3.10.5.1. Hakem

Hakem, ciddi sakatlık ve yaralanmalar ile kafa kafaya olan çarpışmalarda oyunu hemen durdurmalı ve sağlık ekiplerini oyun alanına çağırmalıdır. Hakem, diğer sakatlık ve yaralanma durumlarında topun oyun dışına atılması için her iki takımı da bu konuda teşvik etmemelidir. Hakemler, sakatlanan veya yaralanan oyuncular olduğunda aşağıdaki talimatlara uymalıdır:

- Eğer bir oyuncunun geçirdiği sakatlık ciddi değilse hakem, top oyun alanını terk edene kadar oyunu devam ettirmelidir.
- Eğer bir oyuncunun geçirdiği sakatlık ciddi ise oyunu derhal durdurmalıdır.
- Hakem, sakatlanan oyuncu kabul ederse oyun alanına takım doktorunu veya sağlık ekiplerini çağırır. Oyuncunun tedavisi saha dışında yapılacaksa bunun hızlı ve güvenli bir şekilde yapılmasının talimatını verir.
- Sağlık ekipleri sahaya girmeden önce hakemden izin almak için beklemelidirler.
- Hakem, sedye ile oyun alanının dışına çıkarılan oyuncunun güvenli ve dikkatli bir şekilde taşınmasını sağlamalıdır.
- Sakatlanan oyuncuların sakatlıkları veya yaralanmaları ciddi değilse ve oyuna devam ettiklerinde kötüleşmeyecekse hakem, tedavilerin saha dışında yapılmasını sağlamalıdır.
- Kanaması olan oyuncu tedavi için muhakkak ve derhal oyun alanının dışına çıkarılır ve kanaması durmadan oyun alanına dönemez. Hakem, üzerinde kan lekesi olan forma ile oyuna devam edilmesine izin vermemeli.
- Hakem tarafından sağlık ekipleri ve doktorlar sahaya çağırılmışsa oyuncu oyun alanını sedyede ya da ayakta terk etmelidir. Eğer oyuncu bu talimata uymazsa, sportmenlik dışı hareketten sarı kart gösterilmelidir.
- Sakatlanan oyuncu ancak oyun tekrar başladığında ve hakemden izin aldıktan sonra oyuna dönebilir.
- Oyun durduğunda veya devam ettiğinde sakatlık yaşayan oyuncunun tekrar oyuna girmesine izin verecek tek yetkili kişi hakemdir.
- Oyun farklı bir nedenden dolayı durdurulmamış veya sakatlık yaşayan oyuncu kuralların ihlal edilmesinden dolayı sakatlanmamışsa oyun hakem atışı ile yeniden başlar.
- Hakem sakatlanıp oyun dışına çıkarılması gereken bir oyuncu için kart gösterme prosedürüne karar vermişse bunu oyuncu oyun alanını terk etmeden yapmalıdır.

2.3.10.5.2. Özel Durumlar

Bu kurallar ve prosedür için özel sayılabilecek bazı durumlar aşağıdaki gibidir:

- Kalecilerin sakatlık yaşaması,
- Kaleciler oyun alanında veya oyun alanı dışındaki bir oyuncuyla çarpışır ve hemen tedaviye ihtiyaç duyarsa,
- Aynı takımda oynayan oyuncular çarpıştığında ve acil bir tedaviye ihtiyaç duyarsa,
- Kafa yaralanmaları, dil yutulması, kemik kırılmaları ve sarsıntı olması durumudur.

2.3.10.5.3. Yardımcı Hakem ve Dördüncü Hakem

- Yardımcı hakemler veya dördüncü hakem, hakemin izni olmadan sağlık ekiplerinin ve takım doktorunun sahaya girmesine izin vermemelidir.
- Yardımcı hakemler veya dördüncü hakem, sakatlanan oyuncunun oyuna girmesi için hakeme işaret verdiğinde hakem oyuncunun oyuna girmesine izin vermelidir.

2.3.10.6. Oyun Geçici Olarak Durduğunda İş Birliği

2.3.10.6.1. Hakem

Oyun durduğunda ve yeniden başlaması için hakem oyunun yeniden nasıl başlayacağını iyice kafasına kazımalıdır.

- Oyunu durduracak bir hatanın işlendiği durumlarda lehine düdük çaldığı takımın avantajı kaybolmasın diye oyunun hemen başlamasına katkı sağlamalıdır.
- Hakem, oyunu hemen başlatmak isteyen oyuncunun haksız avantaj olmaması şartıyla topu ihlal yerine koyup top hareket etmeden atışı kullanmasına izin vermelidir.
- Hakem, her iki takımın da ihlal yerinin ilerisinde atış kullanarak topun oyuna girmesine izin vermemelidir.

2.3.10.6.2. Yardımcı Hakemler

- Sakatlık veya başka ihlaller nedeniyle hakem atışı yapılacak veya serbest vuruş kullanılacaksa ihlallerin yapılacağı yarı sahadan sorumlu yardımcı hakem öncesinde çıkabilecek olumsuz durumlar için olayı takip ederek hakem meşgul

olduğunda veya başka bir durumla ilgilendiğinde hakeme yardım etmelidir.

- Hakem oyunun yeniden başlaması için yardımcı hakemden yardım isteyebilir ve yardımcı hakem de ihlallerin ve oyunun yeniden başlama yöntemini hakeme işaret edip kendi görev yerine geçmelidir.

2.3.10.7. Faul ve Fena Hareketlerde İş Birliği

Futbolun en önemli kuralı sayılabilecek 12. kural yani, “faul ve fena hareketler” müsabaka boyunca en çok işlenen ve en çok ihlalin gerçekleştiği kuraldır. Hakem ekibi, kendi sorumluluk alanlarında oldukça dikkatli ve hazır olmalıdır.

2.3.10.7.1. Yapılan Faulün Şiddetini Belirlemek

Tepik, çelme, rakip oyuncunun üzerine zıplamak, itme, sportmenlik dışı hareket gibi durumlarda faul’ün şiddetine karar verirken hakemler aşağıdaki hususlara dikkat etmelidir:

- Topla oynama niyetinin ne olduğu,
- İhlalin sürati ve şiddeti,
- Topun kontrolünü alan oyuncunun topla oynama fırsatı,
- Ayakların konumu ve kramponun müdahale durumu,
- Oyuncunun topa müdahalesi rakip için güvenliği tehlikeye atıp atmaması,
- Oyuncu topla oynarken kolları, dirsekleri ve ayakları araç olarak mı silah olarak mı kullanıyor,
- Hakem oyuncunun niyetinin iyi veya kötü olduğunu belirlerken oyuncuların ayak yönüne ve kramponlarının kullanımına dikkat etmelidir.
- Basit ve şiddetli olmayan fiziksel müdahaleleri abartarak hakemi aldatmaya çalışan oyunculara karşı hakem dikkatli olmalı ve bu oyuncuları cezalandırmalıdır.

2.3.10.7.2. Ceza Sahasının Yakınında Olan Serbest Vuruşlar

Ceza sahasına yakın alanlarda hakem, 9.15 metre mesafeyi ölçtükten sonra solda kullanılan vuruşlar için sağ; sağda kullanılan vuruşlar için ise genelde sol durarak olası ihlal ve çatışmalar için kendilerine daha iyi bir yer alma ve görüş açısı oluştururlar.

- Yardımcı hakemler, hem kale çizgisini görececek şekilde hem de sondan ikinci savunma oyuncusu ile aynı hizada durarak olası bir ofsait ihlali için pozisyon almalıdır.
- Yardımcı hakemler, ofsait olma ihtimali ile ofsait pozisyonuna dikkat eder hakem ise genelde baraj, top ve kaleye dikkat ederek yardımcı hakemleri de görebilecek şekilde yer alır.
- Yardımcı hakemlerin yüzleri sürekli olarak sahaya dönük olmalıdır böylece ofsait ve diğer ihlalleri görebilme imkanları daha iyi olur.
- Topun kale çizgisini geçip geçmediğini görmek için yardımcı hakemler topu takip ederek kale çizgisine kadar inmelişler.

2.3.10.7.3. Yardımcı Hakemler

Oluşan herhangi bir ihlali belirtmeden önce yardımcı hakem aşağıdaki kriterlere dikkat etmelidir:

- Meydana gelen ihlal yardımcı hakemin olduğu ve ona ait olan sorumluluk alanındaysa (ceza alanı da dahil),
- Meydana gelen ihlal veya işlenen faul hakemin görüş alanı dışındaysa veya hakemin görüşü kapatılmışsa,
- Hakem ihlali görse pozisyonu avantaja bırakmış olmaz.

Herhangi bir faul veya fena hareket olması durumunda, yardımcı hakemler aşağıdaki durumlara dikkat etmelidirler:

- Faul veya fena hareket olduğunda bayrağını kaldırıp atışın kullanılacağı yönü gösterir.
- Hakem ile göz teması kurar.
- Bayrağını hafif ve nizami bir şekilde sallayarak hakemin kararına destekte bulunur.
- Gerekli olduğu durumlarda bipli sinyalden faydalanır.
- Herhangi bir ihlal durumunda yardımcı hakem “bekle ve gör” uygular ve ihlale maruz kalan takımın avantaj durumu olması halinde yardımcı hakem bayrağını

kaldırmamalıdır. Bu tür durumlarda yardımcı hakem ve hakem göz teması kurmalıdır.

- Yardımcı hakemlerin yönü her zaman sahaya dönük olmalıdır ve bayrakları daima hakeme bakan yöne bakmalı.

2.3.10.7.4. Ceza Sahası Dışında Olan Fauller

Ceza alanı dışında meydana gelen faul ve fena hareketlerde (ceza alanı çizgisi hariç) hakemin sahadaki konumuna ve vereceği karara hakim olmak için hakemle göz teması kurmalıdır. Yardımcı hakem gerekirse bayrağını kaldırarak hakemin uzak kaldığı veya görmediği pozisyonlarda hakeme yardım etmelidir.

2.3.10.7.5. Ceza Sahası İçinde Olan Fauller

Yardımcı hakemler sadece ofsayt değil dikkatli ve odaklanmış bir şekilde faul ve fena hareketlere azami derece dikkat etmelidir. Bunun dışında yardımcı hakemler ceza sahası içinde meydana gelen ihlallerde aşağıdaki kriterlere uymalıdır:

- Ceza sahası içinde bir serbest vuruş veya penaltı gerektiren bir ihlal olmuşsa ve bu ihlal hakemin görüş alanı dışında veya hakem pozisyona uzak ise yardımcı hakemler verecekleri karardan emin olsalar bile hakeme ihlali belirtmek ve işaret etmeden önce muhakkak hakemle göz göze gelmelidir.
- Hakem herhangi bir vermediyse, yardımcı hakemler telsiz, bipli bayrak veya gizli işaretler kullanarak köşe gönderine doğru yürüyerek hakeme yardımcı olmalıdır.
- Telsiz veya bipli bayrak gibi herhangi bir iletişim aracının olmadığı müsabakalarda yardımcı hakemler penaltı vuruşu gerektiren ihlallerde hakeme yardım etmek için bayraklarını göğüs hizasında çapraz tutmaları gerekir.
- Hakem tarafından verilen bir karar sonrası yine herhangi bir iletişim aracı yoksa hakem ve yardımcı hakemlerin yüz yüze görüşmeleri tavsiye edilse de zorunlu olmadıkça bu yöntemden kaçınmaları gerekir.

2.3.10.8. Penaltı Vuruşunda İş Birliği

2.3.10.8.1. Hakem

Hakem, penaltı işareti verdiğinde hızlı, yüzü oyunculara dönük ve kendinden emin bir şekilde kale çizgisine doğru hareket etmelidir. Pozisyonu uzun uzun anlatmaktan kaçınmalı ve polemige girmemelidir. Bunlara ek olarak hakem aşağıdaki kriterlere de dikkat etmelidir:

- Penaltı vuruşundan önce içeri girebilecek oyuncular olacağı için onları uyarmalıdır.
- Vuruştan önce ceza sahasına giren oyuncular bu ihlalden dolayı cezalandırılmamalı, vuruş tekrarlanacaksa yine kurallara göre yapılmasını sağlamalı ve proaktif davranmalı.
- Vuruş tekrarında yine herhangi bir ihlale müsaade etmemeli ve penaltı vuruşunun kurallar çerçevesinde olmasını sağlamalıdır.
- Hakemler ve yardımcı hakemler kalecinin yüzünün vuruşu yapacak oyuncuya dönük olmasını, kale direkleri arasında olmasını ve vuruş yapılmadan önce öne atlarken en az bir ayağının çizgide olmasını sağlamalıdır.
- Penaltı vuruşu öncesi hız alıp rakibi şaşırtmak kurallar gereği nizamidir. Ancak, hız alındıktan sonra oyuncu topa vurur gibi yaparsa sportmenlik dışı bir hareketten dolayı ihtarla cezalandırılmalı.

2.3.10.8.2. Yardımcı Hakem

- Telsiz kullanılan müsabakalarda penaltı ihlali yardımlarında yardımcı hakemlerin ihlali belirtmeleri için bayrak kullanmamaları tavsiye edilir.
- Telsiz olmayan müsabakalarda yukarıda bahsedilen durumlar için hakem bayrağını kullanmalı ve bayrağını göğüs hizasında çapraz tutmalıdır. Hakemler, bayrağın göğüste çapraz tutulması dışında önceden veya memorandumda belirledikleri herhangi bir gizli işaret de kullanabilirler.
- Oyunun normal devam ettiği durumlarda verilen penaltı vuruşu için yardımcı hakem, kale çizgisi ile ceza sahası sınır çizgisinin kesiştiği yerde durmalıdır.
- Kale çizgisi ile ceza sahası sınır çizgisinin kesiştiği yerde duran yardımcı hakem

topa vurulmadan önce kalecinin öne çıkıp çıkmadığını ve vuruşun gol olup olmadığını veya oyunun taç atışı, köşe vuruşu ve kale vuruşu gibi oyunu başlatma yöntemlerinden hangisi ile başlayacağını işaret eder.

- Seri penaltı vuruşlarında ise ikinci yardımcı hakem kale çizgisi ile kale alanı sınır çizgisinin kesiştiği yerde dururken birinci yardımcı hakem ise orta yuvarlakta oyuncuları kontrol eder.

2.3.10.9. Taç Atışında İş Birliği

2.3.10.9.1. Hakem

- Hakem, taç atışını topun çıktığı yerden kullanılmasını sağlamalı.
- Taç yönünü göstermeli ve diyagonelini bozmadan atışın yapılacağı yere yaklaşmalıdır.
- Oyuncuları taç atışı konusunda uyarmalı ve gerekirse düdüğünü kullanmalıdır. Özellikle atışın yerine dikkat etmeli buna rağmen oyuncular hakeme uymazsa taç atışı rakip takıma verilir.
- Hakem, taç atışının kullanıldığı yere rakip oyuncuların en az 2 metre uzak durmalarını hatırlatmalı. Gerekirse taç atışı kullanılmadan önce oyuncuları bu konuda uyarır, oyuncular gereken yerde durmayıp ihlale devam ederse hakem tarafından ihtarla cezalandırılmalı ve oyun taç atışı ile devam etmelidir.

2.3.10.9.2. Yardımcı Hakem

- Top eğer yardımcı hakemin uzağındaysa (taç çizgisinin tamamı boyunca) ve eğer top çizgiyi tamamen geçtiyse bunu hakeme işaret etmeli ve eminse yönünü de göstermelidir.
- Eğer taç atışının hangi yöne verileceği konusunda emin değilse yalnızca bayrağını kaldırıp hakemin yön göstermesini beklemelidir.
- Gerektiği durumlarda hemen yön vermemeli ve hakemin pozisyonundan emin olduğu durumlarda hakemin başka bir işaret verebileceği ihtimalini dikkate alarak acele etmemeli.
- Yardımcı hakemler kendilerine yakın olan yerlerde en az 2 metre kuralı için oyunculara hatırlatmalarda bulunarak hakeme yardımcı olmalıdır.
- Topun oyun dışına çıktığı ve oyuncuların buna rağmen oyuna devam ettikleri

pozisyonlarda yardımcı hakemler, hakem ihlali görene kadar bayrakla işaret vermeye devam etmelidirler.

- Taç atışında görev paylaşımı ve kolaylık açısından hakemin elleri yardımcı hakemlerin ise daha çok ayakları kontrol etmesi tavsiye edilir. Bunun dışında hakem ve yardımcı hakemler arasında farklı dayanışma ve iş birliği de olabilir.

2.3.10.10. Kale Vuruşu Yapılırken İş Birliği

2.3.10.10.1. Hakem

- Hakem, kale vuruşunu için hafifçe öne eğilerek elleri ile işaret etmeli ve yardımcı hakemler de hakemin bu kararına bayrakları ile destek verirler.
- Topun son olarak kimden çıktığını görmediyse hemen yardımcı hakemi ile göze teması kurup ondan destek almalıdır.
- Kale vuruşunda hakem geri geri giderek kendi diyagonalindeki yerini alırken yardımcı hakemler de ceza sahasını kontrol ederek yan yan koşmalıdır.

2.3.10.10.2. Yardımcı Hakemler

- Kale vuruşunda topun kale alanı içinde nizami bırakıldığını, vuruşu kaleci kullanacaksa ceza alanı çizgisine göre oyuncu kullanacaksa kale alanı çizgisine göre hiza almalı. Top nizami be şekilde yerine koyulmuşsa hızla son savunma oyuncusundan hiza alarak yerine geçmelidir.
- Eğer top kale vuruşu için nizami olarak koyulmamışsa yardımcı hakem bayrağını kaldırarak hakeme ihlali işaret etmelidir.
- Topun kale vuruşunda ceza alanını nizami olarak terk etmesi o yarı alandan sorumlu yardımcı hakem tarafından kontrol edilir. Eğer top nizami bir şekilde terk etmemişse yardımcı hakem bayrağını kaldırarak hakemi uyarmalıdır.
- Yardımcı hakemlerin her defasında kale alanı çizgisi hizasında beklemeleri olası bir ofsait ihlalin gözden kaçmasına neden olabilir. Yardımcı hakemlerin ofsait için yerlerini almaları önerilir.

2.3.10.10.3. Kaleci Topu Elinden Çıkardığında İş Birliği

- Kaleci topu elinden çıkardığında hakem ve yardımcı hakemler olası bir ihlal için göz göze gelmelidirler. Kaleci topu nizami olarak elinden çıkarmışsa yardımcı

hakem hızlıca sondan ikinci savunma oyuncusunun hizasına gelmelidir aksi durumda yani kaleci ceza alanı dışında bariz şekilde topu elinden çıkardığında yardımcı hakem elle oynandı işareti ile ihlali hakeme belirtmelidir.

- Kaleci topu elinde 6 saniyeden fazla tutarsa hakem bunu zamana oynama olarak değerlendirmeli ve rakip takım lehine indirekt serbest vuruş kararı vermelidir.

2.3.10.11. Köşe Vuruşu Yapılırken İş Birliği

Köşe vuruşunda top çeyrek daire çizgisine temas edecek şekilde bırakılmalıdır. Top, vurulduğu ve hareket ettiği anda oyunda sayılır.

2.3.10.11.1. Hakem

- Hakem köşe vuruşu kullanılırken yardımcı hakemleri de rahatlıkla görebilecek şekilde yer almalıdır.
- Oyuncuların olduğu yere çok yaklaşmamalı, oyunu kendisi ve yardımcı hakemlerin arasına alıp takip etmeli ve kendi görüş alanını kapatmamalıdır.

2.3.10.11.2. Yardımcı Hakemler

- Köşe vuruşu kullanılırken yardımcı hakem kale çizgisi hizasında olmalı ve köşe gönderisinin gerisinde oyunu takip etmelidir.
- Yardımcı hakem köşe vuruşunu işaret etmeden önce hakemle göz göze gelmeli ve daha sonra köşe vuruşunu işaret etmelidir.

2.3.10.11.3. Köşe Gönderisi Tarafında Olan Yardımcı Hakem

- Topun çeyrek daireye nizami olarak koyulup koyulmadığını kontrol etmeli, gerektiği durumlarda oyuncuya ve topa dokunmadan oyuncuyu uyarmalıdır. Yine gerektiğinde topun nizami bir şekilde konulmadığını hakeme işaret etmelidir.
- Topun oyun alanını terk ettiği durumlarda kale vuruşu veya köşe vuruşu olduğunu açıkça belirtmelidir.
- Savunma oyuncularının 9.15 metrelik mesafeye dikkat edip etmediklerini dikkatli bir şekilde kontrol etmemeli ve gerektiğinde oyun alanına girip oyunculara açılmaları için müdahalede bulunabilir. Oyunculara fiziki temastan muhakkak kaçınmalıdır.

- Vuruşu kullanan oyuncu top başka bir oyuncuya değmeden tekrar topla oynarsa yardımcı hakem bayrakla ihlali hakeme işaret etmelidir
- Top dışarıdan tekrar oyun alanına girmişse hemen hakemi uyarmalı ve oyunun kale vuruşu veya köşe vuruşu ile başlayacağını işaret etmelidir.
- Köşe vuruşunda atış kullanılmadan önce hakem ceza alanı içindeki itme, utma ve çekme gibi durumlarda oyuncuları ikaz ederken yardımcı hakem köşe gönderinde topun önüne geçmeli ve hakemin atışın kullanılmasına dair işaretini beklemelidir.

2.3.10.11.4. Diğer Yarı Sahadaki Yardımcı Hakem

- Köşe vuruşu eğer kendisinin kontrol ettiği yarı alanında bulunan taç çizgisi ile kale çizgisinin kesiştiği tarafta kullanılacaksa topun nizami olarak çeyrek daireye bırakılıp bırakılmadığını kontrol etmeli ve ihlal varsa bunu hakeme bildirmelidir (Kale vd., 2015;MHK, 2012).

2.4. İletişim

2.4.1. İletişim Nedir?

İletişim, insanın anne rahmine düştüğü ilk andan beri sözlü, sözsüz ve davranışsal olarak kendini anlaması, kendiyile ve çevresiyle ilişki kurması olarak tanımlanabilir. İletişim, insanın biyolojik bir varlıktan sosyal bir varlığa geçmesini sağlayan en önemli etkidir. İnsan, sosyal bir varlık olduğundan sürekli çevresiyle iletişim kurma ihtiyacı duyar. Bu nedenle; iletişim gereksinimi, insan yaşamı boyunca her anında ihtiyaç duyduklarının başında gelir (Çelik vd., 2015).

Genel bir tanımla yapılması gerekirse iletişim; herhangi bir mesajın, bilginin, düşüncenin söz, yazı, sembol ve resimlerle ya da diğer haberleşme araçlarından faydalanılarak daha anlaşılır bir hal almasının sağlanması, paylaşılması ve karşılıklı etkileşimdir (Şahinkaya, 1990). Burada paylaşım ve etkileşim, tek başına değil karşılıklı yapılan bir ilişki sürecidir. Etkili iletişimin amacı, iletilecek olan mesajın karşıdakine en uygun şekilde iletilmesidir. Başka bir deyişle, mesajı amaçlandığı şekilde doğru hedefe iletmektir. Bu şekilde kişiler arasında etkileşimli ve sağlıklı iletişim başlatılmış ve gerçekleştirilmiş olur (Yıldırak vd., 2003).

2.4.2. İletişimin Temel Özellikleri

2.4.2.1. İletişim Bütünlüğü İlkesi

İletişimi oluşturan temel olgular kelimeler, beden dili ve ses tonudur. Kelimeler ne söylediğimizle; beden dili ve ses tonu ise nasıl söylediğimizle ilgilidir. Kelimeler aynı kalmak koşuluyla, iletişimin yapılanmasının %10'luk kısmında kelimeler, %30'luk kısmında ses tonu, %60'luk kısmında ise beden dili rol oynar. Mesajın karşı tarafa verilmiş şeklinin %90 önem taşıdığı göz önüne alındığında, beden dili ve ses tonunun ortaya konulmadığı bir yazılı iletişimde ne tür iletişim kazalarına (yanlış anlaşılmalara) neden olacağını düşünelim. Bu yüzden iletişimi bir bütün halinde düşünmemiz ve ona göre iletişim aktarımımızı hayata geçirmemiz gerekmektedir. İletişim aktarımında kelimelerin etkisinin %10 gibi düşük bir etki sağladığı düşünüldüğünde ses tonu ve beden dilinin ne kadar büyük bir öneme sahip olduğu apaçık ortadadır. Bu durum bizler için de benzerlik göstermektedir. Öyle ki, karşımızda kişi ile iletişim kurarken onu daha sağlıklı ve doğru anlayabilmemiz için ağızdan çıkardığı kelimelerden çok ses tonu ve beden dili daha fazla etkili göstermektedir (Çelik vd., 2015).

2.4.2.2. Beden Dili Kullanımı

Başarılı bir iletişimin en temel olgusu beden dilidir. Doğru anlama eylemini etkili gerçekleştirebilmek için iletişim halinde beden dilinin nasıl okunması gerektiği, beden dilinin ne kadar etkili ve önemli olduğunu ve beden dilimizi nasıl doğru kullanabilmemiz konusunda becerikli ve bilgili olmamız gerekmektedir. İletişimi doğru ve başarılı anlamak için karşımızdaki kişinin ses tonu ve konuşmasının akıcılığı, beden duruşu, mimikleri ile mesafe ve bedensel temas önemlidir.

2.4.2.3. Ses, Tonlama ve Akıcı Konuşma

Sesin etkili bir biçimde kullanılması kişinin mesajını iletmesindeki etkinliği ve kendini ortaya koyması açısından çok önemlidir. Akıcı bir üslup, ortama ve mesaja uygun bir ses tonu, açık, işitilir ve düzgün cümlelerle bir konuşma dinleyende rahatlık uyandıracak ve söylenenleri etkili kılacaktır. Dolayısıyla karşımızdaki kişinin bizi etkili ve doğru anlamasına olanak sağlamak için mesajımızı gönderirken yapılan açıklamadaki önemli noktaları dikkate almalıyız.

2.4.2.4. Beden Duruşu

Alıcının, (karşımızdaki kişinin) bizi anlaması için önemli olan detaylardan biri de beden duruşudur. Gönderilen mesajın alıcı tarafından anlaşılması noktasında, mesajı

alan kişi bizim beden duruşumuzu ve onun verdiği mesajı okumaya ve kavramaya çalışır.

2.4.2.5. Mimikler

İnsan, duygu ve dūřuncelerini beden diliyle en çok da mimikleriyle dışa vurur. Yüz ifadesindeki mimikler, verilen mesaja uyum sağlar ya da karşıdan gelen mesaja göre değişerek şekillenir. Dolayısıyla verilen mesajın alıcı tarafından daha iyi bir şekilde anlaşılır hal almasında mimiklerin rolü çok büyüktür.

2.4.2.6. Mesafe ve Bedensel Temas

İnsanlar, çevrelerinde oluşturdukları boş mekan boşluklarına göre de iletişim sağlarlar. Bazı mesajların iletimini başkalarına karşı konulan uzaklıkla da belirleriz. Bir insana temasta bulunmak ya da çok yakın durmak, ilişkiye belli bir yakınlık ve sıcaklık katar. Bu şekilde yapılan bir yakınlık işteği içinde olmayan kimse, bu durumdan rahatsız olur ve bizden uzaklaşır. Dolayısıyla mesafe ve bedensel temas, bize gönderilen mesajı doğru ve etkili anlamamızda büyük pay sahibidir.

2.4.3. İletişimin Süreci ve ğeleri

İletişimin kelime manasından yola çıkacak olursak iletişim; duyguların, dūřuncelerin ve bilgilerin kişiler arasındaki paylaşımı olarak belirtildiğinde anlam karması önemli bir yer almaktadır (şişman, 2002). İletişim sürecinin başarısı aktarılmak istenen mesajın doğru bir şekilde algılanmasıyla alakalıdır. İletişimin gerçekleşebilmesi için iki taraflı ifade ve yanıt iletilmesi gerekmektedir (Bařaran, 2006). İletişim, “mesaj alışverişinin olduğu hedef ve kaynak arasındaki nokta” olarak nitelendirildiğinde bir süreç olarak değerlendirilebilir. İletişim esnasında bazı olaylar yaşanır, değişimler gözlemlenir ve iki olay arasında duygu, dūřnce ya da fikir transferi gerçekleşir. İletişim sürecinin, gözlemlenen bir başlangıcı veya bitişi bulunmamaktadır (Yatkın ve Yatkın, 2006).

İletişim, bireyler arasındaki iletişimin temeli olarak kabul edilmektedir ve bu iki kavram gerçek yaşam içerinde birbirinden bütündür ve ayrılamazlar (Lohhisse, 1969).

İletişim sürecinin başlangıcı, kaynağın bir iletiyi sade bir şekilde kodlanarak, alıcıya ulaştırılması ile olur. İletişim sürecinde kaynak, göndermek istediği iletiyi önce hedefin anlayabileceği ve sade işaretlerle kodlar daha sonra işaret ettiği iletiyi sözel ve görsel bir araçla alıcıya gönderir. İletişi alan kişi, gönderilen iletinin kodu ile algılar,

yorumlar ve bu yorumun cevabına göre kodlama yaparak iletiye geribildirim verir. Kaynak, hedefin tavrına göre mesajının uyuşup uyuşmadığını kontrol etme fırsatına sahip olur. Etkili ve doğru bir iletişim için iletişim sürecinin etkililiği büyük öneme sahiptir (Demir, 2003).

Günümüzde etkili iletişim yöntemleriyle ilgilenen araştırmacılar, bu iletişim yöntemlerinin tartışmalarının başlangıcının 2500 yıl öncesine kadar dayandığını söylemektedirler. Aristo'nun iletişim modelinde; bir kaynak kişinin karşısındaki bir alıcıya bir takım mesajların aktarılması kavramı vardır. Bu modele göre iletişim, kolay başarılabilen bir süreçtir, kaynaktan gönderilen iletinin alıcı kişi tarafından algılanması varsayılır. Araştırmalar sonucu iletişimde; kaynak, mesaj ve alıcı dışında başka temel öğeler de vardır. İletişim kuramcılarına göre iletişim daireseldir. İlk olarak kaynak kodlanır, daha sonra alıcıya gönderilir ve alıcıdan yansıma yapar. Eski kaynak, yeni iletilerini tekrar alıcıya gönderir ve bu süreç bu şekilde dairesel olarak devam eder.

Tutar ve Yılmaz (2003)' a göre iletişim yedi madden oluşan bir bütündür. Bunlar aşağıdaki gibidir:

- Kaynak,
- Kod,
- Mesaj (İleti),
- İletim aracı-Kanal (Oluk),
- Alıcı veya hedef,
- Geri besleme-Geri bildirim (Yansıma),
- Mesajın iletilmesini engelleyen her tür bozucu çevresel faktörlerdir (Gürültü).

2.4.3.1. Kaynak

Gönderici olarak da adlandırılan kaynak; iletişimi başlatıcı rolü üstlenen, nasıl bir mesaj göndereceğine, bu mesajın hangi yolla en iyi şekilde gönderileceğine karar verir (O'Hair vd., 2005:6). İletişim yapısı gereği, önce kişi ya da kişilerin duygu, düşünce, kanı, bilgi ve gereksinimlerini iletebilmek adına bir kaynağa ihtiyaç duyar. Hangi iletişim süreci olursa olsun her zaman bir kaynağa ihtiyaç vardır (Uztuğ, 2009). Alıcının iletileri çözümlemesinde; kaynağın kendisi, alıcısı ve ileteceği konu hakkındaki bilgi ve becerileri, kendisine, alıcısına ve ileteceği konuya karşı tutumu, yaşantı alanları, dile dayalı becerileri, yetişmiş olduğu ve hala içinde bulunduğu toplumsal ve kültürel

ortamın etkileri, kaynağın güvenilirliği, uzmanlığı, inanılrlığı, kaynağın çekiciliği gibi unsurlar belirleyici olmaktadır. Bu bakımdan iletişimin istenilen düzeyde yapılabilmesi açısından kaynağın bir takım özellikleri barındırması gerekmektedir. Etkili ve doğru bir iletişim kurmada kaynağın büyük sorumlulukları vardır. Alıcıya uygun, açık ve anlaşılır mesajlar üretmek, mesajı en iyi ve etkili yolla alıcıya ulaştırmak, geri bildirimleri doğru algılamak ve değerlendirmek kaynağın sorumluluklarının önemli unsurları olarak sıralanabilir.

2.4.3.2. Kodlama

Bir duygunun, düşüncenin, kanının ya da bilginin iletme uygun ve hazır hale dönüştürülmesi durumudur. Kaynağın kafasında kalan ve alıcı kişiye aktarılmayan bilgi ve düşünceler, doğal olarak iletişimin bir parçası olamazlar. Bu nedenle iletişimin sağlanabilmesi açısından kaynağın düşüncesi, başkalarının da anlayabileceği bir biçimde ifade edilmelidir (Uztuğ, 2009). Diğer bir ifade ile kodlama, bir iletinin alıcı kişiye geçişini organize eden fiziksel araç olarak nitelendirilebilir. Sözlü iletişimde kodlama, ses ve kelimeleri seçme ve seslendirme hareketi; sözsüz iletişimde kodlama ise jest, mimik ya da gülümseme ve onaylama amaçlı yapılan kafa sallama şeklinde olabilir (O’Hair vd., 2005:6). Kod, insanlara anlamlı gelebilen bir biçimde yapılan herhangi sembolik hareketler grubu da olabilir (Uztuğ, 2009). Bu nedenle semboller grubunu ile yapılan iletişimde, iletişimin sağlanması açısından mesajı gönderen kaynağın gönderdiği sembollerin alıcı kişi tarafından da bilinmesi önem arz etmektedir.

Bir kaynağın bir iletiyi kodlaması ve hedef kitle tarafından anlamlandırılabilir bir hale getirmesi; her iki tarafın ortaklaşa sahip oldukları kültürel ve sosyal yaşamlarının, yaşam deneyimlerinin ve toplumsal birikimlerinin bir yansımasıdır. Bir başka ifadeyle; iletişimin gerçekleşeceği yer olan ortak deneyim alanı, ne kadar büyük olursa iletişimdeki başarı oranı o denli büyük olur (Yüksel, 1989). İletişim yapılırken iletilecek mesaj, hedefin dikkatini çekmeli, ileti kodlanırken gönderilecek mesaj kaynak tarafından ne kadar biliniyorsa hedef için de o kadar bilinmeli, iletinin alıcının gereksinimlerine seslenmesi gerekir. Hedefte istenilen tutumun elde edilebilmesi için alıcı kişinin değerleri bilinmeli, alıcının beklenti ve davranış kalıplarına ters düşülmemelidir (Demiray, 1994).

2.4.3.3. Mesaj (İleti)

Mesaj, (ileti) kaynağın kodlayarak oluşturduğu, alıcı kişiye ulaştırmak istediği bilgidir (Kaşıkçı, 2009). Mesaj, kaynak tarafından alıcıya gönderilen bir uyarı, duygu, düşünce, kanı ya da bilginin kodlanmış halidir ve işaretlerle (sinyal) kurulur. Bir işaret ise belirtici görevi üstlenir ve kazanılmış bilgilerden herhangi birinin yerine konulmuştur (Uztuğ, 2009). İletiler, hedef kitleyle paylaşılacak istenenlerdir, düşüncelerdir ve iletişimin esasıdır. Sözlü, yazılı ya da sözsüz olabilirler (O'Hair vd., 2005:5). Asıl olarak iletiyi, kaynağın iletişimin gerçekleşme anındaki fiziksel ürünü olarak tanımlamak mümkündür (Uztuğ, 2009). İletişimde başarıyı büyük ölçüde sağlayan ve kaynak ile alıcı arasında köprü görevi gören, iletidir (Gökçe, 2006:28). Alıcıya ait ne kadar fazla duyu organına ulaşırsa, iletişimde anlatım o denli başarı sağlamış olur. Bu nedenle; görme, dokunma, işitme hatta koku ile ilgili faktörlerin varlığı bile iletişimdeki iletiye güç katar. Böylece mesajı alacak kişideki bütün alıcılara ulaşma ve onları besleme imkanı sağlanmış olur (Baltaş ve Baltaş, 2000). Hayatımızın her anında ileten ve iletilen diye edimlerde bulunuruz, insan iletken bir varlıktır. Zihnimiz yapı gereği ileti alan, kodlayan, depolayan ve yeri geldiğinde kaydettiği bu verileri işledikten sonra alıcı kişiye gönderme gibi işlemlere sahiptir. İşlevin ilginç yanı da şudur ki kaydedildikten sonra alıcıya bir kopyasının iletilmesidir. İletişim kurmada gönderilecek olan ileti, gönderildiği aracın oluşturduğu kalıba göre şekillenmektedir. Şekillenmeyi; ses, ses tonu, jest ve mimikler, vurgu, beden dili ve dış görünüş sağlamaktadır. Bu etkenler nasıl bir kalıp oluşturursa, gönderilecek olan mesaj o kalıba göre şekillenir ve alıcıya o şekliyle iletilir. Kaynağın oluşturduğu mesaj, duygu ağırlıklı ise mesajı alacak alıcı duygusal bir tepki verir, gönderilecek mesaj rasyonel ağırlıklı bir yapıda ise alıcı da aynı şekilde rasyonel ağırlıklı bir tepki ile karşılık verir.

2.4.3.4. İletim Aracı - Kanal (Oluk)

Mesaj kodlandıktan sonra kod hazırlama işlemi gerçekleşene kadar izleyeceği yola kanal denmektedir. Başka bir ifadeyle, kanal; bilgi, duygu ve düşüncelerin paylaşılmasının gerçekleşmesi sürecinde, kaynak ile alıcı tarafından gönderilecek mesajların yüklendiği araçtır (Demiray, 1994:15). İletişim; sinir sistemi, ses dalgaları, radyo dalgaları, ışık dalgaları, telefon kabloları gibi mesaj taşıyan kanalları ifade eder. Bu kanallar duyu organlarını uyarabilen ve çeşitli fiziksel özelliklere sahip arabuluculardır ve onları koklayıcı, dokunaklı, görsel, işitsel, zevkle ilgili kanallar

olarak sınıflandırabiliriz. İletişim esnasında mesajın alıcıya ulaşmasının bir yolu olmalıdır. Kullanılacak olan ortamlar iletişim şekline göre değişiklik göstermektedir. Örneğin; sözlü iletişimde kanal havadır, telefonla yapılan bir iletişim de ise kanal görevini telefon hatları yapar. Sağlıklı olduğu sürece duyu organlarımızın her biri beynimize giden birer iletişim kanallarıdır. Bu nedenle, mesaj ne kadar ele alınır, etkinliği o kadar fazla olur.

İletişimin gerçekleşebilmesi ve etkinli olabilmesi için kanal seçiminin önemi büyüktür. Ulaşılabilecek hedef, hedefin özellikleri, zaman ve mekanın kısıtlılıkları veya olanakları kanal seçiminde temel bir rol oynamaktadır. Diğer bir ifadeyle; kim için, ne için, ne iletmek istediğimizde, kanal ve kanal arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin; görme engelli bir kişiye karşı görsel kanallar kullanılmalıdır. Bu gibi örnekler doğrultusunda iletişim sağlanabilir.

2.4.3.5. Alıcı

Kaynak tarafından gönderilen iletiyi algılayan, bu iletinin anlamını bildiğini belirtmek suretiyle iletişimin genel amacı olan anlamların ortak paylaşımını sağlamaya çalışan bir kişi, kurum ve ya kuruluştur (Gökçe, 2006:28). Doğru, etkin ve istenen düzeyde bir iletişimin gerçekleştirilebilmesi için hedefin toplum içindeki yeri, inanç ve tutumları, düşünceleri, sosyo-ekonomik düzey bilgilerinin sağlanması bu noktada bir gereklilik ortaya çıkartır (Uztuğ, 2009). Kaynak tarafından üretilen, iletilin bilgileri alan, anlamlandıran ve geri bildirimde bulunan karşı taraftır. Alıcı, kaynaktan gelen iletiyi alıp almadığına dair geri bildirimde bulunmazsa iletişim sağlıklı olmayabilir (Kaşıkçı, 2009). Alıcı, iletişim sürecinin en önemli ögesi olmasına rağmen günlük yaşamda gösterilen iletişim davranışlarında gerekli ve yeterli önemi görmediği anlaşılmaktadır. Çoğu zaman olduğu gibi kaynak tarafından anlatılacak konu o kadar ayrıntılarına inilerek aktarılır ki, bu iletilerin alıcı tarafından etkili bir şekilde kodlanması göz ardı edilir. Bu tür iletişime “iletiye yönelik iletişim” denmektedir (Demiray, 1994).

Alıcının mesajı tam olarak doğru anlaması için; iletinin izafet çerçevesinde olması, mesajın anlaşılır ve bilginin elverişli olması olduğu kadar, aynı zamanda alıcının aktif bir dinleyici olması da gerekmektedir. Aktif bir dileyici olabilmesi için alıcının; etkin sessizlik içinde olması, dinlerken kendini önyargılardan, değerlendirmelerden ve genellemelerden uzak tutması, göndericiye karşı empati

göstermesi, sabırlı olması ve konuşmacının sözünü kesmemesi gerekmektedir (MEB, 2007:18).

2.4.3.6. Geribildirim (Yansıma)

Geribildirim, alıcı tarafından algılanıp değerlendirilen sözel veya sözel olmayan mesajlara cevap verme sürecidir. Diğer bir deyişle, kaynağın alıcıdan aldığı tepkilerdir. Kaynak iletişimde bulunacağı konuda ne kadar bilgi sahibi olursa olsun alıcının cevap vermek isteyeceği bir an gelir. Tek yönlü iletişim bir zaman sonra anlamsız ve sıkıcı gelebilir. Bu durumda kaynak ve alıcı yer değiştirirler. Alıcının kaynağa verdiği cevaplarla bu yer değiştirme olayı gerçekleşmektedir (Uztuğ, 2009). Geribildirim alınmış olması büyük önem arz etmektedir çünkü kaynağın alıcıdan geribildirim alması verilen bilginin ne denli doğru anlaşılıp anlaşılmadığını ortaya koyar. Geribildirimler, sözlü ya da sözsüz cevaplar, yazılı metinler ya da telefon görüşmeleri şeklinde olabilir (O’Hair vd., 2005:6).

Kişiler birbirlerine yönelik etkileşimde bulunurlar ve bu kişiler arasındaki konuşmalar, geribildirim üzerinden birbiri ile bağlantılıdır (Gökçe, 2006:31). Bu süreç içinde kaynak, kanallar vasıtasıyla alıcıdan aldığı cevabı değerlendirdikten yansımadan aldığı uyarıları ölçüt alarak yeni göndereceği mesajların etkinliğini arttırmak için uğraş verir. Kaynak için geribildirim, gerçekleştirdiği iletişimin etkisi hakkındaki bilgi olarak nitelendirilebilir (Uztuğ, 2009). Geribildirim, hedefin algılama ve anlama fonksiyonu hakkında bilgi verdiği gibi iletişimde bulunanlar arasındaki anlaşmanın başarı durumu hakkında da bilgi vermektedir (Gökçe, 2006:31).

2.4.3.7. Gürültü

Kaynak biriminin gönderdiği mesaj ile alıcı biriminin aldığı mesaj arasında fark varsa ya da başka bir tanımla; mesajın anlaşılmasını ve iletilmesini engelleyen herhangi bir şeyin varlığı gürültü olarak kabul edilir (Coşkun, 1994). Gürültü, tüm iletişim sürecinin çalışmasını sekteye uğratar (Kreitner vd., 2002:297). Sesin bozulması, telefon kablosundaki hışırtı, radyo sinyalindeki parazit ya da televizyon ekranındaki karıncalanma gürültüye örnek olarak verilebilir. Aynı zamanda gürültü; dikkat dağıtma, imge ve uzaklık gibi çevresel faktörler olduğu gibi algı, kişisel merak, arzu eksikliği gibi bireysel özelliklerden de oluşabilir (Odabaşı ve Oyman, 2002:18).

İletişim sembollerine iliştilmesi veya bu sembollerin kodlama hataları, gönderilen mesaj ile tespit edilen mesaj arasında farklılaşmaya neden olabilir. Gürültü

kaynaklarını dört ana gruba ayırmak mümkündür (Zıllıoğlu, 2007:13).

2.4.3.7.1. Fiziksel gürültü

Kanalda yer alan gürültüdür. Karşılıklı konuşmayı önleyen yol gürültüsü, televizyonda meydana gelen görüntü ve ses kaybı, parazitler, kitapta silinen makaleler, uçak sesi gibi fiziksel gürültü öğelerine örneklerdir.

2.4.3.7.2. Nöro-fizyolojik gürültü

Göndericideki veya alıcıdaki işitme bozukluğu, konuşma bozuklukları, açlık ve susuzluk, yorgunluk ile ilgili durumlar nöro-fizyolojik gürültü kaynakları kapsamındadır.

2.4.3.7.3. Psikolojik gürültü

Gönderici ya da alıcıda yer alan psikolojik engeller bu gürültü türüne sebep olur. Örnek olarak kaynağın göndermek istediği mesajı unutulması, kaynak tarafından alıcıya gönderilen mesajın alıcı tarafından seçici olarak algılanması ya da alıcının mesajı farklı bir şekilde yorumlaması verilebilir (Cüceloğlu, 2007). Özellikle kişilerarası iletişimde meydana gelen aksaklıklarda psikolojik gürültünün payı oldukça büyüktür. Kişilerarası iletişim esnasında kişi, belirli konularda önyargılı olabilir ve bu önyargısından dolayı belirli konularda gönderilen mesajları yorumlarken, anlam içeriğini farklı yönlerle saptırabilir (MEB, 2007:17).

2.4.3.7.4. Kültürel gürültü

Kültürel çevre, hedef ve kaynak bilgisi, yaşam ve durum farklılıkları ile ilgili sosyal kaynağın içerdiği durumlar kültürel gürültü kaynaklarıdır.

2.4.4. İletişimin Önemi

Sosyal ve psikolojik bir varlık olan insan ve insan ilişkileri için iletişim en elzem gerekliliklerden biridir. İnsanların kendilerini gerçekleştirmesi ve sosyal ilişkilerinde sağlıklı ve akıcı düşünce aktarabilmesi iyi bir iletişim becerisine bağlıdır. İletişim hem kişiler arası hem de örgütsel düzeyde bilgi alışverişinin de temelidir (Vural, 2003). Kişiler ve çeşitli kurumlar ve markalar iyi bir iletişim becerisi sayesinde sadece başarıya ulaşmaz aynı zamanda sosyal olarak yeterli derecesine sahip olurlar. İyi bir iletişim sayesinde bilgi birikimi ve bilgiyi paylaşabilme olgusu her alanda ve zaman diliminde önem kazanır (Bolatçıran, 2006).

İnsanların varlıklarını sürdürme gereksinimi olan iletişim sade, objektif ve bilimin ön gördüğü temellere dayanmalı ve insanın sosyal bir ihtiyacı olan anlamak, anlatabilmek, anlaşılabilirlik, empati ve paylaşabilme gibi yaşamsal faaliyetlerini en iyi ve yetkin biçimde karşılayabilmelidir (Berk, 2007).

2.4.5. İletişimin Fonksiyonu

Toplumsal manada var olmak veya toplum olabilmenin yanında kişilerle etkileşim kurup bilgiyi paylaşma arzusu iletişimi zorunlu kılmaktadır. Kişiler arasında kurulan iyi ve etkili bir iletişim devamında örgütleri kurumları ve marka temsilcilerini bir araya getirir. En nihayetinde toplumsal düzeye ulaşan iletişimin bu varlığı insanın var olma ve kendini gerçekleştirme serüvenine güç katar.

Demir (2003) iletişimin neden gerekli olduğunu ya da en basit tabirle iletişimin fonksiyonunu aşağıdaki gibi özetlemiştir:

- Bilgiyi öğrenme ve bilgiye ulaşma ihtiyacının giderilmesi iletişimin en öncelikli görevi sayılabilir. Böylece toplumsal var olma olgusu daha hızlı gelişir.
- İletişim sayesinde kişiler diğer kişilerle paylaşabilme ve toplumlarla etkileşim kurabilme becerisini elde ederler.
- İnsanların bir araya gelmesi ve uzlaşma yoluna başvurması iletişimin bir diğer görevidir.
- İletişim, kişiler arasında meydana gelen çatışmaları, anlaşmazlıkları ve her türlü engeli ortadan kaldırarak insanlara iyi yönde davranış değişikliği sağlar.
- Bilginin aktarılması ve haberleşmenin kitlelere ulaşması yine iletişimle gerçekleşir.
- İletişim, insanlara aidiyet kazandırır ve insanların farklı rollerde (ebeveyn, yönetici, öğretmen, lider gibi) hangi tür iletişime ihtiyaç duyduğunu ve nasıl davranış sergilenmesi gerektiğine yardımcı olur.

2.4.6. İletişim Türleri

İnsanlar; duygu, düşünce ve isteklerini sözlü, sözsüz ya da yazılı iletiler vasıtasıyla gerçekleştirirler. Kaynak ve alıcının iletişimi sırasında kullanılan ortak kodlar sözlü iletişimi; jest, mimik, beden dili, işaretler gibi hareketler sözsüz iletişimi; kitaplar, yasalar, raporlar, yönetmelikler ise yazılı iletişimi ifade eder.

2.4.6.1. Sözlü İletişim

Bireylerin karşılıklı olarak duygu, düşünce ve bilgi alışverişi yaptıkları iletişim türüne sözlü iletişim demek doğru bir tanım olur. Konuşma ise bilgi ve düşüncelerin görme ve işitme duyularının da kullanılarak karşı tarafa aktarılmasıdır (Ergin ve Birol, 2000). Sözlü iletişimin bir diğer adı da konuşma dilidir. Sözlü iletişim, iki yönlü konuşma şeklinde olup bünyesinde harfler ve sözcükler barındırır. İletişim türleri içerisinde en etkili olanı sözlü iletişim ve yüz yüze iletişimidir (Can, 2005).

Sözlü iletişim, dil ve dil ötesi olmak üzere ikiye ayrılır. Sözlü iletişim, tarihin en derin zamanlarından beri toplumsal ve kültürel bir olgu olan dille iletişim şeklinde gerçekleşmektedir. Bireyler, iletişim süzgecinden geçirdikleri bilgi birikimlerini dil aracılığıyla birbirlerine aktarırlar. Sesli iletişimde, sesin tonu, hızı, şiddeti ve vurgusu dil ötesi iletişim kapsamına girmektedir. Sözlü iletişimde bireylerin ifade ettikleri dille iletişim olarak anlam kazanır (Kuzu, 2003).

2.4.6.2. Sözsüz İletişim

Bireylerin söz kullanmadan, vücut ve yüz hareketlerini kullanarak gerçekleştirdikleri iletişim türüne sözsüz iletişim denir. Sözsüz iletişimde kelimeleri ifade ederken kullandığımız mimikler ve jestler; duruş, el ve kol hareketleri, giyim, göz teması, ses gibi yapılar aracılığıyla karşı tarafa ulaşmaktadır (Altıntaş ve Çamur, 2001; Baltaş ve Baltaş, 2002; Cüceloğlu, 1984; Cooper, 1985). Söz kullanılmadan yapılan iletişimde yüz ifadeleri kullanılarak yapılan aktarım mimik; el, kol, ayak, bacak gibi vücudun kısımları kullanılarak yapılan aktarım ise jestleri ifade etmektedir. İletişim dört adet sözsüz iletişim parçasının etkisi altındadır. Bunlar: yüz ifadeleri, göz teması, bedenin durumu ve fiziksel çevredir (Moore, 2000).

Sözlü ve sözsüz iletiler iletişimde bir bütün gibi birlikte kullanılmaktadır. Karşılıklı iletişim esnasında sözsüz iletiler, sözlü iletilere oranla daha fazla alan kaplamaktadır (Cüceloğlu, 2011). Yapılan bilimsel çalışmalara göre, bire bir iletişimde kelimeler %10'unu, ses tonu %30'unu, beden dili de %60'ını kadar öneme sahiptir (Baltaş ve Baltaş, 1999). Ayrıca bakışların da sözsüz iletişimdeki etkisi büyük öneme sahiptir. İletişim esnasında karşıdaki kişi ile bire bir göz kontağı kurmak sürecin hızını etkiler. İletişimin başlangıcında kurulan ilk göz kontağını iletişimin bitimine kadar sürdürmek gereklidir (Moore, 2000). Bazı kişilerin gözlerine, el ve kol hareketlerine, jest ve mimiklerine, ses tonunun şiddetine dikkat edilerek tam olarak ne anlatmak

istediği anlaşılabilir. Sözsüz iletişimin kullanılma amacı sözlü iletişimin eksiklerini önlemek ya da aktarılacak istenilen mesajı daha kolay ve daha iyi anlaşılmasını sağlamaktır (Turan, 2000). Bazen de insanların farkında olmadan aktardıkları sözlü iletiler ile sözsüz iletilen mesajları çelişebilmektedir. Bu gibi çelişkilerin sebebi insanların gerçek duygularını saklamak istemelerinden kaynaklı olabilmektedir.

Lawrence (1996)'a göre insanların sözlü mesajları ile jest ve mimikleri, el kol hareketleri, ses tonları gibi etmenler arasında karışıklık olduğunda genelde sözsüz mesajlar ön plana olmaktadır çünkü; sözsüz mesajın asıl anlatılmak istenileni ortaya çıkardığı görülmektedir (Eskritt ve Lee, 2003). Aynı zamanda çocuklar da sözsüz iletişim en çok kullananlardandır. Yetişkin bireylerin çocuklarla olan diyaloglarında, ses tonu, jest ve mimikler, el kol hareketleri gibi sözsüz mesajların kullanması çocukların dikkatini daha çok çekmektedir. Bebekler ise sözsüz mesajlar ile duygularını ve anlatmak istediklerini yetişkinlere iletirler. Bebekler, istediği bir şeyi işaretle gösterebilir, duygularını mimikleri ile gösterebilir (Turan, 2000).

İletişim, bireyleri bir araya toplayan ve toplum için hayati öneme sahip bir etmendir. Eğitim yönetiminde iletişim, eğitim kurumlarının hedeflerine ulaşabilmesi için yapılan, karar verme, planlama, örgütlenme, koordinasyon ve değerlendirme gibi yönetim maddelerini gerçekleştirmek için kurum içi ve çevresiyle yapılan bilgi transferidir (Bursalıoğlu, 1998).

2.4.6.3. Yazılı İletişim

Yazılı iletişimde ana kaynak yazıdır. Yazılı iletişim saklanabilir ve kanıtlanabilir yapıya sahiptir. Yazılı iletişimin ilerlemesi yavaştır. İletişim sürecinde mesajın karşı tarafa ulaşması, karşı tarafın yazıyı okuması ve yazıya tepki vermesi belli bir zaman almaktadır. Yönetmelikler, yasalar, yazılı raporlar, tüzük ve yönergeler örgütlerde kullanılan yazılı iletişim araçlarına örnek olarak verilebilir. Yazılı iletişimde önem arz eden bazı noktalar vardır. Yazılı iletişimde yazı; anlaşılabilir, sade olmalı, gereksiz kelimeler varsa çıkarılmalı, eksik manalar düzeltilip tamamlanmalı ve anlatım bozukluğundan kaçınılmalıdır. Yazılı iletişim, otorite kavramını tam olarak yansıtamadığı gerekçesiyle yöneticiler tarafından pek kullanılamamaktadır (Tutar ve Yılmaz, 2008).

2.4.6.4. Örgütsel İletişim

Örgütsel iletişimde daha çok karar aşamasının ve sürecinin var olduğu bir iletişim türüdür. Kararların örgüt çapında alıcı ve hedef kitle arasında sağlıklı ve etkin bir şekilde yönetilmesine de ayrıca katkıda bulunur. Takım çalışması ve koordinasyon örgüt içi iletişim sayesinde maksimum düzeyde verim alınmasını sağlar (Bursalıoğlu, 1998). Bu iletişimde ayrıca ortak amaçlar ve görev paylaşımı yer alır. İletişimin yönü hem içsel hem de dışsaldır. Örgütsel iletişim iki grupta incelenebilir.

2.4.6.5. Formal İletişim

Bu iletişim türü hem örgütün içinde hem de örgütün dışında belirli kişiler ile çeşitli normlara ve kurallara uyacak şekilde yönetilen iletişimi kapsar (Gönen vd., 2008:139). Formal iletişimde hiyerarşik yapı ve kişilerin mevcut konumları oldukça önem taşır. Bu anlamda kurulan iletişim düzeyi her paydaşla aynı değildir ve bilgiler herkesle paylaşılmaz. Bu iletişim türünde idare amirlerinin rolü son derece önemlidir. Her bireyin hem kaynak hem de alıcı olabileceği bilinciyle idareciler iletişimin sağlıklı olmasını ve sürecin sekteye uğramamasını sağlamalıdır. Aşan ve Aydın (2006) formal iletişimin nasıl olması gerektiğini aşağıda açıkça belirtmişlerdir:

- Formal iletişim türünde kişilerin örgüt içindeki rolleri, mevkileri, unvanları ve iletişim süreci ile kural ve normlar en elzem olgudur.
- Bireyler, örgüt içinde ve dışında kurallara uygun davranmalı ve sağlıklı iletişimin başlatılabilmesi için pozitif ve uyumlu çalışma eğiliminde olmalıdırlar.
- İletişimde kaynak ile hedef alıcı arasındaki mesafe ve iletişim seviyesi kurallara uygun ve anlaşılır olmalıdır. Aksi takdirde çatışma ve anlaşmazlık gibi iletişim sorunlara meydana gelebilir.
- Aynı örgüt içinde çalışan kişiler farklı mevki ve unvanlara sahip oldukları için alt ve üst gibi kavramlar sonucu herkesle kurulan iletişim aynı değildir.
- Formal iletişimde genelde kişiler daha resmi davranır ve nezaket kurallarına azami derecede uyarlar.

Formal iletişim üç grupta incelenir.

2.4.6.5.1. Dikey İletişim

Dikey iletişim, genelde yöneticiler ve üst rütbedeki kişiler ile yönetilen grup veya daha düşük kıdemli kişiler ile yapılan iletişim türüdür. Burada hiyerarşik kademe

önemli bir rol oynar (Genç, 2005). Dikey iletişimde bilgi paylaşımı ve takım çalışması gibi önemli olgular yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya olacak şekilde işler. Yöneticiler, işverenler ve daha üste makamdaki kişiler yukarıdan aşağıya olacak şekilde daha alt kidede bulunan kişilere direktifler verir ve kurum kültürüne uygun çalışma ırtamı hazırlar. Üst makamda bulunan kişiler alt makamda bulunan kişilere ayrıca dikey iletişim yöntemi ile motivasyon ve öz güven aşılayarak bilginin akışını sürdürmekle yükümlüdürler.

2.4.6.5.2. Yatay İletişim

Yatay iletişim, farklı birimlerde çalışan ama aynı mevkide veya kademede olan çalışanlar, yöneticiler veya meslektaşlar arasında gerçekleşir (Solmaz, 2003). Burada ast üst ilişkisi ve emir komuta zincirinden ziyade ortak çalışma prensipleri daha önemlidir. Yatay iletişim ekip içinde dayanışma, koordinasyon, motivasyon ve paylaşma gibi değerleri ön planda tutar ve iletişim esnasında diğer üst birimlere çok danışmayı gerektirmediği için zaman kazandırma açısından oldukça gerekli ve önemlidir (Ergüden, 1992).

2.4.6.5.3. Çapraz İletişim

Çapraz iletişim daha çok farklı kademelerde çalışanların kullandığı ve üst ile as arasında gelişen, bilgi paylaşımına dayalı iletişim türüdür (Fay, 2011). Bu iletişim türü sayesinde farklı kademeler arasında bilgi paylaşımı, yardımlaşma, uzlaşabilme becerisi ve görüş alışverişi artar (Genç, 2005). Bu iletişim türü ayrıca sorunlara farklı görüşler sunma, sorumluluk bilincinin kazanılması ve performans değerlendirmeleri açısından da oldukça gereklidir.

2.4.6.6. İnfomal İletişim

Neredeyse her örgüt ve kurumda formal (biçimsel) iletişim kadar infomal (biçimsel olmayan) iletişim de günlük konuşmanın temelini oluşturur. İnfomal iletişimde dedikodu olarak geçen ve yönü çok kesin hatlarla belirlenemeyen bir iletişim kullanılır. Bu iletişim türü genelde mevkidaş veya meslektaşlar arasında daha çok tercih edilir ve daha çok samimi ve sıcak sohbetlerde baş gösterir. Bu sayede bireyler sosyolojik ve açıdan bir nevi rahatlama ve dinleme niyetiyle infomal iletişime başvurur ve bu infomal iletişimin bir ihtiyaç olduğunun bilincine varırlar ve böylece bireylerin ruhsal durumları, performansları ve dayanışma becerilerine olumlu etkilerde bulunarak bireylerin formal iletişim düzeyinde de başarılı olmalarını sağlar. İnfomal iletişim

sürecinde dinlenen ve deşarj olan bireyler formal iletişimde de oldukça başarılı olurlar (Tutar ve Yılmaz, 2003). İnfomal iletişim sistemi bireylere ayrıca samimi ve sıcak ilişkiler kurmaya, daha uyumlu çalışma ve senkronize performans sergileme fırsatı da sunarak çalışma ve iş verimini oldukça artırır. İnfomal iletişimin parçası olan dedikodu, söylenti ve varsayımlar formal iletişim kanallarından daha etkilidir ve bilginin yayılım hızı çok daha hızlıdır. Yapılan bazı araştırmalara göre bireylerin çoğu bilgiyi infomal iletişim kanalıyla öğrenir ve elde edilen bilgilerin yaklaşık dörtte üçü yine günlük konuşma ve sohbet faslında geçen dedikodu ve söylemler ile infomal iletişim yoluyla elde edilir (Demirtaş, 2010).

2.4.7. İletişimde Etkin Dinleme Becerisi

Literatürde taraması sonucu yapılan bilimsel çalışmalara bakıldığında katılımlı dinleme veya aktif dinleme olarak da geçen etkin dinleme becerisi iletişimi sürdürmenin ve kaliteli olmasını sağlayan önemli bir olgudur. Kişilerin günlük hayatında sözlü iletişimin önemli bir bölümünü oluşturan dinleme becerisi etkin olduğu zaman kişilere güven verir ve insanlar arasında uzlaşıp anlaşma becerisini artırır (Salem, 2003).

Etkin dinleme esnasında yalnızca kelimeleri duymak, hiç konuşmamak veya sadece kafa sallamak doğru bilinen yanlışlardır. Kelimeleri anlyıp özümsemek, ara sıra konuşma esnasında anlaşılmayan yerleri tekrarlatmak, dönüt almak ve soru sormak etkin dinlemede duyguları da ortaya çıkarır ve iletişim sağlıklı bir şekilde devam eder (Ulukan, 2012).

2.4.8. İletişimde Empati Kurma

Bireyin, karşıdaki kişinin duygu durumlarını, düşünce yapısını ve yine o kişinin içinde bulunduğu iyi veya kötü yaşantıları doğru ve anlamlı bir şekilde anlayıp özümseyebilme algısına empati denir (Dökmen, 2002). Empati her ne kadar karşıdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini anlama serüveni olsa da bu durum sadece kendi yaşantılarımız ile sınırlıdır.

Yapılan çalışmalar empatinin, iletişimi kolay başlatan ve iletişim sürecine büyük katkılar sağlayarak iletişimin sağlıklı bir şekilde yürütülmesine yardımcı olduğunu ve insan ilişkilerini pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, küreselleşen dünyada empatinin iletişim sürecinde bir ihtiyaç haline geldiğini görmek mümkündür. Literatürde belirtildiği gibi empatinin düşünülen aksine bir kişilik özelliği olmadığını;

daha çok öğrenilebilir ve böylece gelecek nesillere aktarılabilir bir yeti olduğu ileri sürülmüştür (Pala, 2008).

2.4.9. Futbol Hakemliğinde İletişim

1.4.9.1. Sporda Biliminde İletişim

İnsan ve insan ilişkileri için çok elzem olan iletişim, hemen hemen her alanda dahil olduğu örgüt ve disiplinlere göre karmaşık ve yapısal bir model olgusu olarak temel bir ihtiyaç haline gelmiştir. İletişimin olmadığı bir dünyanın olamayacağı ihtimalinin bariz olmasıyla beraber ile ait olduğu alt branş, meslek veya örgütsel terimlere ve kavramlara bağlı olarak yeniden şekillenen iletişim olgusu zaman içinde dallanıp budaklanarak daha yaygın ve hissedilebilir bir varlık olarak insan hayatının önemli parçasını oluşturur.

Küresel ve ekonomik rekabet içinde kulüplerin ve federasyonların marka, kurum ve sponsor dengelerini yakından ilgilendiren iletişimin bir diğer yakın ilgi konusu ve odak noktası olduğu dal spordur.

Pedersen ve diğerlerinin (2007) aktardığına göre spor iletişimi, sporun olduğu her yerde tüm sportif faaliyetlere özgü olmak üzere bireylerin etkileşim ve paylaşım yoluyla simgesel bir dil kullandıkları süreçtir. Sporun medyaya olumlu yansıması ve izleyici veya hayran kitlesinin sportif doyuma ulaşabilmesi için iletişimin sağlıklı ve etkin olmasına temelden bağlıdır. Deyim yerindeyse sporda iletişim sportif medya kaynaklarını, sportif yönetim becerilerini ve sportif hazzı ortaya çıkarmaktadır.

Diğer önemli bir konu da iletişimin spor yönetimdeki önemi ve teknolojik gelişmelere bağlı olarak yeni terim ve kavramların ortaya çıkması ve bilginin birikmesidir. Yeni terim ve kavramların öğrenilmesi ve ortaya çıkan bilginin paylaşılması sportif yönetimin başarılı olmasına doğal olarak da sağlıklı, güçlü ve başarılı bir iletişim sürecine bağlıdır.

2.4.9.2. Futbol Hakemliğinde İletişim

Diğer spor organizasyonlarında olduğu gibi futbol dalında da müsabaka veya rekabet esnasında en çok karşılaşılan ve en çok ihtiyaç duyulan olgu iletişimidir. Sporun her paydaşı (hakemler, oyuncular, antrenörler, spor yöneticileri, medya ve basın personelleri) iletişim sürecinde bilinçli veya bilinçsiz sözlü veya sözsüz birçok mesaj verirler. Sporun ortak dili için gerekli olan sağlıklı ve güçlü iletişim ve karşılıklı

müzakere sporun tüm paydaşları için son derece önemlidir. Özellikle, konu futbol olduğunda ve ibreler temas ve aşırı bir rekabet içeren oyun tarzını gösterdiğinde tüm gözler ve dikkatler futbol sahalarının yalnız liderleri olan futbol hakemlerine yönelmekte. İyi bir müsabaka yönetimi için sağlıklı ve etkin bir iletişim süreci ve becerisi hakemler için en önemli ekipmandır. Ayrıca, futbol aksiyonunun en önemli ve göz ardı edilemez gerçeği olan hakemler, hangi klasman veya müsabakada olursa olsunlar en temel ve öncelikli görevleri olan iyi bir müsabaka yönetimi ve deyim yerindeyse oyunu idare etme becerisine sahip olmalıdır. Oyunun ruhuna yakışır, futbolun her kesimine ve paydaşına eşit uzaklıkta adil olan, problem çözmeyi ilke edinen ve proaktif davranmayı öncelikleri arasına koymayı bir zorunluluk hissedilen futbol hakemlerinin dikkat etmesi gereken en önemli kural iyi bir iletişim becerisi ve etkili bir beden dilidir. Hakemlerin, futbolun diğer tüm paydaşlarını (hakemler, sporcular, antrenörler, teknik yöneticiler ve medya personelleri) göz önünde bulundurarak bireylerin mesleki ve kişilik değerlerinin ne tür bir iletişim tarzına sahip olduklarını olabildiğince kestirmeleri daha uygun bir iletişim dilini seçme becerisi ve böylece başarıyı artıracaktır. Hakemlerin verdiği veya vermediği kararlar sonucu saha içinde ve bazı durumlarda saha dışında farklı iletişim gruplarıyla muhatap olmaları çoğu zaman müsabaka yönetimini, oyunun kontrolünü ve etkili iletişim kurmayı güçleştirmektedir. Hakemlerin uygun iletişim kanalları ile beraber esnek ve sakin bir dille oyun kuralları gereği problem ve çatışmayı ortadan kaldırmak adına gerektiği durumlarda kararlarını takım kaptanları, sporcular, antrenörler ve bazı gerekirse medya ile paylaşımları hem karmaşık durumlara açıklık getirecektir hem de iletişim becerilerine hakim olduklarını göstererek anlayışlı tavırlar ve olumlu dönütler alacaklardır (Weinberg ve Richardson, 2008).

2.4.9.3. Hakem Ekibinin Oyuncular ve Antrenörlerle İletişimi

Futbol hakemlerinin, yeşil sahalarda iyi bir müsabaka yönetebilmeleri için sahip olmaları gereken fiziksel ve zihinsel uygunluk, mantık ve muhakeme yetisi, liderlik, kuralları tam ve doğru uygulama becerisi ve iyi bir kişilik gibi özelliklerin yanı sıra oyuncular ve antrenörleri anlayabilmek, meslek icabı onları yakından tanıyabilmek ve duygularına karşılık vermek adına çok sağlıklı ve etkili bir iletişime sahip olmak zorundadırlar.

Etkili ve sağlıklı iletişim kurma becerisine sahip hakemler, oyuncularını oyunda tutabilme, oyunu idare edebilme, antrenörlerin ve yedek kulübesinin oyuna dışardan baktığı bakış açısına sahip olma ve anlayışlı tavırlar sergileme gibi bazı pozitif davranışlarla iletişim engellerini ve çatışmaları ortadan kaldırarak adaletli yönetim tarzlarını futbolun her paydaşına tam olarak aktarırlar (Sülün, 2013).

Hakemlerin güler yüzlü, sakin ve anlayışlı tavırlar sergilemeleri oyuncular ve antrenörler üzerinde uyum içinde iletişim, olumlu bir izlenim, sakin ve makul davranışlar ve uzlaşmaya istekli olma gibi olumlu etkiler yaratır. Özellikle, müsabaka öncesi sahaya çıkıldığında hakemlerin etkili göz teması kurmaları ve etkili bir ses tonu ile selamlamaları müsabakanın iyi başlaması ve oyunun bu pozitif hava ile devam etmesi açısından oldukça önemlidir. Müsabaka esnasında hakem kararlarının genelde herkesi mutlu etmesi beklenemez. Dolayısıyla hakem kararlarına tepkiler ve itirazlar çıkması gibi olacaktır. Hakemlerin bu tür durumlarda mutlaka sakin kalmalı ve uygun bir ses tonu kullanarak oyuncular ve antrenörler ile iletişim kurmaya çalışmalıdır. Hakemlerin kararlarında net ve emin oldukları durumlarda bile sert ve otoriter tavırları, uygunsuz beden dili ve yerinde olmayan disiplin uygulamaları iletişim kanalını bloke ederek gerçek ve doğru olan mesajların veya yaptırımların yanlış algılanmasına veya sabote edilmesine neden olacaktır. Ayrıca, oyunun diğer önemli bir parçası olan seyircilerin de hakem kararlarından rahatsız olması ve iletişime uzak kalmaları bir kaos ortamının oluşmasına ve dolayısıyla da futbolun seyir zevkine gölge düşürecektir. Hakemlerin seyircinin ve özellikle 'ev sahibi etkisi' olgusunun bilincinde olup uzaktan bile olsa seyirci tarafından olumlu ve yapıcı karşılanacak iletişim becerilerine ve etkili beden dili kullanımına başvurması gerekir (Snyder ve Purdy, 1987).

2.4.9.4. Futbol Hakemliğinde İletişim Çatışmaları

Sporun hangi branşı olursa olsun sporun olduğu yerde iletişim çatışmalarının ve anlaşmazlıkların ortaya çıkması ve bunun sonucunda iletişimin sekteye uğraması ya da kesilmesi en bilinen ve beklenen sonuçtur. Farklı nedenlerin çok olmasına rağmen iletişimin en çok iki sebepten dolayı başarısız olduğuna inanılır. Özellikle futbol hakemlerinin en çok maruz kaldığı iletişim çatışmaları kaynak ve alıcı arasında meydana gelen sorunlardır. Weinberg ve Gould (1999) sahada ve müsabakanın tüm evrelerinde hakemler için iletişim çalışmalarının temel iki sorununu aşağıda belirtmiştir:

2.4.9.4.1 Göndericinin (Kaynak) Başarısız Olması

Hakemler için sahada ve saha dışında iletişimin etkili ve sağlıklı olmasının ilk kuralı kendilerinin iletici (kaynak) olarak iyi bir iletişim süreci başlatmalarıyla mümkün olur. Hakemlerin hem oyuncular hem de antrenörler ile iletişim kurarken kararlarında net ve tutarlı olmalarının yanı sıra herkes tarafından doğru, eksiksiz, tam ve açık seçik cümleler kurmaları iletişimin başarılı olması açısından son derece önemlidir. Hakemin bir oyuncuya “*Bu şekilde sert ve kontrolsüz oynamaya devam etmen kart görmene sebep olacak!*” dedikten sonra oyuncunun sert ve kontrolsüz oynamaya devam etmesine rağmen hakemin proaktif davranmaması, durumu görmezden gelmesi veya aşırı tolerans göstermesi hem oyuncuya daha sert ve kontrolsüz oynaması için cesaret verecek hem de hakemin tutarsız ve yetersiz müsabaka yönetiminden dolayı iletişim süreci başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Hakemin tutarlı, yerinde ve istikrarlı kararlar vermesi futbolun tüm paydaşları tarafından memnuniyetle karşılanmasının yanında sporda güvenli, huzurlu ve uzlaşmacı ortamın oluşmasına katkı sağlayarak iletişimi daha sağlıklı ve akıcı kılar (LaVoi, 2007). Hakemler kararlarında tutarlı davranarak sahadaki ve saha dışındaki tüm bireylere tutarlı ve iletişimde yeterli olduklarını göstererek kaygıyı, güvensizliği ve olası çatışmaları ortadan kaldırmalıdır.

2.4.9.4.2. Alıcının İletiyi Almada Başarısız Olması

Hakemlerin müsabaka esnasında ve günlük hayatta konuşmalarında azami derecede dikkatli olmaları son derece önemlidir. Özellikle oyuncular ve antrenörlerle iletişim kurarken hakemler tarafından söylenmek istenenler ve niyet açık, net ve tam bir şekilde iletilmelidir. Hakemlerin yanlış anlaşılması çatışma ve kaos ortamı oluşturarak iletişimin başarısız olmasına ve spor faaliyetlerinin kaygı ve stres ortamına dönüşmesine zemin hazırlayacaktır. Martens (1987) iletişimde hakemler için de geçerli olabilecek bazı aksaklıkları ve iletişim kopukluklarını aşağıda şu şekilde sıralamıştır:

- İletişim için uygun zeminin ve şartların olmaması,
- Sözlü ve sözsüz iletişim için yeterli düzeyde beceriye sahip olunmaması nedeniyle gönderilmek istenen mesajların içerik olarak eksik kalması,
- Oyuncuların müsabaka etkisiyle iletişime dikkat etmemeleri veya kapalı olmaları sebebiyle iletişim içeriklerini alamamaları,
- Oyuncuların gerektiği kadar iletişim becerilerine hakim olmamaları ve içeriğin anlaşılabilmesi,

- Oyuncuların iletişim içeriklerini tam almasına rağmen doğruluk ve gerçeklik payı olmayan yorumlar katması,
- İçeriklerin ve mesajların tutarlı ve anlaşılır olmaması,
- Oyuncuların ve antrenörlerin hakemlere karşı iletişimde farklı algılama düzeylerine sahip olması,
- Dil ve iletişim becerilerini (etkin dinleme ve empati kurma) yok sayıp sonuç odaklı düşünmeye meyilli olmak,
- İletişim becerilerine bilgi noksanlığı veya basmakalıp düşünceler nedeniyle sahip olamamak,
- Gerekli düzeyde özgüven, öz yeterlik ve motivasyona sahip olamamak,
- Anlatılmak istenenlerin doğru ve tam olarak aktarılamaması,
- Beden dilini doğru ve etkili kullanamamak,
- Hakemlerin oyuncular ve antrenörlerle karakter ve mizaç yönünden ters düşmeleridir.

2.4.10. Futbol Hakemliğinde İletişim Çatışmalarıyla Baş Etmenin Önemi

Futbol sahalarında neredeyse her aksiyon ve girişim hakem tarafından kurallar çerçevesinde değerlendirilir ve bir karara bağlanmak üzere değerlendirilir. Hakemlerin karar verirken takındığı tavır ve verdikleri karar sonrası uygulanan disiplin cezaları ve teknik cezalar çoğu zaman oyuncular başta olmak üzere antrenörler, kulüp temsilcileri, medya ve hatta futbolun en büyük olgusu olan taraftarlar tarafından sert ve acımasız eleştirilere maruz kalabilir. Hakemlerin saha içinde oyuncuların oluşturduğu kalabalıktan ve saha dışında seyircilerin tek ağızdan yaptığı kötü ve aşağılayıcı slogan ve tezahüratlar ile karşı karşıya gelmesi hakemin karar verme becerisinin yanında en çok iletişim becerileri ve beden diline hakim olmasıyla paraleldir. Hakemlerin uygunsuz ve yetersiz iletişim becerileri şiddetli itirazları, çatışmayı, kaygıyı, stresi ve zamanla oluşan mesleki tükenmişliği beraberinde getirir. Hakemlerin iletişim sorunlarını ve beraberinde ortaya çıkan konsantrasyon eksikliklerini ortadan kaldırmak için sahada benzer senaryolar oluşturarak bir nevi simülasyon görevi niteliğinde olan aşağıdaki tavsiyelere uymak oldukça faydalı olacaktır:

- Futbol oyun kuralları kitabını, MHK talimatlarını ve periyodik sirkülerleri müzik eşliğinde okumak,

- Okuma ve odaklanma çalışmalarını gürültülü ortamlarda yapmak,
- Kalabalık ve stresli ortamlarda farklı odaklanma tekniklerine çalışmaktır (Ekmekçi, 2017).

Hakemlerin uygun ve sağlıklı bir iletişim süreci başlatmaları adına sahada sakin kalmaları en önemli kriterdir. Sakinliğini koruma becerisine sahip bir hakem karşısındaki herkesi de uygun bir ses tonuyla sakinleştirebilecektir. Hakemlerin ayrıca eleştiri ve itiraz gibi beklendik durumlara karşı hazır olmaları ve bu tür durumlara alışık olmaları çatışma ve iletişimsizlik anlarında kendilerine avantaj sağlayacaktır. Weinberg and Richardson (1990) aşağıdaki maddelerin hakemler tarafından tam ve doğru uygulandığı takdirde iletişimde oldukça büyük faydalar sağlayacağını belirtmiştir:

Eleştirilere açık ve hazırlıklı olun: Hakemler, ne düzeyde olursa olsun yapılan eleştirileri ve gelen itirazları doğal görüp daha önceden yaptıkları imgeleme ve benzer senaryo çalışmaları ile daima hazır olmalıdırlar. Ayrıca hakemlerin bu tür durumları beklendik aksiyon olarak değerlendirip prokatif davranma ve çatışma gibi olayları en kısa sürede ortadan kaldırarak zaman kazanmaları gerekir.

Sert, acımasız ve otoriter olmaktan uzak durun: Futbol sahalarında hakemlerin verdiği kararlara sürekli itiraz edip tatmin olmayan oyuncular, antrenörler, kulüp temsilcileri ya da seyirciler gibi hezeyan grubunun olması doğal ve alışık bir olgudur. Özellikle “kaybedenler kulübü” olarak sürekli hakemlere çatan tüm futbol paydaşlarına hakemlerin kesinlikle kin beslememeleri ve inatlaşmamaları çatışmaların ve sorunların büyümeden önlenbilmesi adına son derece önemlidir. Hakemlerin bu tür durumlarda makul ve yerinde davranışlar sergileyerek empati kurarak sabırlı ve sempatik olmaları sorunları bir nebze önleyip insanları daha sakinleştirecektir.

Bağırmaktan kaçının ve öfkenize hakim olun: Hakemlerin dikkat etmesi gereken diğer önemli unsurlardan biri her ne koşulda olursa olsun karşıdakine bağırmasıdır. Hakemlerin bağırması ya da öfkelenmeleri hem kendi kontrollerini hem de müsabakanın kontrolünü kaybettiğinin açık ve belli bir kanıtıdır. Uygun ve yumuşak bir ses tonunun yanında doğru iletişim stratejileri ile problemi çözmek hakemlerin önceliği olmalıdır. Böylece ortamdaki kaos ve stres giderilerek hakemin işi de kolaylaştacaktır.

Güvenilir olduğunuzu göstermeye gayret edin: Hakemlerin kendini beğenmesi, burnu havada olmak, diktatör davranmak, saygısız ve görgüsüz davranış biçimlerini sergilemeleri kendilerini karşı tarafa daima olumsuz ve kötü huylu olarak yansıtır. Özellikle, zor ve müşkül durumlarda verilen isabetli kararlar ve adil yaptırımlar ile hakemler kendilerini güvenilir ve danışılır bireyler olduklarını sadece spor ortamlarında değil aynı zamanda günlük hayatta da gösterirler. Hakemlerin saygılı ve görgülü olma, az ve öz konuşma ve tutarlı davranışlar sergilemeleri hem güven göstergesi olacak hem de mesleki doyumlarına katkı sağlayacaktır.

Seyirci faktörünü görmezden gelin: Neredeyse hiçbir hakem boş bir futbol sahasında düdük çalmayı hayal etmez ki bu da seyirci kitlesinin çarpıcı ve hissedilir etkisini gösterir. Tribünlerin on ikinci adamı olan seyircilerin yaşadığı aşırı duygu seli ve sahadakilere yaşattığı tesirin etkisi oldukça büyüktür. Seyircilerin odağında hakemin de olması oldukça beklendik bir durumdur. Hakemlerin kendisi aleyhine yapılan kötü ve aşağılayıcı tezahüratları ve söylemleri dikkate almaları kötü bir müsabaka yönetimi, kaybedilmiş kontrol ve mutsuz bir mesleki kariyere neden olur. Başarılı ve akıllı hakemlerin seyircinin bu kötü yönünü unutup sahada oluşan iyi oyun temposuna ve futbolun zevkli yönüne odaklanıp sadece işine odaklanmaları önerilir.

Mantiğınıza yatan sorulara cevap verin: Hakemlerin futbolun tüm paydaşlarına özellikle oyuncular ve antrenörlere kibar ve olgun davranmaları gerekir. Saha içinde veya dışında olsun oyun kuralları ilgili sorulan sorulara ya da danışma niteliğinde olan suallere hakemlerin emin bir şekilde cevap vermeleri oldukça önem arz etmektedir. Saygı ve sevgi sınırlarını aşan, gurur kırıcı ve kötü niyet barındıran soruları cevaplamadan hemen bertaraf etmeleri gerekir. Hakemlerin bunu yaparken de sebeplerini sakince anlatıp kendilerinden emin bir şekilde açıklamalar yapmaları en makul yoldur.

Soruları cevaplarken sözcük tercihinizde dikkatli olun: Hakemlerin, oyuncular ve antrenörler gibi futbolun birincil paydaşları ile iletişim kurarken saygısızlık, tehdit, agresiflik içeren ve amaç dışı olan kelimeler seçip kötü cümleler kurmaları kötü bir iletişim kurmalarına neden olacaktır. Bu şekilde uygun olmayan bir dil kullanmak hakemleri savunma psikolojisine iter ve suçlu gösterir. Eğer durum tam aksine hakemler için zor ve sorunlu görünüyorsa hakemlerin sakin ve soğukkanlı

davranarak öfkelerine yenilmeden önce iyi ve yatıştırıcı cümleler kurmaları bu da işe yaramazsa yasal olan her yola başvurmaları gerekir.

Sakinliğinizden ve soğukkanlılığınızdan ödün vermeyin: Futbol sahalarının gerçek karakterleri olan hakemlerin en önemli ve öncelikli görevi sakin bir ortam oluşturup tüm olumlu ve olumsuz aksiyonlar karşısında soğukkanlı davranmaktır. Öfkesine yenik düşen, kontrolü kaybeden ve tutarsız davranan hakemler oyuncular başta olmak üzere antrenörler ve seyirciler tarafından ciddi bir psikolojik saldırıya maruz kalacaklardır. Özellikle aşırı tepki ve itiraz, uygun olmayan beden dili kullanımı, gereksiz teknik alan ihlalleri ve uygunsuz sakız çiğneme gibi kötü davranışlar hakemleri gereksiz ve aşırı tepkiler vermeye itebilir. Hakemlerin, sakin ve soğukkanlı davranarak bu tür uygunsuz ve yersiz davranışlarından uzak kalmayı tercih etmeleri ve eğer kurallar izin veriyorsa ilk fırsatta bu davranışları disiplin ve teknik yaptırımlarla cezalandırmaları gerekir.

2.4.11. Hakemlerin Sorunları Yatıştırma Görevi

Futbol, yarışma ve rekabet içeren bir spor dalı olmakla beraber seyirci potansiyeli yüksek ve mali gücü oldukça kayda değer bir sportif faaliyettir. Temas ve aşırı rekabete dayalı bir oyun olduğu için oyuncular kendi aralarında ya oyuncular karşı karşıya gelip belli başlı sürüşmeler yaşayabilirler. Bu noktada hakemler doğru ve sağlıklı iletişim kanalları ile devreye girerek olaylara müdahale etmeli, maçın tansiyonunun yükselmemesini ve oyuncuların müsabakadan kopmamaları için onları sakinleştirerek yatıştırma işlevine başvurmalıdır. İyi bir tebessüm olan beden dili ve uygun bir ses tonu ile sağlıklı bir iletişim kurarak aksiyona geçebilir. Bu şekilde oyuncuları ilk aşamada sakin ve saygılı olmaya davet eden hakem iletişim sürecini başlatmış olur. Burada hakem iletişimini diğer parçası olan beden dili ile elleri dik konuma getirerek el ayalari ile sakinleştirme hareketini destek olarak kullanabilir.

Hakemlerin, dokunma ve temas gibi beden dilini tekniklerini uygun ortmalarda ve şartlarda kullanması iletişimi güçlendirir ve iyi niyeti göstermek adına fayda sağlayabilir. Ancak, özellikle müsabakanın zorlu geçmesi ve tansiyonun yüksek olması bu tür davranışların yanlış anlaşılmasına ve farklı tepkilere sebep olabileceği için hakemlerin mutlaka bu tür temas ve dokunmalardan mutlaka kaçınması gerektiği ilkesini doğurur. Saha içerisinde oyuncular değişik el ve kol hareketleri ile iletişim sürecini baltalayıp hakeme gereğinden fazla yaklaşıp hakemi etkisi altına almak

isteyebilir veya hakemi tahrik ederek kötü bir müsabaka yönetimine neden olabilirler. Bu tür durumlarda hakemler bir adım geri atarak iyi bir göz teması kurmalı ve oyuncuyu iletişim sürecine dahil etmek için uygun ve düzenli bir ses tonu ile sorunun ne olduğunu sorup etkin dinleme moduna geçmelidir. Eğer oyuncuya tatmin olmaya istekli görünmüyor veya kötü niyetinde ısrar ediyorsa hakem oradan uzaklaşarak müsabakanın iyi devam etmesi ve temponun düşmemesi adına iletişim sürecine son vermelidir. Hakemler, öfkeli ve kontrolsüz davranan oyunculara benzer davranışlar sergilemekten kaçınarak olası fiziksel saldırıları ve çatışmaları önlemek adına proaktif davranmaları beklenir.

Hakemler, müsabakanın ve tüm gelişen aksiyonların göbeğinde yer aldıkları için konumları ve yetkileri gereği iletişimlerine ve beden diline çok dikkat etmeleri gerekir. Özellikle, seyirci kitlesinin hakemin sesini duymaları ve konuşma tarzını tam ve doğru kestirmeleri neredeyse imkansızdır. Burada daha çok hakemin hareketleri ve düdüğüne göre değerlendirmeler yaparlar. Bu da hakemler için sözsüz iletişim olan beden dilinin ne kadar önemli ve gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Hakemler kurallar çerçevesinde yatıştırma görevi için iyi analizler yapmalı, iletişim becerilerini geliştirmeli ve mesleğin gerekliliklerini titizlikle yerine getirmelidir (Eroğlu, 2015).

2.4.12. Futbol Hakemlerinin İletişim Tarzları

Yeşil sahalarda hakem olmanın yanı sıra günlük hayatta da birey olarak tercih edilen farklı iletişim stilleri mevcuttur. Özellikle konu futboldan açıldığında seri başı liderler olarak akla ilk hakemlerin bile müsabakanın temposuna, oyuncuların ve teknik yetkililerin davranışlarına, maçın skoruna, seyircilerin etkisine ve hava şartlarına göre çeşitli iletişim stilleri örneğini sergiledikleri birçok zaman gözlemlenmiştir. Weinberg ve Richardson (1990) futbol hakemlerinin sahip olduğu çeşitli iletişim tarzlarını aşağıda örneklemiştir:

Diktatör tarzı iletişim: Bu tür iletişim tarzına sahip hakemler, kendi güç ve otoriteleriyle daha çok yüceltiklerini düşünen ve otoriter tarzlarını sergilemekten aşırı derecede haz duyan bireylerdir. Kendi yetkilerini her zaman kuralların ve adil olmanın üstünde tutan bu hakemler iletişim becerilerinde oldukça başarısız bir grafiğe sahiptirler. Özellikle çatışmayı engellemek adına proaktif davranma ve iletişim becerileriyle yatıştırma işlevlerinde pasif kalarak kendilerini vazgeçilmez kabul ederler.

Halbuki, hakemler kendileri gibi oyuncuların, antrenörlerin, seyircilerin ve medya ve benzer unsurların da futbolun sadece bir paydaşı olduğunu ve yalnızca görev icabı ilgili kuruluşlar tarafından verilen görevi daha önceden belirlenen kuralları sahada tam ve eksiksiz uygulamakla yükümlü olduklarını unutmamalıdır.

Kavgaya meyilli tarz iletişim: Bu tür hakemler, sadece kendi varlıklarını birinci öncelik yapan ve futbolun herhangi bir diğer paydaşının istek ve beklentilerine karşılık vermeyen bireylerdir. Bu tarz bir iletişime sahip hakemlerin bakış açısı kazanmak ya da kaybetmekten ibarettir. Şartlar ve imkanlar ne olursa olsun hangi takımın kazandığına veya kaybettiğine bakmazlar. İletişim becerileri konusunda çok başarılı değildirler. Bu grupta yer alan hakemlerin kendi kişisel menfaatleri ve kendi kazançları her şeyden daha değerlidir.

Uzlaşmacı ve öngörücü tarz iletişim: Bu tür hakemler, kendi görev ve yükümlülüklerine, futbolun diğer paydaşlarıyla olan iletişim ve ilişkilerine dikkat eden ve yapıcı davranışlar sergileyen bireylerdir. Herhangi bir çatışma veya kriz anını bir ekip olarak iş birliği içinde başarıyla yönetmekle beraber sağlam ve gelişmiş iletişim becerileri sayesinde yatıştırma işlevlerinde çok başarılıdır. Ayrıca, etkin dinleme ve empati kurabilme gibi pozitif yaklaşımlarla sahada kuralları tam ve doğru uygulayarak futbolun gerçek karizmatik liderleri olduklarını gösterirler. Oyununun ruhuna aykırı davranmazlar ve şartlar uzlaşmaya uygun değilse bile otoritelerinden ödün vermeyerek gerekli yaptırımları eksiksiz uygularlar. Bu tür iletişim becerilerine sahip hakemler futbolun her paydaşına güven vererek adil olduklarını ve hiç kimseden çekinmediklerini her fırsatta kanıtlarlar.

İtaat eden tarz iletişim: Bu tür hakemler, olaylar ve durumlar karşısında oldukça pasif davranırlar. İletişim becerilerinin ve beden dilinin gücüne asla inanmazlar. Daha çok her pozisyonu ve ihlali gördüklerini söyleyen buna rağmen reaksiyona geçmeyen ve yaptırım uygulamayan bireylerdir. Saha içerisinde oyuncular ve antrenörler ile çıkabilecek herhangi bir problemten veya çatışmadan çekimser davranarak o ortamdan bir an önce kaçmaya çalışırlar. Özellikle karar verme aşamasında çekimser kalırlar ve tartışmalı tüm pozisyonlar ivedilikle çözülmediği için bir kaos ve çatışma ortamı meydana gelir.

Hakemlerin saha içerisinde ve müsabaka yönetiminde daima standart ve güçlü iletişim tarzını benimsemesi oldukça önemlidir. Kendi iletişim tarzını belirleyen ve bunu başarıyla devam ettiren hakemler başarıya giden ilk kapıyı aralamış olacaktır (Weinberg and Richardson, 1990).

2.4.13. Hakem Ekibinin Sağlıklı ve Güçlü İletişim Kurmaları Gerekliliği

Hakem ekibinin uyum içinde olmaları ve iyi bir iletişim becerilerine sahip olmaları tüm müsabakalarda başarıyı getiren kilit adım olacaktır. Özellikle, dışarıdan gözlemlendiğinde hakem ekibinin saygı görmeleri, iyi bir konsantrasyona sahip olmaları ve güven vermelerinin en önemli ve gerekli unsuru kaliteli bir iletişimdir. Özellikle “açık seçik ve tam” olan iletiler hakemler için sahada çıkan sorunların önlenmesinde ve giderilmesinde görülen, düşünülen, hissedilen ve istenilen tüm içeriklerin aktarılması iyi bir iletişimin kalitesi için vazgeçilmezdir (McKay vd., 1995). Hakem ekibinin açık seçik ve tam iletilerden oluşan sağlıklı ve kaliteli bir iletişim için Weinberg and Richardson, (1990) aşağıdaki önerilerde bulunmuşlardır:

- Hakem ekibinin birbirleriyle tanışmaları, kaynaşmaları iyi bir iletişim kurarak birbirlerini mümkün olduğunca iyi tanımaları ve bilmeleri en öncelikli adım sayılabilir.
- Hakem ekibinin birbirlerine karşı doğru sözlü ve güvenilir olup çıkacak olası sorunları önlemesi önemlidir.
- Beraber zaman harcamak, sosyal ve sanatsal faaliyetlerde bulunmak, iyi ilişkiler kurmak ve daha kaliteli bir iletişim kurmak adına hakemlere fayda sağlayacaktır.
- Hakem ekibinin her fırsatta ve durumda birbirlerini desteklemesi ve motivasyon sağlaması iyi bir ekip olmak adına son derece önemlidir.
- Hakem ekibinin her bir üyesi üzerine düşen yükümlülükler ve görevleri en iyi şekilde yerine getirmelidir. Bireysel sorumluluklar başarıyla yerine getirildiğinde ekibin sorumluluklarını yerine getirme oranı ve iletişim seviyesi çok daha güçlü olacaktır.
- Hakem ekibinin birbirlerine mesleki anlamda doğru ve düzgün geribildirim vermeleri konusunda açık sözlü ve hakiki davranmaları gerekir.

- Hakemlerin etkin ve yeterli oldukları konulardaki bilgi deneyimlerini ve uzmanlıklarını birbirleriyle paylaşmaları ve yeteri kadar fikir alışverişi yapmaları ekibin iletişim kalitesini ve bilgi düzeyini artıracaktır.
- Ekip üyelerinin her fırsatta birbirlerinin yardımlaşma, öneride bulunma ve yönlendirme gibi rehberlik ihtiyaçlarına talip olmaları önerilen konular arasındadır (Weinberg and Richardson, 1990).

2.4.14. Hakemlerin Ekip İçindeki Uyumluluk ve Tutarlılık Faktörü

Hakemlerin, iyi ve yeterli iletişim becerileri ile başarılı olmasının yanında birbirleriyle uyumlu ve tutarlı davranışlar sergilemeleri kaliteyi ve başarı seviyesini artıran diğer önemli etmenler arasındadır. Çoğu araştırmacıya göre ekip içinde takım çalışmasının ve iş birliğinin doğru yapılmasının ön koşulu uyumluluk ve tutarlılıktan geçer. Hakemlerin, farklı spor dallarına göre görev icabı sorumluluk ve görev alanları farklılık gösterse de uyumlu ve tutarlı olmak adına sınırlılıklara rağmen takım çalışması, bireysel sorumluluk ve iş birliğine katkı sağlamaları yapmaları gerekenler arasındadır. Futbolda dördüncü hakemin kendi görev ve yetki alanında oyunu izlemek, önemli durumları ve ihlalleri not olmak, kulüplerin teknik alanlarını denetmek, oyuncu değişikliklerini yapmak, uzatma sürelerini göstermek gibi görevleri yapması beklenir. Bir anda sahaya girip hakem gibi düdüğünü çalıp penaltı vermesi beklenmez. Futsalda ise her iki çizgi hakeminin de oyunu eşit derecede yönetip oyuna aynı yetki çerçevesinde müdahalelerde bulunması ise farklı spor dallarının farklı görev ve sorumluluklara göre hakemlerin uyum ve tutarlılık davranışlarının gelişmesine farklı şekilde katkı sağlamakta olduğunun kanıtıdır. Hakemlerin hangi spor dalı olursa olsun kendi yetki ve görevleri dışında sorumluluklara maruz bırakılması sporun tüm paydaşları başta olmak üzere herkes hem tarafından sert ve acımasız eleştirilerle karşı karşıya kalmaları hem de ekip içindeki uyum ve tutarlılığın zayıf olduğunu ve böylece iletişim sorunlarının varlığını gösterecektir (Weinberg and Richardson, 2008).

Hakemlerin sahada ve saha dışında iyi bir iletişim kurmaları adına ekip içinde sahip olmaları için gerekli olan etkili ve güçlü uyum ve tutarlılık çalışmaları için Ekmekçi (2017) tarafından aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Hakem ekibinin diğer üyelere karşı verilen kararlarda ve uygulanan her türlü yaptırımlarda güven aşılayarak ve motivasyon sağlayarak destek vermeleri oldukça önemlidir.
- Müsabaka öncesinde memorandum, müsabaka anında iş birliği ve müsabaka sonunda takım çalışması gibi ekip uyum ve tutarlık egzersizleri ile hakem ekibinin birbirlerinin gelişimine katkı sağlamaları gerekir.
- Özellikle müsabaka anında hakem ekibinin birbirleriyle iletişim kurarken iletişim sinyallerinin, sembollerinin ve önceden belirlenmiş gizli işaretlerin ve imgeleme çalışmalarının ne anlama geldiklerini tam ve doğru bilmeleri kendi aralarındaki uyum ve tutarlılığın dengeli ve yeterli olduğunun kanıtlayacaktır (Ekmekçi, 2017).

2.4.15. Müsabaka Sonrası İletişim ve Etkileşim

Hakemlerin, müsabaka skoru ve şartlar ne olursa olsun verdiği kararlar ve uyguladığı tüm yaptırımlar tam ve doğru olsa bile tüm spor paydaşlarını mutlu ve memnun etmeleri neredeyse imkansızdır. Özellikle, medyada yansıyan eleştiriler ve hakem gözlemcilerinin verdiği dönütler genel anlamda yapıcı ve olumlu değildir. Özellikle, zor ve yorucu geçen müsabakalarda gözlemciler, eğitimciler, spor yorumcuları ve diğer hakem ekibi üyeleri sağlıklı ve etkin iletişim kanalları yoluyla doğru ve yapıcı değerlendirme, dönüt ve düzeltmeleri yaparak müsabaka sonrası iletişim aşamasında hakemlerin sonraki müsabakalara zihinsel ve fiziksel olarak hazır olmalarına destek vermeleri gerekmektedir.

Özellikle, hakemlerin de müsabaka ile ilgili her türlü yapıcı ve olumlu değerlendirmeleri ve eleştirileri yapan yetkili ve görevli kişileri dikkatle dinleyip eksik ve gelişmemiş yönlerini belirlemeleri en çok önerilen tavsiyeler arasındadır. Hakemlerin ayrıca öz eleştiri yapmaları, kural kitabından verilen bir kararı teyit etmesi ve kendi çıktığı müsabakaları izlemeleri de oldukça katkı sağlayacaktır. Herkesi saygıyla dinlemenin gerekli olduğunu fakat herkesin her konuştuğunu doğru bilmeyip yalnızca yapıcı ve olumlu önerileri de not almaları kendileri için büyük önem arz etmektedir.

Hakemler ayrıca diğer ekip üyeleri ile beraber hata yaptıkları veya eksik oldukları durumlarda ve aksiyonlarda yapılan EPAK eğitimleri sayesinde eğitimciler ve mentörler aracılığıyla pozisyonlar üzerinde çalışarak iletişim becerilerini ve karar verme

yeteneklerini geliştirmek adına iyi fırsatlar yakalayacaklardır. Hakem ekibinin birbirlerine karşı doğru sözlü ve şeffaf olmaları müsabaka sonrası iletişim ve etkileşime ayrıca katkı sağlayacaktır.

Diğer bir önemli ve tavsiye edilen konu da hakemlerin sert ve acımasız eleştiriler kadar yapılan iltifatlara ve maç içinde doğru uyguladıkları pozisyonlar ile verdikleri yerinde kararları da önemsemeleridir. Hakemlerin, özellikle kendilerini izlerken kurdukları iyi ve sağlıklı iletişim sayesinde çözdükleri her türlü sorunu ve kuralları tam ve doğru uygulamakla iyi bir müsabaka yönetimi gibi tüm olumlu durumları baz almaları gelecek müsabakalarda kendilerini daha motive ve hazır hissedeceklerdir. Hakemlerin, müsabakada doğru ve olumlu olan her türlü ayrıntıya dikkat etmesi ve kayıt altına alması hem ekip içerisinde sağlıklı ve kaliteli iletişimi her fırsatta artıracak hem de zihinsel ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlayacaktır (Ekmekçi, 2008).

2.5. Beden Dili

2.5.1. Beden Dili Nedir?

Beden dili, sözel olmayan iletişim sürecidir. Yani, sözsüz iletişimin büyük çoğunluğunu beden dili oluşturur. Beden dili, insan duruşundan vücut hareketlerine olan tüm aksiyonları kapsar. Başka bir tanıma göre ise iletilerin dil kullanılmadan aktarılması beden dili demektir (Kılınç, 2011). Dilin, daha insanlar tarafından kullanılmadığı zamanlara gidildiğinde insanlığın ilk ortak dili olarak en basit haliyle jest ve mimiklerden oluşan beden dili karşımıza çıkmaktadır. Elbette beden dili sadece jest ve mimiklerle sınırlı değildir, bunun yanında ses tonu ve vurgusu, el ve kol hareketleri, göz kontağı, oturma biçimleri, baş hareketleri ve kişiler arası gibi mesafeler de eden dilinin öğeleridir (Erol, 2015).

Profesör Albert Mehraiban tarafından bahsedilen “İletişim Teorisi”, sözsüz iletişim yani beden dilinin karşılıklı ve yüz yüze iletişimde %55, ses ve konuşmanın %38 ve kullandığımız sözcüklerin ise %7’lik bir pay oluşturduğunu ortaya koymuştur. Oscar Wilde de bu konuda “*Davranışlar, kelimelerden daha fazla konuşur daha çok şey ifade eder.*” diyerek beden dilinin gücüne ve önemine vurgu yapmaktadır. Yapılan araştırmalara göre iki tür beden dilinden bahsedilmektedir. Birincisi, beyin tarafından kontrol edilen ve istemli olarak yapılan beden dilidir ki etkili ve dikkatli kullanıldığında günlük iletişimde çok başarılı kılar, örneğin; tebessüm etmek. Diğer beden dili ise,

kişinin istemsizce maruz kaldığı ve üzerinde beyin hakimiyet kurmakta zorlandığı ve genellikle kişinin imajını ve postürünü bozan dildir, örneğin; kişinin yalan söylediğinde yanaklarının kızarması veya ellerinin terlemesi. Michelangelo, “*Ruhun gizemi bedenin hareketleri ile açığa çıkar.*” diyerek bu konuya dikkat çekmiştir.

2.5.2. Beden Dilinin Özellikleri

Günlük konuşma ve etkili iletişimde, sözlü iletişim sürecinde kelimelerin uygun seçilmesi ve sözcük dağarcığı kadar beden dili de etkilidir. Yapılan araştırmalara göre duygusal iletişimin %90’a yakın bir kısmı beden dili ile mümkün kılınmaktadır (Baysal, 2016). İnsanlar günlük hayatta yaşadıkları veya içinde oldukları duyguları ve ruhsal değişimleri anlatmak veya belli etmek isteyebilirler. Sözel yollarla da bunu çarpıtabilir veya gerçeği saklamak isteyebilirler. Ancak, beden dilinde durum farklıdır çünkü bilinç ve istem geri planda kalarak gerçek duygu ve düşünceler beden dili yolu ile belli olur (Zılhoğlu, 2007).

Göksal (2008)’a göre beden dilinin bazı özellikleri aşağıdaki gibidir:

- İçinde bulunduğumuz hislerin çoğu beden dili ve hareketleri sayesinde daha anlamlı, daha etkili ve açık hale gelir.
- Sözlü iletişimde düşünceler ve konuşmalar, sözsüz iletişimde yani beden dilinde ise duygular ve niyetler daha etkili olarak göndericiye ulaşır.
- Beden dili çoğu durumda çift anlamlılık taşır. Bazı durumlarda kişi yaşadığı gerçek durumu sözlü iletişimde saklamaya çalışsa da beden dili bu konuda kişinin içinde olduğu duygu ve düşünce halini eksiksizce yansıtır. Örneğin, çok öfkeli olan birisi öfke durumunu bastırmak ve karşıya öfkeli olmadığını hissettirmek için sözlü iletişimi kullanarak bir espri yapabilir; ancak ellerinin öfkeden titremesi bu anlamda beden dili yoluyla asıl gerçeği ve duygu durumunu ortaya koymaktadır.
- Beden dili aynı zamanda belirsizlik de gösterebilir. Örneğin, bir ortamda gülüp eğlenen bir kişinin birdenbire sessizliğe kapılıp gülmeyi kesmesi bir belirsizliğe neden olabilir. Bunun arkasında yatan nedeni bulmaya çalışmak yine yorum açısından belirsiz kalabilir.
- Her ne kadar benzer amaçlara hizmet etse de kültürden kültüre farklılık gösterebilir.

- Sözlü iletişim sürecine destek verir ve kişiler arası diyaloglarda duyguların açığa vurulmasına katkı sağlar.

Beden dilinin etkili ve anlaşılır iletişim sürecine olan katkı yadsınamaz bir gerçektir. İyi bir beden dili kullanımı için bazı temel özelliklerinin bilinmesi ve bu yönde kullanılması tavsiye edilir. Yukarıda bahsedilen beden dili özellikleri dışında Altıntaş ve Çamur (2013)'a göre beden dilinde olmazsa olmaz denilen önemli bazı temel özellikler aşağıda sunulmuştur:

İletişimsizliği ortadan kaldırma: Günlük hayatta iletişim sadece sözlü yolla gerçekleşmemektedir. Kişiler sözlü olarak iletişim kurmasa veya iletişim engelleri iletişim sürecini baltalasa bile beden dili; giyim, oturup kalkma, göz hareketleri gibi bileşenlerle iletişimin olmasını sağlar. İletişim sözel olmasa da beden dili sayesinde ortaya çıkar, beden dili iletişim kurmayı tamamen mümkün kılar.

Hisleri ve sevinçleri dile getirme: Günlük hayatta sevinçler, üzüntüler ve duygular en kısa ve kolay yoldan yani dil ile dile getirilir. Elbette bu hisleri dile getirmenin bir diğer yolu yine beden dilidir. Hatta beden dili ile daha etkili ve doğru bir şekilde ifade edilir. Örneğin, bir kişinin moralinin bozuk olması beden diliyle karşıya iletilmesi kişinin moralinin kötü olduğunu kendi demesinden daha etkili ve açıktır. Benzer şekilde eller yüze götürülerek yapılan şaşırma ifadesi aynı hissi vermek için binlerce kelimedenden daha etkilidir.

İnsanlarla olan ilişkileri betimleme: Beden dilinin bir diğer özelliği de günlük hayatta karşılaştığımız insanlarla olan iletişimin boyutunu olumlu veya olumsuz olduğuna bakmaksızın ortaya koymasıdır. Böylece, insanların birbirleriyle ne kadar samimi ve ciddi veya soğuk ve mesafeli ilişkiler içinde olduğunu dışarıdan rahatlıkla gözlemleyebiliriz. Örneğin, iki kişinin birbirlerine bakıp dudak veya kaş işaretleri ile selam verip hemen yüzlerini ileriye doğru çevirmesi mesafeli bir ilişkiyi gösterirken, başka iki kişinin selam verdiklerinde gülümseyip birbirlerine daha uzun süre bakmaları daha samimi ve sıcak bir ilişkinin olduğunu gösterir.

Sözel iletişimi destekleme ve bilgi verme: Etkili ve akıcı bir iletişimin sağlanması için sadece sözlü yollar ve sözel içerikler yeterli olmaz. Sözel içerikle beraber uygun ve doğru beden dili kullanımı iletişimi daha akıcı ve etkili kılmakla beraber alıcının iletiyi eksiksiz almasını sağlar. Örneğin, etkili sunum becerilerine sahip

olduğunu iddia eden bir kişi sunum esnasında bunu el kol hareketleri ve göz temasıyla da destekleyip insanların dikkatini üzerine çekerse daha etkili bir yol izlemiş olur.

Güvenilir ve sağlam iletiler sağlama: Yapılan araştırmalar beden dilinin inandırıcılık açısından daha etkili ve anlaşılır olduğunu ortaya koymuştur. İnsanlar içinde olduğu duygu veya ruh halini çeşitli nedenler yüzünden göstermek istemez ya da daha farklı gösterme eğiliminde olabilirler. Burada ilk yapacakları şey sözel olarak bunu yapmaya çalışmak olacaktır. Ancak, “Beden dili yalan söylemez!” kuralı gereği bunu beden dili ile desteklemeleri oldukça güçtür. Çünkü beden dilini kontrol etmek genelde oldukça zor bir eylemdir ve çok profesyonel olmayı gerektirir. Örneğin, herhangi bir nedenden dolayı bir insana ısrarla üşümediğinizi söyleyip alt ve üst çenenizin soğuktan sürekli birbirine temas etmesini engelleyemediğinizde insanlar söylediklerinizden ziyade beden dilinize itimat edeceklerdir.

Kültürlere göre şekillenme: Sözel dil ya da sözlü iletişim temelde neredeyse kültürde benzerlik gösterip daha evrensel olabilir. Beden dili için ise durum daha farklıdır çünkü davranışlar kültürden kültüre farklılık gösterebilir. Örneğin, bir kültürde ellerin parmak uçları dik bir şekilde birleştirip sallandığında “*Yemek çok güzel olmuş, ellerine sağlık*” mesajı verilmek istenirken başka bir kültürde “*Ne zırvalıyorsun sen!*” karşılığına denk gelebilir.

Çift anlam taşıma: Günlük ve normal yaşamın akışında sözel dil ve beden dili farklı anlamlar taşıyabilir. Yani, sözlü dile ile beden dilinin taşıdığı anlam farklı olabilir ki bu da oldukça olağan bir durumdur. Örneğin, uykusuz kaldığı halde herhangi bir sorun olmadığını dile getiren birinin aynı zamanda gözlerinin kızarması kişinin gerçekten uykusuz olduğunu göstermektedir.

Belirsiz olma durumu: Beden dili duygu ve coşkuların iletilmesinde daha çok kullanıldığı bazı durumlarda belirsizliğe neden olabilir. Herhangi bir davranış yorumlanırken içinde bulunulan şartlar ve fiziki ortam da dikkate alınmalıdır. Bu yüzden, beden dilini okurken çok dikkatli ve daima pozitif bir yaklaşım içinde olunmalı. Örneğin, hayvanları sevmediğini söyleyen bir kişi hakkında “hayvan düşmanı” tabirini kullanmak yerine bu kişinin neden böyle davranışlar içinde olduğuna dikkat etmek lazım. Bu kişinin daha önce bir hayvan tarafından saldırıya uğrayıp korktuğunu veya başka birinin hayvanlar hakkında ona kötü şeyler anlatıp o kişinin zamanla hayvanlara

karşı fobi geliştirdiği gerçeğine denk gelebiliriz. Burada asıl önemli olan sürekli olumlu ve iyimser bir yaklaşım sergilemektir.

2.5.3. Beden Dilinin Farklı Olmasını Etkileyen Durumlar

Beden dili, her ne kadar insanlığın ilk ve ortak dili olsa da farklılıkların olması kaçınılmazdır. Sözel iletişimde kullanılan kelime ve kelime grupları bariz farklılıklara rağmen verilmek istenen mesajı kolayca ve anlaşılır bir şekilde alıcıya iletebilir ve bu ileti alıcı tarafından doğru ve anlaşılır şekilde yorumlanabilir. Beden dilinde ise durum böyle değildir. Kılınç (2011)'a göre beden dilinin farklılık göstermesinin nedenlerinden aşağıda bahsedilmiştir:

Cinsiyet: Kadınlar ve erkekler beden dili kullanımı bakımından birbirlerinden farklılık gösterirler. Kadınlar beden dilini erkeklere nazaran daha fazla kullanırlar. Yapılan araştırmalara göre kadınlar erkeklere göre daha çok tebessüm ederek olaylara daha pozitif ve çözümcü yaklaşabilmektedirler. Dinleme boyutunda ise daha fazla göz kontağı kurarak daha etkin anlama ve anlaşılma süreci sağlarlar. Erkekler ise ikna etme ve beden dilini kadınlara göre daha etkin ve uyumlu kullanarak daha başarılı olurlar.

Kültürel değişiklikler: Yapılan araştırmalara göre beden dilinin farklılık göstermesinin en temelinde kültür ve kültürel öğeler yer alır. Dini inanışlar, sosyal normlar ve folklorik ritüeller gibi değişkenler beden dilinin de mekandan mekana değişiklik göstermesine neden olur. Örneğin, başı yukarı ve aşağı sallamak bazı toplumlarda onay veya kabul etme anlamına gelirken aynı hareket başka bir toplumda red veya hayır anlamına gelebilir.

Kişinin karakteri ile ilgili özellikler: İnsanların yaşamı ve tarzı temelde farklılıklar gösterdiği için aynı durum beden dili kullanımında da geçerlidir. Kişinin büyüdüğü ortam, yaşanmışlıklar, aile ve toplum yapısı, gelecek beklentileri ve bunlar gibi birçok parametre beden dilinin farklılık göstermesinde oldukça etkilidir. Örneğin, baskıcı bir aile ya da savaş ortamında büyüyen bir duygularını ifade ederken daha çekingen ve utangaç bir beden dili kullanırken daha sosyal ve gelişmiş bir ortamda büyüyen bir birey ise daha rahat ve öz güvenli bir beden dili ile hislerini dile getirebilir.

2.5.4. Beden Dilinin Önemi

İletişim, bir ihtiyaç olmakla beraber temelde anlamak ve anlaşılma sürecidir. Normal hayatta ve günlük iletişim sürecinde etkili bir iletişimin ve iyi bir izlenim bırakmanın ilk anahtarı beden dilidir. Beden dili, karşımızdaki bir kişiye ağzımızı açıp

bir şey demesek bile kendiliğinden konuşur ve bizi karşıdaki kişiye en etkili şekilde anlatır.

Beden dili, iletişim süreci boyunca vücudumuzun verdiği tepkiler, el ve kol hareketleri, giyimimiz, oturup kalkmamız, göz hareketlerimiz ve daha birçok bileşenden oluşan ve iletişimin kaçınılmaz gerçek ve gerekliliğidir. En etkili iletişimin uygun bir ses tonu ve doğru beden dili kullanımı ile mümkün olduğuna dair çeşitli araştırmalar da mevcuttur. İletişimin birinci boyutu sözsüz olan yani beden dilidir. Beden dili aynı zamanda sözlü iletişimi de destekleyerek somutlaştırır. Beden dili bu konuda sözlü iletişime göre daha güvenilir ve inandırıcıdır.

Duygu ve coşkuların en etkili aktarılması yolu beden dili sayesinde olmaktadır. Sözlü iletişimimiz daha çok düşüncelerimizi dile getirirken, sözsüz iletişim (beden dili) daha çok iç dünyamızı açığa vurur. Yaşadığımız herhangi bir sevinç, üzüntü, moral bozukluğu ya da kaygıyı konuşmadan ve sözcükleri kullanmadan saklamayı bir nebze de olsa başarabiliriz. Ancak, beden dilinde bu durum kolay değildir çünkü; beden dili hareketleri ve tepkileri üzerinde kişinin kontrol sağlamaya çalışması çok zor bir durumdur. Bu yüzden ki duyguların ve coşkuların ifade edilmesinde en önemli ve en etkili iletişim yolu beden dili ile mümkündür (Özer, 1995).

Beden dilinin önem arz eden bir diğer önemli özelliği ise sözlü iletişime göre çok daha fazla bilgi ve duygu aktarabilmesidir. Yapılan araştırmalara göre beden dilinin hem daha çabuk hem de daha güvenilir bilgiler sağladığını ve sözlü iletişimden önce iletişimin beden diliyle aktive olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, bir kişinin koşarak ve size geldiğini gördüğünüzde o kişinin muhtemelen sevindirici bir haber aldığını veya beklediği bir şeyin olumlu sonuçlandığını kolaylıkla anlayabiliriz (Tayfun, 2014).

Beden dili, ikna etme ve inandırıcı olma gibi durumlarda da çok etkili ve başarılı bir yöntemdir. Sadece kelimeler ve düşünceler bir konunun veya temanın aktarılmasında yeterli değildir ya da eksik kalır. Özellikle motivasyon konuşmaları yapan kişilerin bir konunun anlaşılması veya insanların anlatılanlara bütün dikkatlerini vermelerini sağlamak beden dilini etkili ve uygun seviyede kullanmakla mümkündür (Hogan, 2013). İletişim süreci kelimeler veya düşünceler olmasa bile, yani beden dili ile devam eder. Beden dili iletişimsizliği ortadan kaldırır ve vücudun çeşitli bileşenleriyle

karşılıklı diyalogu devam ettirir. Çoğu zaman binlerce kelime ile anlatacağımız bir şeyi tek bir beden hareketi ile daha kolay ve etkili aktarabiliriz. Örneğin, bir arkadaşımız önceki gece hiç uyuyamadığını en etkili ve seçici cümlelerle saatlerce anlatabilir. Ancak, gözlerinin kan çanağı olması, renginin sararması ve göz kapaklarının sürekli kapanır gibi olması çok daha etkili, güvenilir ve inandırıcıdır (Keskin, 2015).

2.5.5. Beden Dilinin Öğeleri

2.5.5.1. Jest ve Mimikler

Beden dilinde yüz hareketleri ile yapılan ve sözsüz iletişime destek veren hareketlere mimik denilirken baş, el, kol ve ayakla yapılan hareketlere ise jest denir (Baltaş, 2014).

Jest ve mimikler iletişim süreci boyunca karşıya sürekli mesaj gönderen beden dili öğeleridir. Jest ve mimiklerin karşıdaki insan tarafından açık bir şekilde fark edilip doğru anlaşılması için uygun ve net bir şekilde kullanılmalıdır.

Jest ve mimikler kültürden kültüre farklılık gösteren anlamlar taşıyabilir. Her ne kadar farklı anlamlar yüklense de jest ve mimikler kişinin duygu, düşünce ve niyeti hakkında son derece teferruatlı bilgiler yansıtmaktadır (Geçikli, 2008). Bununla beraber, jest ve mimikler anlatıcılığı daha etkin ve kolay kılmakla beraber anlatılanlara olan inandırıcılığı ve güveni de en üst seviyede olmasına olanak verir.

Jest ve mimikler birincil ve ikincil olmak üzere iki başlığa ayrılır. Birincil jestlere esas jestler de denir. Esas jestler bilinçli ve kasıtlı olarak yaptığımız anlatımı etkili kılan ve mesajın karşıya iletilmesi sürecini kısa ve daha kolay kılan beden hareketleridir. Günlük konuşma ve iletişim sürecinde esas jestler anlama açıklık kazandırmakla beraber iletişime renk katar. Örneğin, göz kırpmak iletişimde anlatımı desteklemek için kullandığımız ve bilinçli olarak yaptığımız birincil jest ve mimik grubunda yer alır.

İkincil jest ve mimik grubunda ise istemsizce ve kasıt dışı olan beden hareketleri yer alır. Genelde refleks olarak ortaya çıkmakta ancak yine de bir mesaj verme amacını taşır ve etkin iletişimde rol sahibidir. İkincil jest ve mimik durumları bilinç dışı geliştiğinden kişilerin buna azami derecede dikkat etmeleri gerekmektedir. Genelde karşı tarafa negatif şekilde yansır ve imaj kırıcı olabilir. Örneğin, çok önemli bir toplantıda esneyen kişi karşı tarafa sıkıldığını veya dikkatini toplantıya veremediği

mesajını verebilir. Bu tür durumlar çoğunlukla karşı taraftaki insanlar tarafından hoş karşılanmaz (Baltaş, 2014).

2.5.5.2. Baş Hareketleri

Baş bölgesi ile yapılan beden dili iletişime oldukça katkı sağlar ve iletişimin kalitesini artırır. En ufak bir baş hareketi bile çok derin ve gizemli anlamlar barındırabilir veya çeşitli anlamlar iletişimin boyutunu zenginleştirebilir.

Schober (2003) baş hareketlerinin barındırdığı ve iletişime kattığı anlamlar genel olarak aşağıdaki gibidir:

- Kendini üstün ve ayrıcalıklı görmek,
- İlgi göstermek veya ilgi beklemek,
- Küçümseme veya üstten bakmak,
- Nezaket, saygı, sevgi göstermek ve değer vermek,
- Hassas davranma ve ihtiyatlı olmaktır.

Baş hareketlerinin geneli aşağı, yukarı, sağa ve sola yapılan hareketlerdir. Çeşitli ve farklı durumlarda başın hareketleri bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Kişinin iç dünyası ile ilgili çok fazla ipucu ve duygu değişimlerini yansıtır. Beden dilinin en önemli parçası ve iletişimde en öncelikli vücut kısmı baş hareketleridir. Baş; yüz, göz, kaş ve ağız gibi birden çok uzuvları içerdiği için çok fazla bedensel ileti içerir.

Baş hareketleri, çok fazla anlam içerdiğinden en ufak hareketler bile birer ileti görevindedir. Başın sağa sola doğru hareket ettirilmesi “hayır” ya da ret anlamına gelirken, aynı şekilde başın yukarı ve aşağı doğru hareket ettirilmesi ise “evet” veya onaylama anlamına gelir.

Başın yukarıya doğru biraz kalkık olması genelde kendini üstün görme ya da durumdan memnun olma anlamı taşırken; başın aşağıya doğru bakması çoğunlukla uysallık, çekingenlik ve kabul etmişlik anlamı taşır. Özellikle; seminer, konferans ve diğer önemli platformlarda herhangi bir kişiyi dinlerken başı yavaş yavaş aşağı yukarı doğru hareket ettirmek ise o kişiyi dikkatle dinlediğimizi ve anlatılanları takip ettiğimizi karşıya iletir (Baltaş, 2014).

Kendini tehlike altında hisseden veya güvensizlik yaşayan kişiler genelde başlarını omuzlarına doğru çeker bir pozisyonda karşıya kısıp gözlerle bakarlar

(Özdemir, 2014). Bazı çalışmalara göre ise yine başın dik olması tarafsızlık, sağa veya sola eğik olduğu durumlarda ise ilgili veya yanlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla beraber başın aşağıya doğru eğik olduğu durumlarda ise negatif bir durumun hakim olduğu anlaşılır (Dutta, 2011).

Kişiler, kendilerine yakın gördükleri kişi veya herhangi bir duruma başlarıyla yaklaşma eğilimi gösterirken kendilerine samimi gelmeyen kişilere veya alakasız durumlara başlarıyla uzaklaşarak tepki verirler (Altıntaş ve Çamur, 2005).

2.5.5.3. Eller, Kollar ve Parmaklar

Beden dilinin en etkili ve kullanışlı organlarından eller ve kollar, iletişimin akıcı olmasını ve anlatılan ya da üzerinde konuşulan herhangi bir konunun desteklenmesine oldukça katkı sağlar. İnsan beyninin düşündüğü çoğu düşünceyi eller ve kollar aksiyona döker (Çalışkan ve Yeşil, 2005).

Ellerini ve kollarını kullanan kişiler; genelde neşeli, eğlenceli, sevinçli, sıcakkanlı ve mutlu bireyler olarak bilinir. Ellerini çok az kullanan ya da hiç kullanmayan kişiler; genelde soğuk, mesafeli ya da güvensiz olarak nitelendirilir. Bununla beraber avuç içinin yukarı veya ileriye bakması tehditkar ve öfkeli bir tavır sergilerken, avuç içinin aşağıya bakması daha makul ve sakin bir davranış biçimini örneklendirir (Doğan, 2020).

Eller ve kolların kullanılması ile ilgili bazı temel özellikler aşağıda sıralanmıştır:

- Kolları göğüs hizasında bağlanmış bir konumda tutmak, bir beklenti içinde olmayı, sığınmak için bir yer arayışı ya da herhangi bir duruma itiraz etme anlamına gelir.
- Kolları yine göğüs hizasında kavuşuk şekilde tutmak, kişinin yaşadığı güvensizliği veya bir şeyden sıkıldığını gösterir.
- Kolları genişleterek vücudu hacimli göstermek, kişinin kendine olan güvenini simgelerken kolları dar şekilde kullanmak güvensizliği ve tedirgin olmayı yansıtır.
- Ellerin yavaşça ovuşturulması, kişinin kendisi ile ilgili olumlu ve mutlu bir durumu yansıtırken hızlıca ovuşturulması başka birinin kötü durumuna sevinmek ya da fırsatçı bir tavır sergiler.

- Konuşma esnasında ağzın ellerle kapatılması, güvensizliğe işaret ederken konuştuktan sonra ise kişinin ağzını elleriyle kapatması ise söylediği sözü geri almak istemesine ve söylediği cümleye pişman olduğunu gösterir.
- Ellerin bele bırakılması, bazen üstünlük taslamayı bazen de kırılganlığı simgeler.
- Ellerin cebe koyulup kolların omuz hizasında genişlemesi rahat ve kibirli olmayı gösterir.
- Ellerin açık olması, kişinin iletişime istekli olmasını kapalı olması ise iletişime gönülsüz yaklaştığını gösterir.
- Ellerin konuşma esnasında saklanması, genelde kişinin bir bilgiyi sakladığını veya bildiklerini paylaşmak istemediğini simgeler.
- Ellerin birleştirilip çatı şeklinde birleştirilmesi, aşırı özgüven, kibir, üstünlük ve kontrol sağlama isteği gibi durumları örnekler.
- Ellerin ve kolların aşırı ve gereksiz kullanılması, ciddiyetsizliği ve gösterişi anlatırken daha kısıtlı ve makul durumlarda kullanılması ciddiyeti ve otoriteyi sağlar.
- Herhangi bir ortamda kolların ve ellerin sürekli masa altında olması, genellikle karşı tarafta güvensizliği canlandırır.
- Kolların arkada bağlanması, kişinin otorite ve söz sahibi olduğunu destekler.
- İşaret parmağı ile masaya temas etmek, veya masaya vurmak bir konuda emin olmaya işaret eder.
- Kişinin bütün parmak uçları ile aynı anda masaya vurması, sabırsız veya sinirli olduğunu gösterir.
- Konuşma esnasında işaret ve başparmağın birleştirilmesi, kişinin anlattığı konudan emin olduğunu gösterir (Özbent, 2007).

2.5.5.4. Ayak ve Bacak Hareketleri

Beden dilinde her ne kadar vücudun üst bölümü olan baş ile beraber el ve kol hareketleri önemliyse aynı öneme sahip bir diğer vücut bölümü de ayak ve bacak hareketleridir. Ayak ve bacak hareketleri beden dilinin anlamlandırılması ve iletişime dahil edilmesi açısından son derece gerekli ve yadsınamaz bir gerçek unsurdur. Ayak ve bacak hareketleri kişinin üzerinde bilinçli olarak kontrol ve hakimiyet sağlayamaması açısından bireyin duygu ve düşüncelerini oldukça gerçek ve en etkili şekilde yansıtır (Özdemir, 2014). Bazı çalışmalara göre ayak ve bacak hareketleri diğer

beden dili bileşenlerine göre gözden daha uzakta olduğu için çoğu zaman dikkate alınmaz.

Doğan (2020)'a göre beden dilinde çok önemli bir yere sahip olan ayak ve bacak hareketlerinin iletişim sürecine beden dili olarak kattığı bazı anlamlar aşağıdaki gibidir:

- Kişinin otururken ayaklarını öne uzatması, rahat olduğunu ve rehavete kapıldığını gösterir.
- Kişinin oturduğu sandalyenin veya iskemlenin altına ayaklarını toplaması, o kişinin tedirgin hissettiğini ve tereddüt içinde olduğunu gösterir.
- Kişinin bacak bacak üstüne atıp geriye doğru yaslanması, eleştirel ve iğneleyici bir tavır takındığını simgeler.
- Bazı durumlarda bacak bacak üstüne atmak, kişinin çevresine karşı olumsuz olduğunu göstermekle beraber kişinin savunmaya geçtiğini ve gergin hissettiğini de simgeler.
- Kişinin bir ayağının üst tarafını diğer ayağının arkasına dayaması, genellikle o kişinin kendini yetersiz ve vasıfsız hissetmesine işaret eder.
- Kişinin bir ayak bileğini diğer bacağının üzerine çapraz atarak yaptığı “4” işareti, genelde o kişinin iddialı ve delil sunmaya çalıştığını simgeler.

2.5.5.5. Gözler, Kaşlar ve Bakışlar

Yüz bölgesinde iletişimin oluşması ve devamı etmesi için çok önemli sayılacak beden dili bileşenleri gözler, kaşlar ve bakışlardır. Özellikle iletişimin ilk anında karşıya mesaj vermek adına gözler oldukça önemli bir rol üstlenir. Yüz bölgesinde kişilerin en çok odaklandığı yer gözlerdir ki iletişimin kontrollü ve olumlu olması gözler sayesinde olur (Oğuz, 2013). Birçok kültürde kalbin aynası, ruhun penceresi olarak bilinen gözler sözel olmayan iletişimin ve duyguların kaynağı olmuştur ve “Gözler yalan söylemez!” düsturunca yine gözlerin iletişimde doğru ve güvenilir bilgiler açısından ne denli önemli olduğu vurgulanmıştır. Gözler, kaşlar ve bakışların iletişimde neler ifade ettiği ile ilgili aşağıda bazı temel bilgiler sunulmuştur:

- İletişim anında uzun süreli göz temasının çoğu kişiler için kişinin saldırgan ve tehditkar bir tavır içinde olduğunu gösterirken bazı kişilere göre ise uzun süreli göz teması hoşlanıtı belirtisidir.

- Kişi iletişim esnasında karşı tarafa ilgi duyduğunda göz bebekleri büyürken göz bebeklerinin küçülmesi ise hoşnutsuzluk, kızgınlık ve öfke belirtisidir.
- Kişinin konuşma esnasında gözlerini kaçırması ve ovuşturması, yalan söylediğinin büyük bir belirtisidir.
- İletişim esnasında karşıya bakmak, hem kişinin kendisine güven duyduğunu hem de karşıdaki kişiye ilgi gösterdiğini gösterir.
- Zayıf göz teması, çoğu zaman karşıdaki kişiye saygısızlık ya da kayıtsızlık olarak ifade edilir
- Kişinin sık sık gözlerini kaçırması, genelde bir şeyler sakladığını gösterir.
- Kısa bakışlar, iletişim esnasında genelde samimiyetsizlik ve ilgisizlik durumunu gösterir.
- Uzun süreli bakışlar, genelde statü bakımından küçük görme ve kendini otoriter hisseden kişilerin tercihini gösterir.
- Kaşların kalkık durumda olması, hayret ya da korkuyu örneklerken kaşların düşük pozisyonu genelde endişeyi ve odaklanmayı gösterir (Schober, 2013;Goman, 2015).

2.5.6. Futbol Hakemliğinde Beden Dili

En az doksan dakikalık bir oyunda; yirmi iki futbolcu, yedek kulübeleri, teknik alan ve diğer spor paydaşlarının yer aldığı ciddi bir spor organizasyonu olan futbolda hakem olabilmek ve hakemlik yapabilmek, başlı başına tam ve yetkin bir duruş gerektirir. Bu durum hakem triosunun iyi bir beden dili sergilemesi ile mümkündür. Hakemler, zeki ve cesur insanlardır. Nerede ve nasıl davranacağını iyi bilmek zorunda olan hakem, müsabaka içinde beden diliyle “*Ben burdayım, sizi görüyorum, gözüm üzerinizde!*” ve “*Burda kararlar bende!*” gibi mesajlarla müsabaka başarısı ve performansına azami derecede enerji katar. Ayrıca otoriter ve güçlü beden dili ile olası çatışma ve şiddeti de önler.

Hakemler, özellikle bir karar verirken çok iyi bir beden dili sergilemek zorundadırlar. İyi bir beden dili hem hakemin kararlarını net gösterecek, hem hakeme öz güven verecek hem de oyuncuların kararlara itiraz etmesi ve hakemi sabote etmek gibi davranışlar daha yaşanacaktır. Hakemin kendisini kabul ettirmesi ve her iki takıma eşit ve adaletli yaklaştığını hissettirmesi yine kullandığı etkili beden dili ile mümkündür.

İyi ve başarılı hakemler, hipnotik dil kullanarak pozisyonu sezer ve karar verirken iyi bir reaksiyon hızı ile bunu gerçekleştirir. Oyuncular, hakem kararlarının değiştirilmez olduğunu bildikleri halde itiraza devam etmek istemelerinin asıl amacı müsabakanın ilerleyen bölümlerinde diğer pozisyonlarda hakemi ve otoritesini sarsıp hakemi baskı altına almak istemeleridir. Hakem triosunun en büyük beden dili birbirleriyle olan yardımlaşma, uyum ve ters düşmemedir. Kararlarında tutarlı olan hakem triosu herkese sekronize olduklarını ve ters düşmeyip bir bütün olarak ‘‘Biz burdayız ve kontrol elimizde!’’ diyerek oyunda hakimiyet sağlarlar.

2.5.7. Futbol Hakemliğinde Olumlu Beden Dili

Futbol hakemlerinin, otoriter fakat aynı zamanda da olumlu bir tavır ve beden dili takınması oldukça önemli bir düsturdur. Müsabaka öncesi esnası ve sonrasında bili hakemlik devam eder ve hakemi şahsen tanımayanlar da hakemi duruşundan ve beden dilinden tanırırlar.

Müsabakada öyle anlar vardır ki hakemler konuşmak yerine sadece beden dili ile olaylara müdahale edip karar verirler. Merkez Hakem Kurulu’nun 2012’de yayımladığı hakem, yardımcı hakem, dördüncü hakem ve gözlemci el kitabına göre hakemlerin sahip olması gereken beden dili unsurları aşağıdaki gibidir:

- Defalarca ihlal yapan bir oyuncuya ihtar gösteren hakem sayı sayar gibip yapıp önceki ihlal yerlerini işaret edip sarı kart veren hakem hem daha inandırıcı olur hem de sadece son ihlale göre karar vermediğini gösterir.
- Bazı beden dili işaretleri sadece kararlara açıklık getirmek için kullanılmalıdır, kararları doğrulamak için tercih edilmemelidir, örneğin rakibin formasını çeken oyuncunun işlediği ihlali belirtmek için.
- Oyunun hızlı aktığı ve kontra ataklarda oyun devam ederken arkaya bakıp gerekli notları almak beden dili kullanımı açısından oldukça önemlidir.
- Serbet vuruşlarda ve özellikle barajlarda itişen ve tansiyonu yükselten oyuncuları uygun hareketleri ve düdük tonuyla uyarmak beden dilinin önemini bariz bir şekilde ortaya çıkaracaktır.
- Hakemlerin, uygun beden dili kullanmaları ile daha gerçekçi ve doğal bir otorite sağlamaları son derece önemlidir. Gereksiz disiplin yaptırımları ve aşırı kaba

beden dili kullanımı otoriyeti sarsar ve müsabaka yönetimi başarısını zora sokacaktır.

- Hakemlerin, maçı tamamen kartlarına güvenerek aşırı disiplin altında yönetmek istemesi veya sıkıntısız bir maç olsun diye kartlarına gerektiğinde başvurmaması otoritesini derinden sarsar ve beden diliyle verdiği kararlar çelişmeye başlar.
- Hakemlerin, özellikle ceza alanında ve umut vadeden pozisyonlarda ihlali net görmek için iyi bir yer almaları gerekir ve uygun beden dili ile de bu ihlali kararlarını desteklemek için kullanmalıdır, örneğin kendi elini işaret edip elle oynama ihlalinin gerçekleştiğini iyice netleştirebilir.
- Özellikle topla mücadelede dirseklerin araç ve silah olarak kullanıldığı kontrolsüz ve ciddi faullü pozisyonlarda gerekli ihtar ve ihraç yaptırımları uygulanırken hakemlerin dirsek hareketlerini beden diliyle canlandırması oldukça önemlidir.
- Kalecilerin topu ellerinde gereksiz tutmaları ve zıplatmaları, durumunda veya rakip oyuncuların gereksiz müdahale ettiği durumlarda hakem ileriye doğru bir sprint atarak beden diliyle çok etkili bir müdahale örneği gösterecektir.
- Hakem triosu, devre arası ve maç bitiminde oyuncuları ve diğer teknik alan kişilerini önlerine alarak soyunma odasına giderken beden dili ile “*Biz hala sizleri izliyoruz, kontrol bizde!*” izlenimi vererek müsabaka performansı ve yönetimine katkı sağlarlar.
- Tüm bunlara ek olarak hakem ve yardımcı hakemlerin, hemen hemen tüm kararlarda göz göze gelip birbirlerini izlemeleri ve birbirlerine destek olmaları çok güçlü ve inandırıcı bir beden diline sahip olduklarını gösterir (MHK, 2012).

2.5.8. Hakemin Beden Dili

Müsabaka esnasında hakem beden dilini sadece aşağıdaki durumlar için kullanmalıdır:

- Maçı kontrol altında tutarken kendisine yardımcı olması için kullanır.
- Otoritesini korumak ve iradesini ortaya koymak adına faydalanır.

Bununla beraber hakemin beden dili aşağıdaki durumlar için kullanılmaz:

- Bir kararın açıklığa kavuşması için kullanılmaz (FOK, 2021).

2.5.8.1. Düdük

Daha önce de belirtildiği gibi hakem düdüğü zorunlu ekipmanlar arasında yer alır. Hakemin beden dilini kullanırken yardım aldığı ve etkili kullandığı düdük aşağıdaki durumlarda kullanılır:

- Müsabakayı başlatmak, müsabaka ve uzatmalarda 1. ve 2. devreyi başlatmak ve gol atıldıktan sonra,
AŞağıdaki durumlarda müsabakayı durdurmak için kullanılır:
 - Serbest vuruş ihlallerinde ve penaltı vuruşunu göstermek için kullanılır.
 - Müsabakanın ge icici olarak durdurulması veya tatil edilmesi gereken durumlarda kullanılır.
 - Her bir devrenin sonlandığını belirtmek için kullanılır.
AŞağıdaki durumlarda müsabakayı tekrar başlatmak için kullanılır:
 - Serbest vuruş ihlallerinde ve baraj için uygun mesafenin verilmesi gerektiğinde kullanılır.
 - Penaltı vuruşunun kullanılmasını belirtmek için kullanılır.
- AŞağıdaki durumlarda müsabaka durdurulduğunda tekrar başlatmak için:
 - Sarı kart veya kırmızı kart gerektiren pozisyonların ihlalinden sonra müsabakayı başlatmak için kullanılır.
 - Sakatlıkların olduğu pozisyonlarda gerekli müdahalelerden sonra müsabakayı yeniden başlatmak için kullanılır.
 - Oyuncu değişikliği gereken durumlarda değişiklik yapıldıktan sonra müsabakayı kaldığı yerden devam ettirmek için kullanılır.

Hakemlerin maçta sıklıkla kullandığı ve bir nevi araçları olan düdüğün aşağıdaki durumlarda kullanılmasına gerek yoktur:

- Kale vuruşu, köşe vuruşu ve ta  atışı veya bariz gollerde düdük kullanılmasına gerek yoktur.
- Birçok serbest atış, kale vuruşu, köşe vuruşu, ta  atışı ve hakem atışında düdük kullanımına gerek yoktur (FOK, 2021).

Düdüğünü her pozisyonunda ve çok gereksiz kullanan hakem, düdüğün asıl iŐlev göreceği pozisyonlarda etkisiz ve zayıf kalır. Bu yüzden, hakemlerin düdük  almaları gereken pozisyonları çok iyi bilmeli ve düdüğü uygun tonda  almaları gerekir.

Hakem, serbest atışlarda düdüğünün beklenmesini istiyorsa bunu vuruşu kullanacak oyuncuya açıkça beden dili ve düdüğünü göstererek söylemelidir. Hakemin uyarısına rağmen oyuncu hakem düdüğünü beklemeden atışı kullanırsa ihtarla cezalandırılmalıdır.

Hakem, herhangi bir sebeple yanlışlıkla düdük çalar ve oyun durursa müsabaka hakem atışıyla tekrar başlamalıdır.

2.5.8.2. Hakem İşaretleri

Hakemlerin müsabaka boyunca kullandığı ve kararlarında destek aldığı önemli hakem işaretleri vardır. IFAB ve TFF tarafından onaylı ve Futbol Oyun Kuralları kitabında yer alan bazı hakem işaretleri aşağıda sunulmuştur.

2.5.8.2.1. Penaltı Vuruşu

Penaltı vuruşu, Futbol Oyun Kuralları kitabında 14. kural olarak geçer ve tanımında bir oyuncunun kendi ceza alanı içinde 12. kuralı (faul ve fena hareketler) veya 13. kuralı (serbest vuruşlar) ihlal etmesi halinde hakem tarafından verilir.



Şekil 2.1. Penaltı vuruşu

2.5.8.2.2. Endirekt Serbest Vuruş

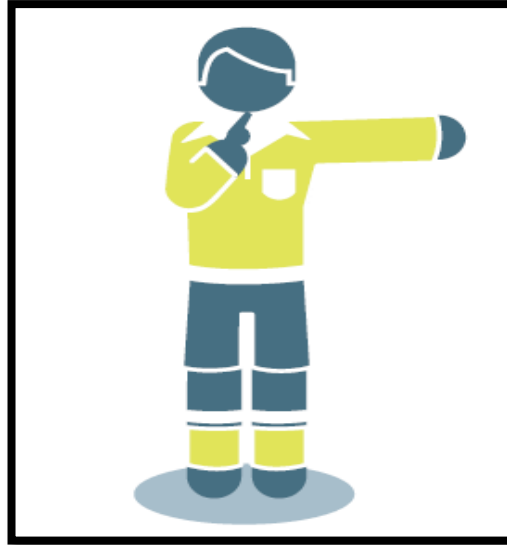
Futbol Oyun Kuralları kitabında 13. kural başlığı altında geçen endirekt serbest vuruş gerektiren bir ihlalde hakem elini başının üstüne doğru kaldırarak göstermelidir.



Şekil 2.2. Endirekt serbest vuruş

2.5.8.2.3. Direkt Serbest Vuruş

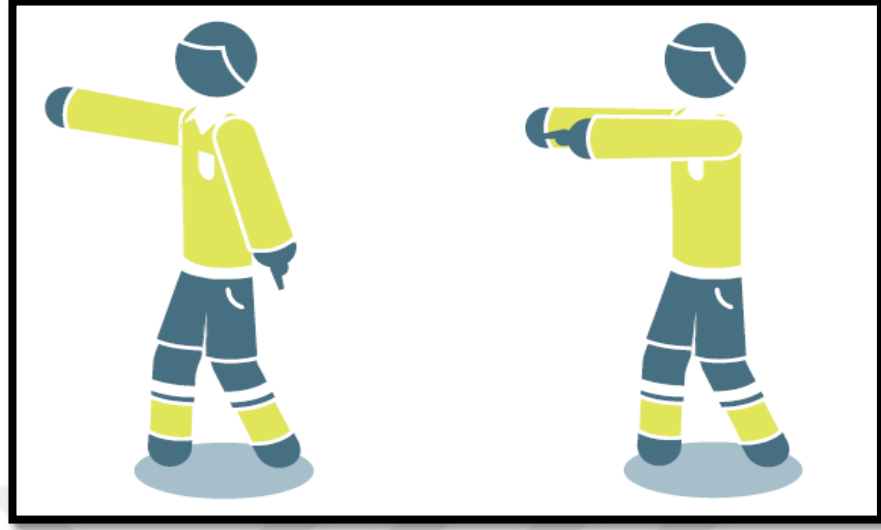
Futbol Oyun Kuralları kitabında 13. kural başlığı altında geçen direkt serbest vuruş gerektiren bir ihlalde hakem, eliyle savunma yapan veya hücum eden takım adına direkt serbest vuruşun yapılacağı yönü göstermelidir.



Şekil 2.3. Direkt serbest vuruş

2.5.8.2.4. Avantaj

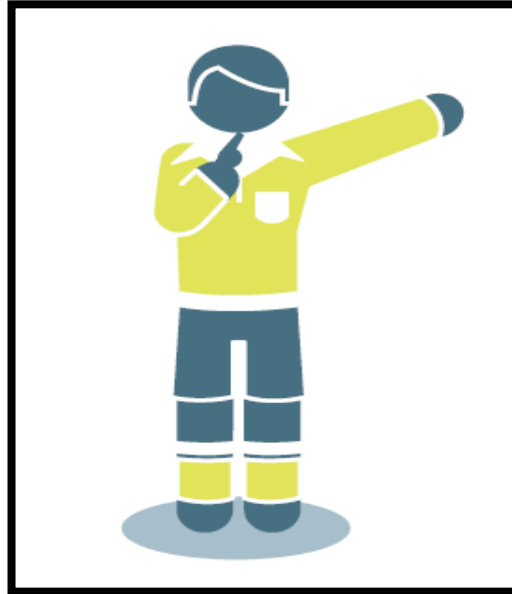
Herhangi bir ihlal durumunda hakem gerekli ve yeterli şartlar varsa avantaj oynatabilir. Hakem, avantajı beden dilini kullanarak tek el ya da her iki eliyle gösterebilir.



Şekil 2.4. Avantaj (1), Avantaj (2)

2.5.8.2.5. Köşe Vuruşu

Köşe vuruşu top en son savunma oyuncusundan topun tamamı oyun alanından çıktığında hücum eden takım lehine verilir ve Futbol Oyun Kuralları kitabında 17. kural olarak geçer. Hakem, topun çıktığı tarafı kolunu vücuduna çapraz olacak şekilde kaldırarak işaret eder.



Şekil 2.5. Köşe vuruşu

2.5.8.2.6. Kale Vuruşu

Kale vuruşu top en son hücum eden takımın oyuncusundan topun tamamı oyun alanından çıktığında savunma yapan takım lehine verilir ve Futbol Oyun Kuralları kitabında 16. kural olarak geçer. Hakem, kolunu kaleye doğru paralel bir şekilde uzatarak işaret eder.



Şekil 2.6. Kale vuruşu

2.5.8.2.7. Kırmızı ve Sarı Kart (İhraç ve İhtar)

Futbol Oyun Kuralları kitabında 12. kural olan faul ve fena hareketler adı altında yer alan “ihraç ve ihtar” gösterilecek haller başlığı altında geçen kart gösterme prosedüründe hakem kart göreceк oyuncuyu açıkça gösterip kartı eliyle yukarı kaldırıp herkesin görmesini sağlamalıdır.



Şekil 2.7. Kırmızı ve Sarı Kart

2.5.8.2.8. VAR (Video Assistant Referee) Kontrol

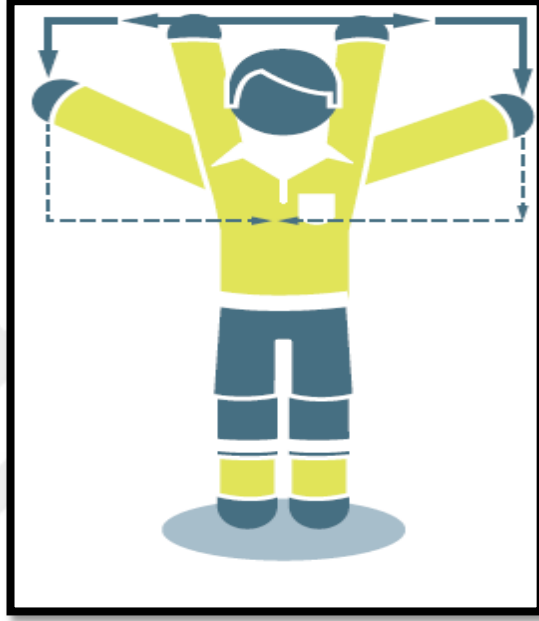
Hakem veya yardımcı hakemlerin, bariz göremediği bir ihlal veya pozisyon VAR odasında incelendiğinde ve hakem ile iletişime geçildiğinde hakemin bir nevi kullandığı beden dilidir. Burada hakem, bir eli ile VAR odasını dinlerken diğer elini uzatarak yanına herhangi bir kimsenin yaklaşmasını istemez.



Şekil 2.8. VAR Kontrol

2.5.8.2.9. VAR (Video Assistant Referee) İnceleme

Hakemin, iki elini havaya kaldırıp TV işareti yaptığı beden dilidir. Herhangi bir pozisyonun ve ihlalin (gol geçerli mi değil mi, penaltı var mı yok mu, ikinci ihtar hariç direkt kırmızı kart doğru mu ve yanlış oyuncuya ihtar verme ya da ihraç etme ?) VAR odası tarafından izlemesinin önerildiği pozisyonlarda hakem bu işareti yapar.



Şekil 2.9. VAR İnceleme

2.5.8.3. Yardımcı Hakemlerin Beden Dili

Hakem ile birlikte iki tane yardımcı hakem de sahada görev olarak görev alır. Kıdemli ya da birinci yardımcı hakem yedek kulübelerinin ve teknik alanın olduğu yarı sahada görev alırken ikinci yardımcı hakem ise diğer yarı sahada görev alır.

2.5.8.3.1. Bipli Sinyal Sistemi

Bipli bayraklar veya bipli iletişim olanağı müsabakada hakem ve yardımcı hakemlere oldukça katkı sağlar ve hakem triyosunun beden dili kullanımına yardımcı olur. Bipli sinyal iletişimi aşağıdaki durumlarda kullanılır:

- Ofsayt pozisyonu,
- Hakemin görüş açısının olmadığı yerlerde meydana gelen ihlaller ve fauller,
- Köşe vuruşu, taç atışı, kale vuruşu veya gol pozisyonlarının bariz bir şekilde belli olmadığı kritik durumlarda kullanılır.

2.5.8.3.2. Elektronik İletişim Sistemi

Elektronik iletişim sistemi sayesinde hakem ve yardımcı hakemler sergileyecekleri beden dilini bu sayede daha hızlı ve etkili kullanır.

2.5.8.3.3. Bayrak Tekniği ve Kullanımı

Yardımcı hakemlerin beden dili kullanımlarını sergilemelerinde en önemli araç bayraktır. Uygun ve etkin bayrak kullanımı ile yardımcı hakemler son derece etkili ve doğru kararlar verebilir ve izleyicilere seyir zevki katabilir. Yardımcı hakemler yüzleri oyun alanına dönük ve bayrak görünecek şekilde hareket etmelidir. Yardımcı hakemler bayrağı kolun bir uzantısı şeklinde kullanmalı ve ihlalin olduğu tarftaki elleriyle ihlali göstermelidir. Bayrağın el değiştirmesi gereken durumlarda bunu bel altından yapmalıdır. Ayrıca, bayrak kullanırken yardımcı hakemler aceleci ve abartılı hareketlerden kaçınmalıdır. Yardımcı hakem bir ihlali gösterirken hakem bunu görene kadar devam etmeli ve beden dili kullanımına dikkat etmelidir.

2.5.8.3.4. El İşaret ve Hareketleri

Yardımcı hakemler içi genel geçer ve bariz el hareketleri bulunmamaktadır. Fakat, bazı gizli el hareketleri pozisyonun okunmasında ve doğru karar vermede önemli derecede elzem olabilir. Bu tür gizli el işaret ve hareketlerinin mutlaka müsabaka öncesi hakem triosu tarafından memorandumda belirlenip hangi durumlarda kullanılacağı belirlenmelidir.

2.5.8.4. Yardımcı Hakem İşaretleri

Yardımcı hakem işaretleri, genelde bayrakla yapılan işaretlerdir ve beden dilinin kullanımına oldukça katkı sağlar. IFAB ve TFF tarafından onaylı ve Futbol Oyun Kuralları kitabında yer alan bazı yardımcı hakem işaretleri aşağıda sunulmuştur:

2.5.8.4.1. Oyuncu Değişikliği

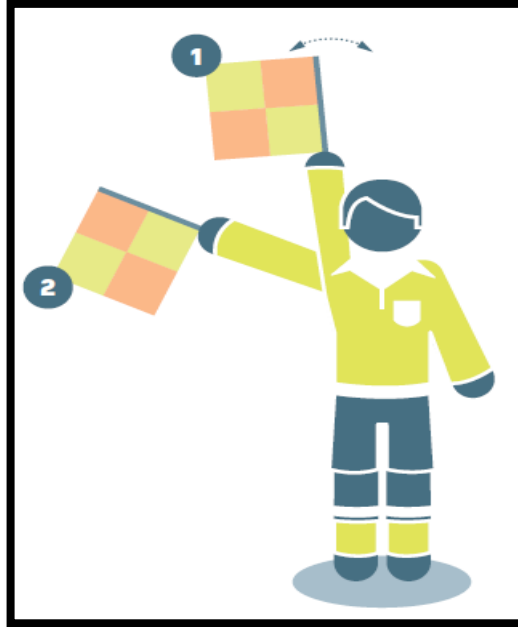
Oyuncu değişikliği, oyuna girecek oyuncu hazır olduğunda ve oyunun ilk durduğu anda yapılır. Yardımcı hakem bayrağını iki eli arasında yatay tutup havaya kaldırarak işaret eder.



Şekil 2.10. Oyuncu Değişikliği

2.5.8.4.2. Hücum Eden Takım İçin Serbest Vuruş

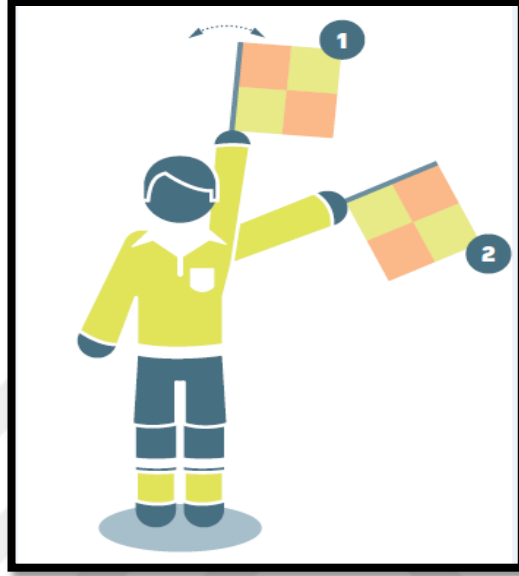
Yardımcı hakem, kendi sorumluluk alanında hücum eden takım için herhangi bir ihlal meydana geldiğinde bayrağını yukarı kaldırıp hafifçe sallar ve hakem gördükten sonra hücum eden takım lehine sağ eliyle ihlalin yönünü gösterir.



Şekil 2.11. Hücum Eden Takım için Serbest Vuruş

2.5.8.4.3. Savunma Yapan Takım İçin Serbest Vuruş

Yardımcı hakem, kendi sorumluluk alanında savunma yapan takım için herhangi bir ihlal meydana geldiğinde bayrağını yukarı kaldırıp hafifçe sallar ve hakem gördükten sonra savunma yapan takım lehine sol eliyle ihlalin yönünü gösterir.



Şekil 2.12. Savunma Yapan Takım için Serbest Vuruş

2.5.8.4.4. Taç Atışı

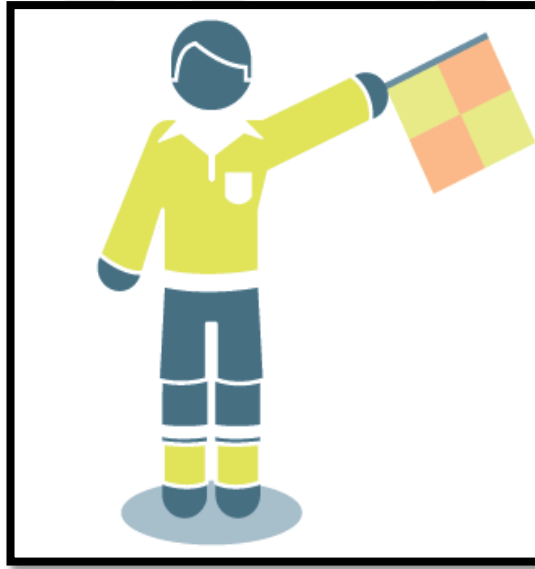
Futbol Oyun Kuralları kitabında 15. kural olarak geçen taç atışı topun tamamı yerden ya da havadan taç çizgilerinden çıktığında kullanılır.

- Hakem, hücum eden takım için sağ eliyle bayrağını 45 derecelik açı olacak şekilde dik ve herkesin görebileceği şekilde kaldırır.



Şekil 2.13. Hücüm Eden Takım İçin Taç Atışı

- Hakem, savunma yapan takım için sol eliyle bayrağını 45 derecelik açı olacak şekilde dik ve herkesin görebileceği şekilde kaldırır.



Şekil 2.14. Savunma Yapan Takım İçin Taç Atışı

2.5.8.4.5. Köşe Vuruşu

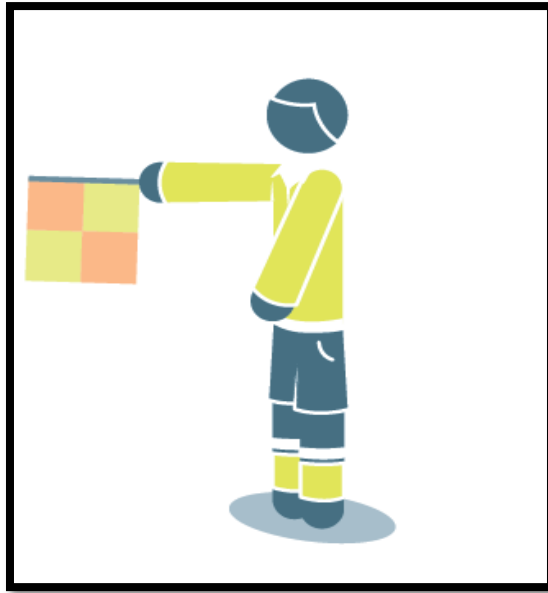
Köşe vuruşu, Futbol Oyun Kuralları kitabında 17. kural olarak geçer ve top en son savunan takımın herhangi bir oyuncusu tarafından kale çizgisini tamamen geçtiğinde verilir. Yardımcı hakem, bayrağını yere doğru eğik bir açı ile tutarak köşe vuruşunu işaret eder.



Şekil 2.15. Köşe Vuruşu

2.5.8.4.6. Kale Vuruşu

Kale vuruşu Futbol Oyun Kuralları kitabında 16. kural olarak geçer ve top en son hücum eden takımın herhangi bir oyuncusu tarafından kale çizgisini tamamen geçtiğinde verilir. Yardımcı hakem, bayrağını kale çizgisine paralel bir şekilde tutarak kale vuruşunu işaret eder.



Şekil 2.16. Kale Vuruşu

2.5.8.4.7. Ofsayt

Ofsayt Futbol Oyun Kuralları kitabında 11. Kural olarak geçer. Yardımcı hakem, aktif olarak ofsayt pozisyonunda bulunan hücum oyuncusu olduğunda bayrağını havaya kaldırır ve hakem işaret eder.



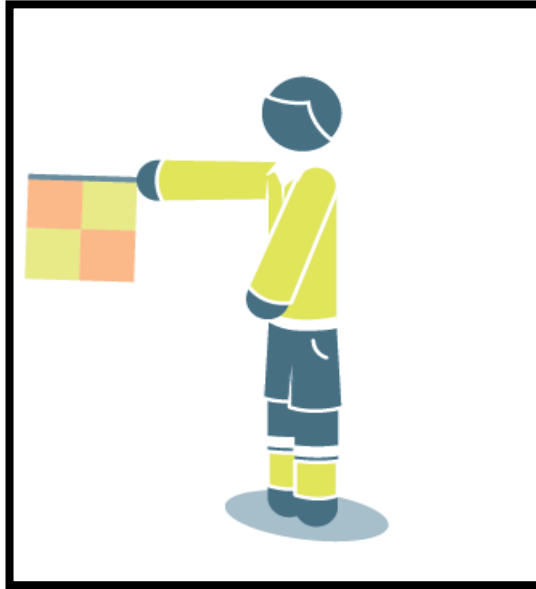
Şekil 2.17. Ofsayt

- Ofsayt ihlali yardımcı hakeme yakın bir alanda meydana geldiğinde yardımcı hakem önce bayrağının havaya kaldırır. Hakem, ofsayt ihlali için düdüğünü çaldığında yardımcı hakem bayrağını yere doğru çapraz tutar ve ihlali işaret eder.



Şekil 2.18. Ofsayt (Oyun Alanının Yakın Kenarı)

- Ofsayt ihlali sahanın orta yerine yakın bir yerde meydana geldiğinde yardımcı hakem önce bayrağının havaya kaldırır. Hakem, ofsayt ihlali için düdüğünü çaldığında yardımcı hakem bayrağını düz ve ileriye tutar ve ihlali işaret eder.



Şekil 2.19. Ofsayt (Oyun Alanının Ortası)

- Ofsayt ihlali sahanın uzak yerine yakın bir yerde meydana geldiğinde yardımcı hakem önce bayrağının havaya kaldırır. Hakem, ofsayt ihlali için düdüğünü

çaldığında yardımcı hakem bayrağını yukarıya doğru çapraz tutar ve ihlali işaret eder.

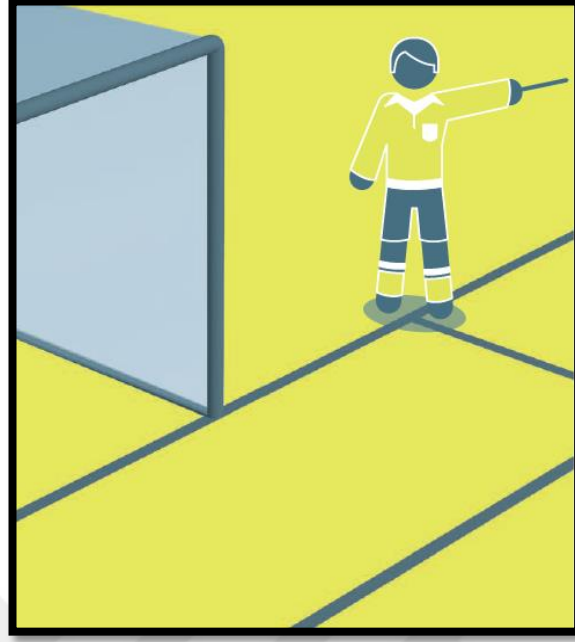


Şekil 2.20. Ofsayt (Oyun Alanının Uzak Kenarı)

2.5.8.5. İlave Yardımcı Hakemlerin Beden Dili

Müsabaka koşulları ve şartları gereği bir futbol müsabakasına ilave yardımcı hakemler atanabilir. Genellikle üst klasman ve faal hakemler tercih edilir. İlave yardımcı hakemler, bayrak kullanmamakla beraber iletişim kurmak için sadece telsiz sistemini kullanırlar. Telsiz sisteminin herhangi bir nedenden dolayı arızalanması durumunda ilave yardımcı hakemler el işaretleri kullanmazlar ve sadece bipli bayrak çubuğunu kullanırlar. Bazı durumlarda daha önceden belirlenmiş gizli el işaretleri abartılmayacak şekilde kullanıldığında hakemlere fayda sağlayabilir.

İlave yardımcı hakemler, sol elleri ile bayrak çubuğunu tutarlar. Topun kale çizgisini bariz bir şekilde geçip gol olan pozisyonlar dışında bayrak çubuğu ile orta noktayı işaret edip golü işaret ederler. Yine de nihai karar hakemindir.



Şekil 2.21. İlave Yardımcı Hakemin Gol İşareti (Bariz Olan Goller Dışında)

2.6. Problem Çözme

2.6.1. Problemin Tanımı

Problem kelimesinin tanımı ile ilgili literatür çalışmaları incelendiğinde konunun neredeyse bütün disiplinlerde ve çalışma alanında görüldüğü ve çeşitli tanımlara sahip olduğu görülmektedir. Latince bir kelime olan “*Proballo*” (karşılaşılan engel), zamanla evrilerek “*Problema*” kelimesi olmuştur. Arapça’da “mevzu”, “mesele” anlamlarına gelen kelime Türk Dil Kurumu sözlüğünde ise “sorun” veya “davranışları sıra dışı olan ve eğitilmesi gereken kimse” anlamlarına sahiptir (TDK, 2022).

Kısaca tanımlamak gerekirse problem, ortadan kaldırılmak istenen bir zorluk veya yanıt bekleyen her türlü soru olarak tanımlanabilir (Gelbal, 1991).

Problem, amaca giden yolda kişinin önüne çıkan ve beklenmeyen durumlarda kişinin hazırlıksız yakalandığı, ilk anda herhangi bir uyarıcı tepkinin verilmediği durumları ifade eder (Bingham, 2004).

Diğer bir tanımda ise problemin kişiyi fiziki ve zihinsel açıdan rahatsızlığa götüren, kararsızlık oluşturan ve neticede çok fazla çözüm imkanı olan durum olarak nitelendirilir (Karasar, 2007).

Tanımlardan yola çıkarak problem teşkil eden herhangi bir durumun ortak yönleri ve özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Mevcut durum ile istenen veya olması planlanan durum arasında herhangi bir farkın belirmesi,
- Bireyin bu farkı fark edip algılama sürecine dahil etmesi,
- Algılama sürecinden geçen farkın kişide mutsuzluk, tatminsizlik ve rahatsızlık gibi düşüncelere ve davranışa biçimlerine yol açması,
- Kişinin yaşadığı bu olumsuz ve rahatsızlık veren düşünce veya davranış biçimlerini ortadan kaldırmak için bir teşebbüste bulunması,
- Kişinin bu yolda yaptığı çabaların engellere takılmasıdır (Öğülmüş, 2006).

2.6.2. Problem Türleri

Problem kavramının ve tanımının çeşitli alanlarda ve farklı kişilere göre farklılık göstermesi gibi problem türleri farklılık gösterebilir. Temelde iyi yapılandırılmış ve iyi yapılandırılmamış problemler olmak üzere iki tür problem vardır. İyi yapılandırılmış problemler karmaşıklıktan uzak ve düzen içinde çalışır ve çözüm bulmak mutlak olmakla beraber kolaydır. İyi yapılandırılmamış problemler ise daha karmaşık ve düzensiz olarak göze çarpar. Kesin ve tek bir çözüm yolu yoktur, birçok yoldan çözüme ulaşılabilir (Koçakoğlu, 2010).

2.6.3. Problem Çözme Süreci ve Becerisi

Çağdaş dünyada ve modern eğitim alanında problem çözme, her zaman bir gereklilik olmuştur. Kişinin amaca ulaşma ve idealleri gerçekleştirmeye yolunda önüne çıkan her türlü engeli aşması ve problemlerine de akılcı çözümler bulması beklenir.

Problem çözme kavramları üzerinde duran ilk kişi ve problemlere dayalı öğrenme sistemini ilk geliştiren kişi John Dewey'dir (Baysal, 2005).

Problem çözme, kişinin hedefine giden yolda kendisini alıkoyan ve amacından saptıran her türlü durumla baş etmek süreci olarak tanımlanabilir. Böylece, problem çözmenin ciddi bir süreç anlamına geldiğinden de bahsedilebilir (Ülgen, 2001).

Mayer (1983)'e göre problem çözme, kişinin problemi analiz ettikten sonra daha önce elde ettiği bilgi birikimi ve deneyimlerden yola çıkarak çözüme ulaştırma süreci olarak tanımlar. Problem çözme becerisi kişinin düşünüp hedefine varmak için

kullandığı her türlü bilişsel bir dönemdir (Chiew and Wang, 2004).

Birçok araştırmaya göre problem çözme, hem kalıcı bir öğrenme biçimi hem de sosyal bir beceridir. Aynı zamanda, çoğu çalışma problem çözme sürecinin ve becerisinin, bir amaca ulaşırken kendini gösteren engelleri ortadan kaldırma başarısı olduğunu göstermiştir.

Diğer bir açıdan bakıldığında insanların hayattan keyif almaları ve başarıyı yakalamalarının bir şartı da problemleri akılcı ve bilimsel yollarla çözebilme kabiliyetidir (Saracaloğlu vd., 2001:123). Problem çözme sürecinin en önemli hedeflerinden birisi de problem çözme becerisi geliştirirken problem durumu ile iç içe olup kendine has ve uygun teorem ve yöntemler geliştirerek süreci en etkin şekilde tamamlamaktır (Kahney, 1993).

Bireyin problem çözme süreci ile tatmin olma ve iyi hissetme gibi olumlu duygu durumları paralellik gösterir. Kısacası, bireyin problem çözme sürecine dahil olması, cesur davranması, öz güvene sahip olması ve yeterli olma hissi ile beraber ortaya çıkar (Ferhan, 1985). Bunlara ek olarak; öz yeterlik, objektif olma, girişken davranma ve durumlar karşısında sakin ve sağduyulu kalabilmek gibi diğer olumlu kişilik ve davranış özellikleri de problem çözme süreci yardımı ile de kazanılabilir (Saygılı, 2000).

2.6.4. Problem Çözme Aşamaları

Problem çözme süreci ve becerisi, çoğu durumda her ne kadar kişilere ve durumlara has ve özgün olsa da bilimsel ve mantıksal açıdan her zaman ortak dayanak noktaları vardır. Literatüre bakıldığında çoğu araştırmacılara göre bile farklı adımlar ve çözüm süreci olmasına rağmen ortak noktada uzlaşılan problem çözme adımları aşağıda sunulmuştur:

Hazırlık aşaması: Bu kısımda problemin ne olduğu ve hangi gerekçe ile ortaya çıktığını tespit etme aşamasıdır. Ayrıca, problemin çözümüne dair ilişkisi olduğu düşünülen malzemelerin bir araya getirildiği aşamadır. Problemin çözümüne ilk anda çözümler üretilmeye çalışılsa da sonuç alınmayabilir. İleriki aşamalarda problemin çözümüne daha yenilikçi ve kalıcı çözümler getirilebilir mantığı ile çözüm süreci ertelenebilir.

Kuluçka aşaması: Bu bölümde daha önce problemin bir parçası olduğu düşünülen bazı olumsuz durumlar ortadan kalkar ve kişi bu bölümde faydalı olabilecek yeni bilgi ve olgulara ulaşır. Bu bölümde istemsizce de olsa bilinçaltı süreci dahil olur.

Kavrama veya aydınlanma aşaması: Bu bölümde kişi sürece iyice dahil olmuştur ve yeni fikirler üretmeye başlamıştır. Kişinin kavrama seviyesi artmış ve yeni çözüm yolları saptanmıştır.

Değerlendirme ve düzeltme aşaması: Bu aşamada kişi bulduğu üzümlerin ve yeni fikirlerin işe yarayıp yaramadığını test eder. İşe koşulan üzüm ve fikirler sonuç vermezse sürecin en başına tekrar gidilir. Süreç eğer başarılı ise problem zlmş ve başarıya ulaşılmıştır (Morgan, 2015).

Bingham (1971) ise problem zmeyi sekiz aşamaya ayırmıştır. Ona göre problem zme hedeflenen bir yeti, gelişim isteyen, zaman, girişkenlik ve pratik olma gibi faktörlerle ilişkilidir. Aşağıda problem zme sürecinin sekiz aşamasından bahsedilmiştir:

Problemin tanımlanması aşaması: Bu aşamada problemin neden ve nasıl olduğu belirlenir. Bazı problemler kolay ve seri bir şekilde anlaşılabilirken, bazı problemler ise anlaşılması ve tarif edilmesi zordur. Ayrıca, bazı problemler yavaş yavaş olurken bazı problemler ise bir anda ortaya çıkar ve kişilerde şaşkınlığa neden olur.

Problemin açıklanması aşaması: Problem ilk aşamada tanımlansa bile gerçek nitelik veya niceliği hemen saptanmayabilir. Kısa süre içinde zm yollarının etkinlik kazanması, problemin her yönüyle incelenmesi ve açıklanarak konuya aydınlık getirilmesi bu aşamada yararlı olabilir.

Verilerin toplanması aşaması: Bu aşamada, problemin etkin ve düzgün bir şekilde zlebilmesi için verilerin, bilgilerin, tecrübelerin ve materyallerin işe koşulması şarttır. Bu aşamada çalışmalar ilerledikçe problemin zm kolaylaşır ve kişinin problemi kavraması daha kuvvetlidir.

Verilerin seçilip düzene koyulması aşaması: Bu aşamada, düşünceler arasında bir bağ kurularak eleştirel düşünebilme ile yeni görüş ve bakış açılarının oluşmasına imkan verilir. Böylece, problemin zmne dair tüm veriler bir düzene girer ve fayda

sağlar. Bu aşamada daha önce fark edilmeyen ve problemin çözümüne katkı sağlayabilecek diğer veri ve tecrübelerin de farkına varılabilir.

Olası çözüm yollarının belirlenmesi aşaması: Bu aşamada, veriler işlenip gerekli yorumlamalar yapıldıktan sonra olası çözüm yolları belirir. Mantıksal ve bilimsel tüm çözüm seçenekleri göz önünde bulundurulmalı. Nihayetinde bu aşamada tüm olası çözüm yolları arasında en uygun ve pragmatik çözüm yolunun bulunması esastır.

Çözüm şekillerinin değerlendirilmesi aşaması: Çözüm şekillerinin değerlendirilmesi aşamasında değerlendirme açısından nesnel düşünebilme, eleştirel yaklaşma ve mantıklı hükümler verme gibi faktörlerin de bulunması son derece önemlidir. Ayrıca, bu aşamada yine tüm çözüm şekillerinin olası sonuçları üzerinde durulması, sonuçların inceden inceye düşünülmesi ve olası etkilerinin araştırılması gerekir.

Çözüm şekillerinin uygulamaya konulması aşaması: Bu aşamada, kişi problemin çözümüne dair gözlemler yaparak, girişimlerde bulunarak, deneme yanılma yöntemi kullanarak çözüm şekillerinin sonuçlarını test etmelidir.

Çözüm şeklinin değerlendirilmesi aşaması: Bu aşamada, probleme dair çözümler işe koşulduktan sonra değerlendirilmeleri zaruridir. Değerlendirme sayesinde çözümlerin problemi ortadan kaldırmak adına gerçekten yeteri olup olmadığının sağlanması yapılır (Bingham, 1971).

2.6.5. Problem Çözme Kuram ve Yaklaşımları

İnsanoğlu, tarih boyunca doğası gereği var olan problemlere çözümler üretip var olan sorunları ortadan kaldırma girişiminde bulunmuştur. En eski ve bilinen problem çözme yöntemlerinden biri deneme yanılma yöntemidir. Zaman içerisinde deneme yanılma yönteminin çok etkili bir olasığa sahip olmadığı ve problemlere kalıcı getirmediği görülmüştür (Cüceloğlu, 1993).

Bu yüzden ki, çeşitli dönemlerde insanlar problem çözme ile ilgili farklı kuramlar ve yaklaşımlar geliştirmişlerdir.

John Dewey, problem çözme adımlarını vermekle beraber çözüm adımlarının kalıcı öğrenmeyi ve bilginin kalıcılığını kişi için son derece önemli görmüştür. Dewey'e

göre bilginin kalıcılığı kişinin kendi çabası ve isteği ile mümkün olabileceğini belirtmiştir. Bu yüzdendir ki problem çözme adımları bu konuda oldukça önemlidir (Mandell, 1990) .

Köhler, problem çözümünü içgörüyeye dayalı deneysel çalışma ve araştırmaları ile ilişkilendirmektedir. Tenerife adalarında şempanzeler ile bazı deneysel çalışmalar gerçekleştiren Köhler, şempanzeleri her seferinde bir problem ile karşı karşıya bırakmıştır. Öğrenme stilleri ve becerileri konusunda şempanzeleri incelemiş ve problemin bir şekilde çözüme kavuşturulduğunu gözlemlemiştir. Aynı problemi bir daha ortaya çıkardığında şempanzelerin bu sefer daha hızlı ve etkili çözdüklerini not ederek problem çözmenin iki adımdan oluştuğunu belirtmiştir. Ona göre birinci adım problemi ilk kez çözmek ve ikinci adımda ise problem çözümüne dair bilgilerin depolanması ve aynı problemi çözmek için gerektiğinde bu bilgilerin geri getirilip işe koşulmasıdır (Atkinson, 2002).

Popper, problem çözmede bilimsel veri ve bulgularının son derece önemli olduğunu belirtmiştir. Ona göre ilk yapılması gereken problemin iyice anlaşılması ve problemin kaynağının fark edilmesidir. Problemin çözümü için büyük bir çaba gerektiğini belirten Popper, başarısız denemelerin ve çabaların problemin çözümüne dair kişiye bir şeyler öğrettiğini belirtmiştir (Popper, 1935).

Bandura, problem çözmenin bireyin gözlem yaparak öğrendiği bir süreç ve başka kişilerin taklit edilerek elde edilen bir beceri olduğunu savunmuştur (Bandura, 1977).

Shure ve Spivack ise çocukların diğer kişilerle problemlerini çözmede yardım edecek düşünme becerilerini ve türlerini aktarabilmek adına bir problem çözme programı uygulamışlardır. Böylece, problemle ilgili fikirler sunmak, olası çözüm yolları ortaya koymak ve birden fazla problem çözümünün mevcut olduğunu öğreterek kişileri sürece dahil etmeyi hedeflemişlerdir (Shure and Spivack, 1978).

Piaget çocukların 18 - 24 yaş aralığında problem çözme aşamasında olduklarını belirtmiştir. Burada beyin artık beynin fonksiyonları sembolik düzeye dönüşmektedir. Semboller sayesinde somut dönem ve somut düşünce algısı gelişerek problem çözmeye yavaş yavaş adım atılır. Zihinsel düşünme yeteneği gelişen çocuklar artık problemlere daha makul ve mantıklı çözüm bulma yoluna girerler. Bilişsel ve zihinsel düşünce

kombinasyonu problem çözmede çok etkili bir yoldur (Bayhan ve Artan, 2005:46).

Vygotsky, öğrenmenin temelinde gelişmenin olduğunu böylece problem çözmek adına gelişme ve öğrenmenin son derece önemli olduğunu belirtmiştir. Ona göre problem çözümünün ve çelişkilerin ortadan kaldırılması adına bilgi oldukça elzemdir ve kişiden kişiye değişmez. Ayrıca öğrenmenin tek başına olmadığını diğer kişilerle kurulan ilişkiler sonucu doğal olarak ortaya çıktığını da belirtmiştir (Ergün, 2006).

Erikson, psiko-sosyal gelişim kuramında bulunan bağımsızlığa karşı utanç ve şüphecilik evresinde çocukların karşılaştığı temel problemlerin kendileri tarafından çözülmesi için özendirilme ve teşvik edilmesi gerektiğini belirtmiştir (Senemoğlu, 2005).

Bruner, algılama ve zihin üzerine yaptığı çalışmalarda çevrelerindeki her şeyi anlamlandırma ve keşfetme yoluyla öğrendiklerini ve böylece karşılaştıkları problemleri bu şekilde çözerek sonuca ulaşmayı hedeflediklerini ve bilme eyleminin çok önemli bir rol oynadığını belirtmiştir (Bayhan ve Artan, 2005).

Thorndike ise, problem çözenin ard arda gelen uğraşlar ve yavaş seyir gösteren bir sürecin sonunda ortaya çıktığını problem çözebilme durumunun zorunluluklara bağlı olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca problemle karşı karşıya kalma durumunun problem çözme süresini kısalttığını belirtmiştir (Senemoğlu, 2005) .

Gardner, problem çözmede zeka ve türlerinin önemli rol aldığını belirtmiştir. Her zeka türünün problem çözmeye karşı farklı ama birbiriyle koordine bir şekilde işe koşulduğunu ve böylece sekiz farklı zeka türünden bahseder (Kızıllıhan, 2003).

2.6.6. Futbol Hakemliğinde Problem Çözme

Problem çözme kavramı, farklı alanlarda farklı şekilde baş gösterir. Spor alanında ise problem ve problem çözme kavramı genellikle oyuncular için sakatlık, mağlubiyet, maç eksikliği, düşük performans, takım arkadaşları ile anlaşamamak gibi açılardan düşünülürken bir teknik direktör için oyuncuların eksik olması, yoğun ve zorlu bir maç takvimi, alınan mağlubiyetler, taraftarların hoşnutsuzluğu olarak düşünülebilir.

Futbolda da benzer problemlerin boy göstermesi olağandır. Bu anlamda hedef her zaman var olan problemlere çözümler üretmek olmalıdır. Futbolun her paydaşını

ilgilendiren sportif problemler özellikle ortak çaba ve istek ile aşılmalıdır. Takım arkadaşları arasında yaşanan problemler iletişim becerileri ile çözülebilir, sakatlıklar ve maç eksikliği doğru antrenman ve taktiklerle aşılabılır ve taraftarların memnuniyetsizliği sıkı ve düzenli çalışma ile elde edilen galibiyetlerle sağlanabilir.

Futbolun yadsınamaz bir gerçeği olan ve problemle problem çözme olayları açısından sık sık farklı olumsuzluklara karşı mücadele eden futbolun en önemli paydaşları şüphesiz futbol hakemleridir. Doksan dakika boyunca sadece sahada futbolcularla değil aynı zamanda teknik alan, yedek kulübeleri, saha dışı unsurlar ve seyircilerle de görev gereği münasebet içinde olan futbol hakemlerinin karşılaştığı problemler oldukça fazladır ve kesinlikle göz ardı edilemez.

2.6.7. Hakemlerin Müsabaka Yönetimi ve Kontrolü

Futbolun yeşil sahalarında tek ve otoriter yetkili olan hakemlerin problem yaşamaması veya sorunsuz müsabaka yönetebilme ihtimalleri neredeyse imkansızdır. Müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrası evrelerde hakemler hem seyirciler hem de kulüp yetkilileri ve tabiki en çok da oyuncular tarafından sürekli baskı altına alınmak istenir. Bu tür durumlarda hakemler sürekli bir problem ile karşı karşıya kalır ve bu problemin de en kısa sürede etkili, uygun ve doğru kararlarla hakem tarafından aşılması beklenir.

2.6.8. Müsabaka Öncesi, Müsabaka Esnası ve Müsabaka Sonrasında Yönetim

Hakem triosunun, müsabaka yönetiminin iyi ve eksiksiz olması sıfıra yakın hata ve problemlerin etkili yollarla çözülmesi demektir. Bu bölümde hakem, yardımcı hakemler ve dördüncü hakemin müsabaka yönetiminin başarısı ve problemlerin çözülmesi konusu üç ayrı evrede de ele alınacaktır.

2.6.8.1. Müsabaka Öncesi Yönetim Durumu

- Hakem triosu, karşılaşma öncesi düzenli ve tertipli bir şekilde sahada bulunmak zorundadır.
- Talimatlarda belirlenen herhangi bir zaman dilimi belirtilmemişse hakemlerin genelde başlama vuruşundan 30 dakika önce sahada hazır bulunmaları önerilir.
- Hakem ve yardımcı hakemler, kendi sorumluluk alanlarında muhakkak oyun alanı, ekipman ve güvenlik kontrolü yapmalıdır. Dördüncü hakem ise yedek top, değişiklik tabelası ve teknik alan kontrolü yapmalıdır.

- Takım yetkilileri ile gerekirse talimatlar ve değişen oyun kuralları konuşulup açıklığa kavuşturulmalıdır.
- Hakeme ve yardımcı hakemler, kendi ekipmanlarını kontrol edip gerekli ayarlamaları yaparken dördüncü hakem eşgüdüm toplantısına katılmalı ve takımlar ile ilgili tüm ekipman ve lisans kontrolü yapmalıdır.
- Başlama vuruşu öncesi hakem ekibi, en son yine oyun alanı, saha çizgileri, ekipman (kale direkleri, fileler, köşe gönderileri vb.), takım kadroları, oyuncu sayıları ve yedek oyuncular gibi tüm faktörleri gözden geçirerek herhangi bir aksaklığın ve dolayısıyla da olası problemlerin ortaya çıkmasının önüne geçmelidir.

2.6.8.2. Müsabaka Esnasında Yönetim Durumu

- Hakem, oyun esnasında pozisyonun uygun açılardan görülebilmesi için diyagonal koşuya ve yer almaya dikkat etmelidir.
- Hakem, yardımcı hakemler ve dördüncü hakem ile sürekli iletişim halinde olmalı ve göz teması kurmayı ihmal etmemelidir.
- Hakem, topu ve oyunu diğer hakemler ile arasına alarak pozisyonu doğru yerden görebilmeyi sağlamalıdır.
- Oyun devam ederken yedek kulübeleri ve teknik alan da ara ara kontrol edilerek oyun alanı dışında olası problemlerin ortaya çıkması önlenmelidir.
- Yardımcı hakemler, sondan ikinci savunma oyuncusu ve topu uygun yer almaları takip ederek pozisyonu doğru açılardan takip etmeye çalışmalıdır.
- Bayrak daima aşağıya bakacak şekilde düzgün ve hakemin rahatlıkla görebileceği bir pozisyonda olmalıdır.
- Herhangi bir ihlal durumunda bayrak uygun pozisyonda olmalı, sahaya dönük şekilde hakemle göz teması kurulmalıdır.
- Dördüncü hakem, yedek topları ve değişiklik tabelasını sürekli hazırda tutmalı ve diğer yandan da oyunu izlemelidir.
- Dördüncü hakem, oyunla ilgili notları kayıt altına almalı ve yedek kulübe yönetimine dikkat ederek olası problemlerin ortaya çıkmasını sakın ve yatıştırıcı bir dille engellemelidir.
- Hakemin görmediği pozisyon ve ihlalleri ve yanlış bilgilendirmeleri müsabaka talimatları gereği en uygun zamanda hakeme bildirmelidir.

2.6.8.3. Müsabaka Sonrası Yönetim Durumu

- Son düdükle beraber hakem triosu sahanın orta yerinde toplanmalıdır.
- Herhangi bir problem veya gerginlik varsa hakem triosu en güvenli ve tarfasız bölgeye doğru hareket etmelidir.
- Yardımcı hakemler bayraklarını toplanmış vaziyette hakemin her iki yanında beklerler.
- Dördüncü hakem tüm ekipman, belge ve gerekli her türlü materyalleri yanında aldığından emin olarak olası ve asılsız problemlere karşı proaktif davranmalıdır.
- Hakem ekibi, müsabaka bitiminde bile herhangi bir muhtemel probleme karşı oyuncular ve takım yetkililerini izlemeye devam eder. Hakemler, her iki takım oyun alanını terk ettikten sonra oyun alanından ayrılırlar (Çelik vd., 2015))

2.6.9. Hakemler Açısından Zorlu Koşullarda Müsabaka Yönetimi

Oyun kuralları ve müsabaka yönetimi her ne kadar yazılı bir şekilde açıkça belirtilse de zaman zaman problemlerin ortaya çıkması olağandır. Hakemler açısından bazı problemlerin sürekli veya ara ara ortaya çıkması olağan kabul edildiği için problemiden ziyade problemin çözümü ve çözüm yolları daha çok önem arz etmektedir.

Futbolun doğası ve yapısı gereği oyunculardan ve yöneticilerden tutun da ekran başındaki izleyicilere kadar herkes derin bir duygu yaşar ve yüksek nabıza maruz kalarak otokontrolü kaybedebilir. Otokontrolün kaybolması demek problemin ve çatışmanın ortaya çıkması demektir. Bu kısımda farklı sebeplerden ötürü ortaya çıkabilecek bazı problemler ve çatışmalar ile ilgili hakemlerin yapması gereken bazı durum ve davranışlar üzerinde durulmuştur.

2.6.9.1. Antrenörler ve Diğer Takım Yetkililerinden Kaynaklanan Problemler

- Hakemler, temel kuralları varsa ve gerekliyse kural değişikliklerini hatırlatmalı.
- Teknik alanda kimin nereye oturacağını ve bu kuralın herkes için anlaşılır ve olduğundan emin olmalı.
- Hakemler, birden fazla yönetici, teknik adam veya takım sorumlusu varsa kimin sorumluluk alıp talimatları vereceğini öğrenmeli.
- Hakemler, antrenörlerin baskılarına karşı boyun eğmemeli ve saygı çerçevesi içinde iletişim kurmalıdırlar.

- Hakemler, kuralları iyi ve yetkin bir şekilde bilip uygulayarak problemlerin baş göstermesini engellemelidirler.
- Hakemler, kendilerine bağırarak antrenörlere karşı saygılı ve sakin bir ses tonu ile karşılık vermelidir. Böylece antrenörler sakinleşip hakemleri dinleyeceklerdir.
- Hakemler, bağırımları kişisel olarak algılamamalı ve bağırarak takım yetkilisinin yanına giderek onu direkt uyarmalıdır.

2.6.9.2. Oyunculardan Kaynaklanan Problemler

- Hakemler, oyun alanında net tavırlar ve dik duruşuyla kendi varlıklarını ve otoritelerini hissettirmelidirler. Oyunculara her şeyin kontrolü altında olduğu mesajını vermelidir.
- Hakemler, dik duruşlarıyla göz iletişimi kurarak ciddi ve güvenle gülümselidirler. Başkaları tarafından daha önce tanınmalar bile kendilerini uygun bir üslupla tanıtmalı ve her şeyin müsabaka talimatlarına uygun bir şekilde hazır olduğundan emin olmalılar.
- Hakemler, etkili beden dili ve uygun düdük tonları ile güvende hissetmelidirler.
- Müsabaka esnasında oyunu bozmak isteyen veya art niyetli oyuncular ara ara olacaktır. Hakemler bu konularda önce oyuncuları uyarmalı ve gerekirse diğer takım yetkililerinden ve kaptandan da yardım alabilir. Uyarılara rağmen ihlallere devam eden oyuncu uygun disiplin prosedürleri ile cezalandırılmalıdır.
- Hakemler, oyuncular ile konuşurken muhakkak sakin kalmalı ve her ne koşulda olursa olsunlar bu kuraldan taviz vermeyerek baskı ve tahriklere karşı yumuşak bir ses tonu ile kimseye bağırarak kararlarında ciddi ve kesin olmalıdırlar.
- Hakemler, kısa bir süre de olsa muhakak oyuncuları dinlemeli ve davranışlarını izlemelidirler. Kendisine veya diğer hakemlere karşı yapılan herhangi bir olumsuz ve saldırgan davranışa kayıtsız kalmamalıdır.

2.6.9.3. Seyircilerden Kaynaklanan Problemler

- Hakemler, daima sakin kalmalı ve saha dışında bulunan kişilerle kesinlikle tartışmamalıdırlar.
- Hakemler, gerektiği yerlerde takım yetkililerinden destek almalı ve olumsuz davranışlar devam ederse müsabakanın bu şartlar altında oynanamayacağını dile

getirmeli ve bunu seyircilere hissettirerek problemin çözümüne katkı sağlamalıdır.

- Hakemler, özellikle okul maçlarında uygulanmak üzere seyirciler ile ilgili problemlerde takım yetkililerinden destek almalıdır.

2.6.10. Futbol Hakemliğinde Çatışma ve Çatışma ile Başa Çıkma

Futbolun yeşil sahalarında en büyük problem kaynağı olan çatışma olaylarının görülmesi oldukça olağan ve su götürmeyen bir gerçektir. Karşıladığı anlam ve yaşanan durumları temsil etme yetkisi her ne kadar tamamen olumsuz algılansa da her çatışma negatif ya da kötü olarak vakalar olarak göz önünde bulundurulmamalıdır (Robbins, 1978).

Olumsuz veya kötü sonuçlar doğurabilecek durumlar karşıdaki kişi tarafından fark edilip algılanmadığı sürece çatışma olarak nitelendirilemez. Burada önemli olan eylem hakemin bu olumsuz ve kötü durumların veya küçük sorunların çatışma ve akabinde kavgaya dönüşmemesi için proaktif davranıp engelleme yoluna başvurulmasıdır. Bu bölümde hakem ekibinin takım çalışması son derece önemlidir.

Herhangi bir durumun çatışma veya kavgaya dönüşmesine neden olan üç farklı faktör bulunmaktadır (McKay vd., 1995):

- Çatışma kötü ve olumsuz bir durumdur, ondan sakınmalıyız. Gerçekte ise çatışmadan kaçmak mümkün değildir. Futbol sahalarında da hakemler çatışma ve problemi daima olağan görmeli ve asıl problemin çatışmanın varlığı değil, çatışmaya karşı hazırlıksız yakalanıp hazırlık yapmamaktır. Çatışmanın varlığından ziyade çözüm yolları değerlendirmeye alındığında her şey daha kolay ve rahat çözülecektir.
- Sadece benim dediklerim olmalı ve öncelik her zaman benim olmalı yaklaşımıdır. Özellikle, hakemlerin sahada oyunculara karşı eşit mesafede olmalı ve doğru iletişim kanallarını kullanmalı, kesinlikle otoritesini kötü amaçla kullanmamalı ve herkesi bir miktar dinlemelidir.
- Yalnızca bir kişi galip gelebilir, o da benim yaklaşımıdır. Hakemler iyi bir müsabaka için sadece kendi performansını değil aynı zamanda oyunun kalitesine de olumlu anlamda etki edecek faktörlere de dikkat ederek seyir zevkini maksimum seviyede tutmalıdır (McKay vd., 1995).

Çatışma türlerinin temelinde genel olarak ön yargı yatar. Elde edilen bilgiler ve değerlendirmeler her ne kadar önem arz etse de hakemler, oyuncular ve takım yetkilileri hakkında asla ön yargılı davranmamalı ve eldeki az sayıda bilgilere ve ilk izlenimlere göre hareket etmemelidirler. Yapılan ani ve dayanaksız değerlendirmeler hakemleri yanlış kanı ve düşüncelere sevk edip hatalı kararlar vermelerine ve böylece çatışmaların baş göstermesine sebebiyet verebilir.

Hakem ekibi, kendi aralarında bilgi alışverişi yaparak ve birbirlerinin uyarılarına dikkat ederek daha sağlıklı kararlar ve değerlendirmelerle olası çatışmaların önüne geçebileceklerdir. Ayrıca, hakemler deneyimlere ve daha önce yaşanmış benzer sahnelerle çok takılı kalmayıp ön yargıdan kaçarak yine problem çözmeye katkı sağlamalıdır. Unutulmamalıdır ki ön yargı bilinçli düşüncelerden oluşan bir süreçtir.

2.6.11. Çatışma Türleri

Hayatın her evresinde çatışmanın olması olasıdır. Özellikle futbol sahalarında çatışmaların meydana gelmesi hakemler tarafından gayet normal ve olağan karşılanmalıdır. Graff analizine göre hakem ve oyuncular arasında yaşanabilecek muhtemel çatışma türleri aşağıda incelenmiştir (Dökmen, 1992).

Aktif çatışma (Kötü adamın dediği her şey kötüdür.): Genelde daha önce yaşanmış olumsuz durumlar ve kötü tecrübelerden yola çıkılarak varılan çatışma türüdür. Hakemler, bu konuda oldukça dikkatli olmalıdırlar ve asla bir oyuncu hakkında daha önceki kötü ve olumsuz durumlardan yola çıkarak hüküm vermemelidir. Bu çatışma gelişime açık olma ilkesine aykırıdır.

Pasif çatışma (Küsen insanların diyalogudur.): Bu çatışmada ise genelde iki kişi birbirleriyle iletişim kurmazlar ve mesafeli davranırlar. Hakemler, herhangi bir ihlalde sahaya gereken ağırlığı koyup oyuncularla küsmemeli, onlarla etkili iletişim kurmalı ve varlığını hissettirmelidirler.

Var olma çatışması (“Ben öyle zannetmiştim!"): Genelde toplu bir ortamda oluşan çatışmadır. Futbol sahalarında birçok oyuncunun bir arada olduğu ve herhangi bir problemin ya da ihlalin ortaya çıktığı durumlarda gözlemlenir. Hakem ekibi, bu tür durumlarda her aksiyonu ve oyuncuyu dikkatli bir şekilde takip etmeli ve gerekli disiplin cezasını uygulamalıdır.

Tümden reddetme (“hiç” veya “asla” demektir.): Burada iletilen mesaj ya da yapılan konuşma tamamen reddedilir, karşıdaki kişi dikkate alınmaz. Hakemler, her ne olursa olsun oyuncular ve teknik alandaki görevlileri herhangi bir ihlal durumunda kısa da olsa dinlemeli ve onlara üstten bakmamalıdır. Hakemler için elde edilecek herhangi bir mesaj veya bilgi çok önemli çatışmaların önüne geçebilir.

Ön yargı çatışması (Ben zaten kararımı verdim.): Ön yargıların hüküm sürdüğü ve böylece yanlış değerlendirmelerin yapıpı hatalı kararların verildiği çatışma türüdür. Hakem ekibi, ön yargılı olmayı kesinlikle bir kenara bırakıp yardımlaşmaya başvurmalı ve oyuncularla asla peşin hükümlü konuşmamalıdır.

Yoğunluk çatışması (Tamam sen haklısın da ama şu da var!): Genelde kişilerin aynı fikirde olmadığı zamanlarda ortaya çıkan çatışma türüdür. Burada anlaşmazlık söz konusudur. Hakemler ve oyuncular, futbol sahalarında bu tür çatışmaları çok yaşarlar. Özellikle hakemin verdiği kararlara karşı çıkıp itiraz eden oyuncular bu tür bir çatışmanın tetikleyicisi olurlar. Bu tür durumlarda müsabakaya mental olarak hazır olmalı ve dikkatini maça vererek ihlallere ve pozisyonlara yakın olmalıdır.

Kısmen algılama çatışması (Bu da mı söylenmişti?): Bu tür çatışmada iletişimde eksiklikler yaşanır iletilen mesajın veya konuşmanın bir kısmı tam olarak algılanmaz. Hakemler, bu konularda oldukça dikkatli olmalı ve istenen mesajı hem beden dili hem de etkili iletişim kanalları ile tam ve uygun şekilde iletmelidir. Özellikle ihlal sonrası kullanılacak vuruşlarda düdüğün beklenmesini etkili bir şekilde oyunculara söylemeli ve tartışmalara mahal vermemelidir.

Alıkoyma çatışması (Sanırım tam olarak aktaramadım): Kişinin kendisine gelen bir mesajı başka bir diğer kişiye tam ve doğru olarak aktarmadığında ortaya çıkan çatışmadır. Hakem ekibinin kendi aralarında özellikle iletişim kurarken dikkat etmeleri gerekir ve iletişim kurdukları bipli sinyalli bayraklar ile telsizlerin doğru ve eksiksiz çalıştıklarından emin olmalıdırlar. Özellikle, memorandumda belirledikleri gizli el işaretlerinin ne anlama geldiğini tam olarak netleştirmelidirler.

Bu tür çatışmalarda her iki taraf da çatışmanın önlenmesi ve problemlerin ortaya çıkmaması için mücadele etmelidir. Doğru karar verme ve hükmetme kriterleri için her türlü bilgi, tecrübe ve benzer durumlarda elde edilen kaynakların işe koşularak kızgınlık ve stres gibi çatışmayı tehdit eden unsurların ortadan kaldırılması için çaba

gösterilmelidir.

2.6.12. Futbol Hakemlerinin Karşılaştığı Etik Dışı Problemler

Futbol, oyun dinamiği gereği vücut temasının ve ikili mücadelenin çok sık yaşandığı bir spordur. Özellikle temponun ve nabzın yüksek olduğu müsabakalarda hem oyuncular hem de takım yetkilileri sürekli iyi niyetli ve kurallara göre hareket etmez ki hakemlerin etkili müsabaka yönetebilmeleri bu aşamada zora girer.

Futbol, sadece yazılı kurallardan ibaret değildir. Yeşil sahalarda herkesin kurallara uymakla beraber etik ve ahlaki davranması da beklenir. Hakem ekibi, bunun farkında olup herkesin de etik ve ahlaki davranamayacağını ve böyle bir zorunluluğun her zaman olmayacağını kanaatinde olmalı. Maça zihinsel hazırlık yapıp gelen hakem ekibi etik dışı problemleri daha kolay tespit edip en hızlı şekilde gerekli yaptırımları uygulama potansiyeline sahip olacaktır.

Bu bölümde futbolun yeşil sahalarında en çok karşılaşılan bazı etik dışı davranış ve problemler ve hakemlerin bunlara karşı alması gereken önlemler incelenecektir (Gürpınar, 2009).

2.6.12.1. Hile Yapmak ve Aldatmaya Yönelik Hareket

Sporcularının, kendilerine haksız avantaj sağlayıp kuralları ihlal etmesi hile veya aldatma olarak tanımlanır. Özellikle müsabakaların kritik yerlerinde ve zamanlarında yapılan taktik ve zorunlu fauller ya da ihlaller bile çoğu düşünür tarafından hile olarak kabul edilir.

Hile ve aldatma, hakemler için kural ihlalidir ve onlar açısından müsabaka yönetimi oldukça zorlaşır. Oyuncular, fırsat buldukça ve hakemin otoritesinin zayıfladığını düşündükleri her an hileye başvurmaktan geri kalmazlar. Hile ve aldatma her ne kadar çoğu futbol paydaşı tarafından sortif bir beceri veya haklı avantaj olarak algılansa da kuralların ihlal edilmesi bağlamında kesinlikle kabul edilebilir bir tarafı yoktur.

Hakem ekibinin hile ve aldatmaya başvuran oyuncuların olacağını her zaman bilip maç öncesi her türlü zihinsel yapmaları gerekir. Ayrıca, iletişim cihazlarının doğru çalıştığından emin olmalı. Özellikle de hakem sahada uygun ve doğru yer almalarıyla pozisyona yakın olmalıdır.

2.6.12.2. Şiddet

Futbol sahalarında vücut vücuda yapılan temas fazla olduğundan şiddet veya fena hareketlerin ortaya çıkması olasıdır. Bu bağlamda, şiddet ya da fena hareket genelde rakibe karşı aşırı güç kullanarak ona zarar vermek olarak adlandırılabilir. Her geçen gün büyüyüp dev bir sektör haline gelen ve ekonomik, siyasi ve kültürel birçok alanda varlık gösteren futbolda kazanma isteği ve mücadele hırsı şiddetin ve saldırganlığın en büyük tetikleyicisi durumundadır.

Hakemlerin şiddete maruz kaldığı bir çağda sadece oyuncular değil aynı zamanda teknik yöneticiler ve seyirciler de büyük bir paya sahiptir. Müsabaka yönetimini olumsuz etkileyen şiddet unsurları aynı zamanda kulüpleri de maddi kayıplara uğratarak sportif bir suç haline gelmiştir.

Hakemlerin şiddet unsurlarına karşı alabilecekleri en büyük önlem oyun kurallarını iyi özümseyip doğru uygulamak olacaktır. Şiddetti hissetme, fark etme ve onu kontrol altına alma konusunda hakemlere doğru ve hızlı karar verme ve doğru disiplin yaptırımları verme konusunda eğitime tabi tutulmalıdırlar. Ayrıca ilgili federasyonlar ve kuruluşlar aracılığı ile “Futbol Suçları Kanunu” ile şiddete karşı ciddi adımlar atılıp şiddete neden olan insanlara caydırıcı belli başlı cezalar verilebilir.

2.6.12.3. Küfür ve Kötü Tezahürat

Etik dışı bir davranış olarak kabul edilen küfür veya kötü tezahürat, sadece sporda ve futbol tribünlerinde değil toplumun hemen her kesiminde görülen bir eylemdir. Özellikle, rekabet ortamında duyulan küfür veya kötü tezahürat sadece spor ortamında kalmayıp dışarıya sokağa kadar inmekte ve nesilleri ahlak dışı kötü bir yola sevk etmektedir.

Futbol Hakem Kulübü İdare Heyeti 1963 yılında yayımladığı bildiride taraftarların ettiği küfür ve kötü tezahüratların toplumun dinamliğini bozduğunu, genç nesillere kötü örnek olduğunu ve ahlak dışı davranışlara neden olduğunu dile getirmiştir (Tanrıverdi, 2012). Ayrıca, küfür ve kötü tezahürattan dolayı bir maçı tatil eden tek hakem ise Serdar Çakman’dır.

Hakemler, küfür ve kötü tezahüratlara karşı iyi bir zihinsel antrenman ile başa çıkabilir. Dikkat ve konsantrasyon çalışmaları ile sadece müsabakaya odaklanmalı ve sürekli diğer hakemlerle yardımlaşma içinde olmalıdırlar. Özellikle, kuralların

yorumlanıp uygulanmasında son derece hazırlıklı olmalıdırlar.

2.6.12.4. Şike

Şike, bir müsabakanın sonucunun değiştirilmesi için yapılan her türlü maddi ve manevi yasa dışı anlaşma olarak tanımlanabilir. Dünyanın çeşitli liglerinde ve kulüplerinde şike olaylarına rastlamak mümkündür.

Türkiye’de Meclis Şike Komisyonu’na göre taraf tutma, hakem faktörü, hatır şikesi ve rüşvet gibi şike türlerinin ortaya çıktığını belirtmiştir. 2006 yılında İtalya Seri A Ligi’nde Juventus’un şike yaptığı ortaya çıkmış ve son iki sezon elde ettiği şampiyonlukları alınarak 2. lig olan Seri B’ye düşürülmüştür. Türkiye’de ise Fenerbahçe kulübü 2010 - 2011 yılında ettiği şampiyonlukla şike olayları ile anılmıştır.

Hakemler, şike olaylarına mahal vermemek için takımlar ve oyuncular hakkında kesinlikle herhangi bir konuda konuşmamalıdır. Ayrıca, bahis ve şans oyunları oynamamalı ve herhangi bir skor tahmininde bulunmamalıdırlar.

2.6.12.5. Yasaklı Madde: Doping

Normal hayatta insanlar her zaman kuvvet ve güç veren besinlere ve takviyelere ihtiyaç duymuştur. Özellikle, sporcular daha iyi performans gösterebilmek ve rakibine üstünlük sağlamak için ek takviyelere ve uyarıcılara başvururlar. Ancak, her besin veya takviye maddesi uygun ve sağlık açısından risksiz değildir.

Günay Afrika’da ‘‘Dopa’’ adlı içkiden üretilen ve İngilizce ‘‘Doping’’ olarak bilinen yasaklı madde sporcular tarafından çokça tercih edilen bir takviye gıdadır. Uyarıcı ve güçlendirici etkisi olan Doping hem fair play ruhuna aykırı olmakla beraber adil mücadele ruhunu yok eder hem de sağlığa oldukça zararlı bir gıda türüdür. Bundan dolayıdır ki Doping yetkili kuruluş ve federasyonlarca yasaklanmıştır.

Hakemlerin de iyi bir müsabaka yönetimi ve etkili bir kondisyon için Doping ve türevi gıda takviyelerine kesinlikle itibar etmemelidirler. Bunun yerine daima fiziksel ve zihinsel hazırlıklar ile müsabakalara sürekli hazır olmalıdırlar.

2.6.12.6. Yarışmaseverlik/Rekabet

Yarışmaseverlik veya rekabet ortamının oluşmasında en büyük etken rakibe üstünlük sağlamak ve daha iyi olmak amacı vardır. Kişi, istenilen sonuca ulaşmak için her türlü uygunsuz yöntemlere başvurur ve kuralları son evresine kadar zorlayarak

ihlallere başvurur.

Rakibi sözle tahrik etmek, dikkatini dağıtmak veya oyunu geciktirip süreyi geçirmek gibi yasal olan fakat ahlaki erdeme ve fair play ruhuna aykırı tutum ve davranışlar da eklenebilir. Mübah olmayan yollarla sportif üstünlük sağlamak aksine sporda yapılması ve görülmesi beklenen, tutum ve davranışlar olarak bilinen “fair play” örnekleri de mevcuttur. Özellikle son yıllarda rakibe ve oyuna saygı başlıkları ile sporda ve özellikle de futbolda güzel ve örnek davranışlar da yaşanmıştır (Tanrıverdi, 2012).

Futbol hakemlerinin özellikle çekişmeli ve temposu yüksek olan maçlarda takımların rekabet ve üstün olma ilke ve istekleri bağlamında çok daha fazla dikkatli ve konsantre olmaları beklenir. Özellikle maçın atmosferine, müsababanın kurallarına ve rakibe karşı saygısızca girişimlerde bulunan oyuncuların hemen belirlenip gerekli disiplin yaptırımlarının uygulanması gerekir.

2.7. Öz Yeterlik

2.7.1. Öz Yeterlik Nedir?

Öz yeterlik kavramı, son yıllarda sosyal ve bilişsel çalışmalarda oldukça üzerinde durulan konulardan biridir. Bireyin bir işi veya görevi yerine getirirken performansın yeterli ve etkili olarak sergilenmesi ve bir görevi yerine getirebilme becerisine olan inanç açısından öz yeterlik anahtar bir rol görevindedir.

Öz yeterlik, Albert Bandura tarafından Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı’nın temellerine dayandırılmaktadır. Psikoloji ve terapi alanında 1970’li yıllarda yapılan çalışmalarda öz yeterlik kavramı ortaya çıkmış ve böylece ortaya konan bir performansın değerlendirilmesi için yeni bir kriter olmuştur. Kişilik ile yakından ilişkili olan öz yeterlik Bandura’nın çalışmalarında çok önemli olmuştur. Fobi ve korkuları yenme konusunda bazı bireyler çok etkili bir performans sergilerken bazı bireyler ise oldukça sönük kaldıklarını gözlemlemiştir.

Literatür taraması yapıldığında, öz yeterlik kavramı ile ilgili farklı görüş ve yaklaşımlar bulunmaktadır. Pajares, kişinin bir görevi yerine getirirken davranışları düzenleme ve bu görevin yerine getirilebilmesine ilişkin kişinin inancı olarak belirtmiştir (Pajares, 1996).

Öz yeterlik, aynı zamanda kişinin zor ve karmaşık görevleri aşabilme ve başarıya ulaşmaya dair beklentiler olarak ifade etmiştir (Palmer, 2006). Öz yeterlik, kişinin bir sonuca varmak için belli başlı davranışları harekete geçirme eylemidir (Gürcan, 2005).

Weinert (2001) ise öz yeterliği, kişinin mevcut sorunları çözmek için sahip olduğu bilişsel beceri ve yetkinliklerle beraber farklı durumlarda sorumlu davranarak başarılı olmaya yönelik motivasyon irade ve sosyal açıdan hazır olma potansiyeli olarak tanımlamıştır.

Kişinin bir görevi yerine getirebilmek veya bir işi yapabilmek adına sahip olduğu öz yeterlik inancı değişik koşullara ve yapılmak istenen işin veya görevin içeriğine göre değişebilir (Zimmerman, 2000). Örneğin, futbol oynamak konusunda çok yetenekli ve başarılı olan bir sporcu aynı performansı gülle atma dalında ortaya koymamakla beraber kötü bir performansa da sahip olabilir. Bu durumun kişilikle ilişkilendirilmemesi gerekmektedir.

Yine Bandura (1997) yüksek ve yeterli öz güvene sahip kişilerin günlük hayatta daha az stres yaşadıklarını, sorunları daha kolay aştıklarını ve başarıyı daha kolay yakaladıklarını belirtmiştir. Ona göre öz yeterlik, kişinin kendisini iyi tanımasıyla beraber kendisinde gelişmiş ve gelişmemiş yönlerinin farkında olup kabullenmekle doğrudan ilgilidir.

2.7.2. Öz Yeterlik Kaynakları

Kişilerde öz yeterlik inancı genelde 3 - 4 yaşından sonra ortaya çıkmaya başlar. Yeni doğan bebeklerde öz yeterlik algısı ve inancı mevcut değildir (Flammer, 2001). Öz yeterlik inancı, öğrenmenin ilk ve erken dönemlerinde daha kolay ve etkili bir şekilde edinilip geliştirilebilir. Bandura (1977) öz yeterlik inancının; performans başarıları, dolaylı yaşantılar/modelleme, sözel/sosyal ikna ve fizyolojik ve duygusal durum olmak üzere dört kaynaktan beslendiğini belirtmiştir.

2.7.2.1. Performans Başarıları

Performans başarıları, öz yeterlik becerisi ve inancı üzerine en çok kaynaklık eden faktördür. Kişinin herhangi bir konuda başarılı olup olmayacağına dair en güvenilir ve doğru bilgiyi geçmiş performans başarıları sağlar. Geçmişteki başarılı yaşantılar ve olgular kişide öz yeterliği artırırken; olumsuz ve başarısız geçen yaşantılar

ise öz yeterlik eksikliğine neden olur (Bandura, 1989). Öz yeterlik inancı ve becerisi tam gelişmeyen kişilerde başarısızlık veya olumsuz vakaların yaşanması devamında daha büyük başarısızlıkları ve öz yeterlik kaybını getirecektir.

Öz yeterlik inancı ve becerisi oluşup geliştikten sonra yaşanan küçük çaplı ve önemsiz başarısızlıklar öz yeterlik üzerinde ciddi düşümlere ve kayıplara neden olmaz. Bunun nedeni ise öz yeterlik inancının daha zor ve karmaşık sorunların çözülerek daha kuvvetli ve sağlam temellere dayanan bir inancın oluşması ile ilgilidir. Kolay ve etkili olmayan yollarla çözülen ve gerekli çaba gösterilmeden çözülen sorunlar zayıf veya yanlış bir öz yeterlik inancına neden olur (Bandura, 1994).

2.7.2.2. Dolaylı Yaşantılar/Modelleme

Dolaylı yaşantılar, kişinin günlük hayatta karşılaştığı insanların yaşantılarını, performanslarını ve problemlerin üstesinden gelme yaklaşımlarını gözlemleyerek edindiği yaşantılar olarak tanımlanabilir. Kişi bu sosyal bağlamda kıyaslamalar yaparak öz yeterlik becerisine yeni bilgiler katar ve bunları kendine göre değerlendirir. Kişi, gözlemlediği kişilerde ortak yönlere sahipse ve yine bu kişi büyük uğraşlar sonucunda başarı elde etmişse kişinin öz yeterlik inanç ve becerisi olumlu yönde artış gösterir. Benzer şekilde, modelleme yoluyla gözlem yapılan kişide başarısızlık ve olumsuz yaşantılar mevcutsa gözlem yapan kişinin de öz yeterlik inancı zayıflar (Bandura, 1994).

Modelleme yoluyla edinilen dolaylı yaşantılarda model alan ya da gözlem yapan kişi ile gözlemlenen kişi arasında ortak ve benzer yönlerin olması oldukça etkilidir. Gözlem yapan ve gözlemlenen kişi arasında benzerlik veya ortak yönlerin olması durumunda gözlemlenen kişinin başarılı veya başarısız olma durumu gözlem yapan kişinin öz yeterlik inancı ve becerisi üzerinde çok büyük bir etkiye sahiptir (Bandura, 1997).

2.7.2.3. Sözel/Sosyal İkna

Kişilerin davranışlarını etkilemenin bir yöntemi olarak sözel ikna da kullanılır. Bu yöntem kolay ve hızlıca yapılabilirdi için fazlasıyla tercih edilir (Bandura, 1994). Sözel ikna yoluyla kazanılan öz yeterlik uzun süreli ve her durumda etkili olmayabilir. Kısa vadede tercih edilse de diğer kaynaklara göre tek başına çok etkili olmaz (Usher ve Pajares, 2008). Sözel iknanın uzun süreli kalıcı olması ve etkili olması için diğer

kaynaklarla kullanılması öz yeterliğin inancının artmasına olumlu yönde katkı sağlayacaktır.

Güvenilir ve herhangi bir konuya vakıf olan kişi ikna etmek için kullandığı sözleri kişinin öz yeterlik inancının artmasına oldukça olumlu bir etkiye sahiptir. Sözel iknayı yapan kişinin ayrıca kullandığı sözler ve cümleler de doğru ve güvenilir olması son derece önemlidir. Kişinin kullandığı sözler ve cümleler gerçekten uzak ve abartı içeriyorsa bireyin eylem ve davranışlarını olumsuz yönde etkiler ve öz yeterlik inancını zedeler (Bandura, 1997).

2.7.2.4. Fizyolojik ve Duygusal Durumlar

Stres, endişe ve kaygı içeren yorucu işler veya görevler sonucu ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik durumlar öz yeterlik inancını zayıflatır. Böylece bu olumsuz duygular ve fizyolojik değişimler nedeniyle kişi yapması gereken bir görevi veya işi yapmaz ve ondan kaçmaya çalışır (Pajares, 2002).

Diğer yandan olumlu ruh hali, fizyolojik ve duygusal haller kişinin öz yeterlik inancını artırır. Olumlu durumları yaşayıp desteklemek ve olumsuz durumlardan olabildiğince kaçınmak benzer şekilde öz yeterlik inancını yükseltir. Ayrıca öz yeterlik inancının zayıf olması olumsuz fizyolojik ve duygusal durumların ortaya çıkmasına neden olur. Bu bağlamda öz yeterlik inancı ile fizyolojik ve duygusal durumlar birbirlerinin hem nedeni hem sonucu olduğu kanısına varılabilir (Sakız, 2013).

2.7.3. Öz Yeterliği Etkileyen Faktörler

2.7.3.1. Bilişsel Süreç

Bireyin hemen her hareketi zihin tarafından düşünülüp harekete geçirilir. Öz yeterliği yüksek olan bireyler olumlu zihinsel ve bilişsel düşüncelerle bir işi yapmada daha başarılıdır ve başarıya dair iyi niyet ve motivasyonu sürekli en üst seviyededir. Düşük öz yeterlik inancına sahip bireyler ise zihinsel ve bilişsel açıdan olumsuz düşüncelere kapılırlar ve başarıya odaklanma süreçleri zordur. Bu bağlamda, bilişsel ve zihisel öz yeterlik inancını olumlu veya olumsuz etkileyebilir.

İnsan davranışlarının şekillenip ortaya çıkmasında kişinin kendine güven duyması ve makul bir öz yeterlik düzeyine sahip olması önemlidir. Yüksek öz yeterlik seviyesine sahip bir birey, herhangi bir işte veya görevde iyi ve başarılı bir performans sergilerler. Öz yeterliği düşük ve öz yeterlik inancı kırık bireyler ise başarısız olma

durumuna daha çok maruz kalsalar bile etkili ve güçlü bir öz yeterlik inancı ile bireyler başarısızlığın ortadan kaldırılması ve davranışların olumlu anlamda şekillenmesi sürecini olumlu anlamda yaşayabilirler (Bandura, 1993).

2.7.3.2. Güdüsel Süreç

Birey, yaşamının ileriki dönemleri için her türlü görev ve sorumluluğun başarıyla sonuçlanması için motivasyon kaynağı dolayısıyla da öz yeterlik inancına ihtiyaç duyar.  z yeterlik inancının etkisi ile ortaya çıkan hal ve hareketlerini iyi davranış kalıplarına dönüştürmeyi isteyen birey öz yeterlik inancı düzeyine önem vermelidir.

Davranışların olumlu anlamda şekillenmesi ve herhangi bir görevin başarıya ulaşması için birey öz yeterlik inancı dışında daha önce yaşadıkları başarılı ve başarısız süreçler de etkilidir.  nceki yaşamında başarılı performanslar ortaya koyan bireyler başarılı olma adına yüksek ihtimale sahipken çok daha başarısız süreçler yaşayan bireyler ise başarısız olma sürecine daha çok maruz kalırlar ve öz yeterlik inancı ve motivasyona daha çok ihtiyaç duyarlar (Bandura, 1993).

2.7.3.3. Duyuşsal Süreç

Bireyin bir görev ya da performansın yerine getirilmesi için mücadele etmesi duyuşsal süreçle ilgilidir.  z yeterlik seviyesi yüksek bireyler kaygı, endişe ve stres gibi faktörlerden çok fazla etkilenmeden başarılı olurlar.  z yeterlik inancına dair güçlü ve olumlu tavırları olmayan bireyler, belirlenen hedeflere daha uzun sürede ve zorlu yollardan ulaşırlar. Bu süreçte kaygı, endişe, stres ve başarısız olma korkusu gibi birçok faktör bireyi rahatsız eder ve kişinin sonraki performanslar için güdüleme g  l g  çekmesine neden olur.  z yeterlik düzeyi yüksek olan bireyle, daha iyi bir motivasyon kaynağına sahip olurlar (Bandura, 1993).

2.7.3.4. Seçim Süreci

Seçim süreci, yukarıda bahsedilen tüm süreçleri kapsamaktadır. Birey herhangi bir işi veya eylemi yapmaya karar verdiğinde olumlu düşünmeyi ve güdülenmeyi gerçekleştirmeye çalışır. Seçim sürecinde diğer olumlu tüm hal ve davranışlar (güdülenme, olumlu düşünme, geçmiş başarılı performanslar vb.) dışında en önemli faktör yüksek öz yeterlik faktörüdür.  z yeterlik inancı, olumlu ve tutarlı zihinsel, fiziksel ve fizyolojik özelliklerle desteklendiğinde daha iyi ve etkili performansların

ortaya çıkmasına katkı sağlar (Zimmerman, 2000).

2.7.4. Düşük ve Yüksek Öz Yeterlik

Bandura (1997), yüksek öz yeterlik inancına sahip bireyleri ve yaklaşımlarını aşağıdaki gibi tanımlamıştır:

- Karşılaştığı zor işleri ve görevleri tehlike ya da tehdit olarak değil ustalaşmak ve profesyonelleşmek adına bir tecrübe kaynağı olarak değerlendirir.
- Zorlu görevler ve işler karşısında sorumlu, bilinçli ve tutarlı davranırlar.
- Başarısız olma gerçeğini ve sürecini kabullenip başarısızlıkta bile öz yeterliklerini hemen kazanabilirler.
- Başarısız geçen süreci çabasıız olma ve isteksizliğe değil bilgi eksikliği ve tecrübesizliğe bağlar.
- Tehlikeli ve güç durumlarda öz güvenli davranıp kaygı, endişe ve strese kapılmadan kontrolü elde tutmayı becerirler.
- Başarıya dair beklentileri ve istekleri oldukça kuvvetlidir ve böylece pozitif duygu durumları yaşarlar.

Bandura (1997), düşük öz yeterlik inancına sahip bireyleri ve yaklaşımlarını aşağıdaki gibi tanımlamıştır:

- Karşılaştığı zor işleri ve görevleri tehlike ya da tehdit olarak görürler ve sürekli bir kaçma eğilimi içindedirler.
- Hedefe odaklanma ve başarılı olma istekleri zayıf ve sorumluluk almazlar.
- Zor görevler ve işler karşısında kolayca olumsuz düşüncelere kapılıp vazgeçerler.
- Başarısız olma gerçeğini ve sürecini sürekli kötüye yorumlayıp başarısızlıkta öz yeterliklerini tamamen kaybederler.
- Yetersiz çaba ve isteksizliği beceriksiz olmalarına bağlarlar ve öz yeterlik inançlarını hemen kaybederler.
- Kaygı, endişe, stres ve umutsuz olmak gibi negatif düşüncelere hemen kapılabilirler.
- Bir görevi veya işi gerçekleştirirken ilk başarısız deneme ve girişimden hemen sonra pes ederler.

- Önceden elde ettikleri kötü deneyimlerin yeni çabalar ve girişimlerde bulunmalara engel olmasına boyun eğmeler (Bandura, 1997).

2.7.5. Futbol Hakemliğinde Öz Yeterlik

Hakemlerin öz yeterlik çalışmaları, Bandura'nın sosyal öğrenme kuramından yola çıkılarak ortaya çıkan öz yeterlik kuramına bağlı olarak ilk olarak Feltz (2008) tarafından belli bir modele ve kavrama oturtulmuştur. Hakem öz yeterliği, kısaca hakemlerin herhangi bir iş veya görevde başarılı olmak adına sahip oldukları inanç olarak tanımlanabilir (Guillen and Feltz, 2011).

Hakem ve hakem ekibinin mesleklerinde başarılı olmaları, iyi performans sergilemeleri ve iyi bir iletişim düzeyine sahip olmaları öz yeterlik inancı kapsamında değerlendirilmiştir (Karaçam ve Pulur, 2017) .

Spor alanında yapılan çalışmalar, daha çok antrenörler ve sporcularla sınırlı kalmış ve sporun önemli bir paydaşı olan hakemler özellikle futbol alanında oldukça arka planda kalmıştır. Müsabaka yönetimi ve müsabaka sonucunun hakemler faktörü tarafından etkilenmesi su götürmez bir gerçek olup son yıllarda hakemlerin de öz yeterlik değerleri üzerine belli başlı araştırmalar yapılmaya başlamıştır.

Futbol, doğası ve kuralları gereği yüksek seviyeli temas oyunu olduğundan hakemlerin son derece dikkatli ve yetkin olmaları gerekmektedir. Müsabakaların iyi yönetilmesi ve başarılı performansların ortaya konması hakemlerin; gelişime açık olmaları, çok fazla müsabaka yönetmeleri, maç izleyerek tecrübe edinmeleri, kuralları sahada doğru şekilde uygulamaları, iyi bir iletişim becerisi ve beden dili kullanımına sahip olmaları ve samimi insan ilişkileri kurmakla doğrudan ilişkilidir. Tüm bu faktörler, hakemlerin öz yeterlik inancına çok olumlu katkılar sağlamaktadır. Öz yeterlik inancı sağlam ve güçlü olan hakem, öncelikle kendine güven duyacak, kendisini yeterli bulacak ve böylece futbolun tüm paydaşlarına olumlu geri dönütler verecek ve müsabaka yönetimini en düst düzeyde tutarak müsabaka sonucuna olumsuz bir etkisi olmayacağı ön görülmektedir.

Hakem öz yeterliğine dair bir kavramsal model, Guillén ve Feltz (2011) tarafından oluşturulmuştur. Buna göre, hakemlerin mesleklerinde başarılı olmaları ve iyi bir performans ortaya koymaları için hakem öz yeterlik inancı adına kilometre taşı niteliğinde aşağıdaki kavramsal model önerilmiştir.

Çizelge 2.1. Hakem Öz Yeterlik Kavramsal Modeli

Öz Yeterlik Kaynakları	Öz yeterlik Boyutları	Çıktılar
Ustalık Deneyimi		
Hakem olarak Deneyim		
Geçmiş Performans		
Hocalık Deneyimi		
Kural Bilgisi	Oyun Bilgisi	Hakem Davranışı
Diğer Önemliler	Karar Verme Becerileri	Hakem memnuniyeti
Değerlendiricilerin varlığı		Hakem Performansı
Değerlendiricilerin geridönütü	Psikolojik Yetenekleri	Hakem Stresi
Hakem Arkadaşının geridönütü	Stratejik Yetenekleri	Sporcu Davranışı
Oyuncunun, antrenörün vb.geri dönütü		
Fiziksel Zihinsel Hazırlık	İletişim/ Oyun Kontrolü	Sporcuları Kurallara Uymaması
Amaç Belirleme		
Isınma		
Fiziksel Kondisyon	Fiziksel Yeterlik	Antrenörün Davranışı
Paydaşların Nitelikleri		
Nitelikli maça görevlendirilme		
Nitelikli ortakla görevlendirilme		
Sahaya aşinalık		
Hava Şartlarının uygunluğu		

2.7.6. Futbol Hakemliğinde Öz Yeterlik İnancını Geliştirmek Adına Önerilen Temel İlkeler

Öz yeterlik kavramı, hemen hemen insanda belli düzeylerde vardır. Özellikle futbol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerinin yüksek olması ve böylece daha iyi performanslar sergilemeleri beklenir. Quinn (2003) futbol hakemlerinin sahip olmaları gereken yeterli düzeyde öz yeterlik inancının aşağıdaki bazı temel öneriler ve kriterlerle makul bir düzeye gelebileceğini belirtmiştir.

Hedefler belirlemek: Futbol hakemlerinin mevcut olarak bulundukları klasmanın gerekliliklerine göre her türlü zihinsel ve fiziksel hazırlıkları zamanında yapıp bir üst klasman için yeni hedefler koyarak çalışmalar yapmaya özen göstermelidirler. Ayrıca, sürekli kendilerinin gelişimleriyle ilgilenip kendilerini başkalarıyla kıyaslamamalıdır.

Eksik yönleri fark edip iyileştirmek ve gelişmiş yönleri pekiştirmek: Hakemlerin yeterli ve dengeli antrenmanlarla eksik yönleri keşfedip güçlendirmekle beraber güçlü ve iyi olan yönlerini sürekli geliştirmeleri gerekir. Böylece, gelişime açık olan ve eksikliklerini gidermek çabasında olan hakemler başarılı bir müsabaka yönetimi ile kendini oldukça yeterli hissedecektir. Ayrıca, fiziksel ve zihinsel olarak sahaya çıkan hakemler öz yeterlik inancının yüksek olması nedeniyle kendisini rahat hissedecek ve en zorlu anlarda bile kontrolü elinde tutabilecektir.

Zihinsel ve bilişsel gelişime açık olmak: Hakemler, zihinsel ve bilişsel becerilerin geliştirilmesi yoluyla hem analitik düşünme yetisine sahip olabilecek hem de doğru kararlar vererek öz yeterlik bilinci ile sahaya ve tüm olanlara hakim olabilecektir.

Beden diline önem vermek: Hakemler, doğru ve uygun beden dili kullanımı ile iletişim kurduğu herkese doğru mesajlar verir ve gerekli geri dönütleri zamanında alır. Anlaşabilmek ve anlaşılabilir olmak hakemlere hem öz güven hem de öz yeterlik aşılar. Doğru ve etkili iletişim kurabilmek iyi bir müsabaka yönetimi açısından son derece önem arz eder.

Öz denetim sahibi olmak: Hakemler, sadece müsabakalarda değil hayatın her anında yaşantılarını belli bir düzene koyarak tertipli ve disiplinli olmayı hayatına kolayca tatbik eder. Öz denetim sahibi olan hakemler, yeterli öz yeterlik inancına da sahip olur. En zorlu müsabakalarda bile ihtiyatlı ve soğukkanlı davranarak iyi performanlar ortaya koyar.

Öz inanca sahip olmak: Hakemlerin kendilerine inanıp güvenmeleri başarı için ön koşullardan biridir. Başarıya ve iyi olmaya inanan hakemler öz yeterlik duygusuna derinden bağlıdır. Bu kişiler kötü ve olumsuz düşüncelere kapılmaz öz yeterliğin verdiği güçle sürekli en iyiye odaklanırlar.

Sürekli olumlu düşüncelerle öz benliği mükafatlandırmak: Bir insanın günde ortalama 60.000 - 80.000 düşünce potansiyeline sahip olduğunu ve bunların çoğunun

olumsuz düşüncelerden meydana geldiğini kabul edersek, hakemlerin sürekli olumlu düşünmeleri ve tabir yerindeyse daima barrdağın dolu tarafına bakmaları gerekir. Hakemler özellikle müsabakalar ve olaylar ile ilgili sürekli pozitif düşünmeli ve müsbet hareketlerde bulunarak zihinsel antrenmanlarını da en iyi şekilde yerine getirmelidirler. İyi ve olumlu düşünmeyi bir beceri ve ihtiyaç haline getiren hakemler, öz yeterlik inancına sahip olacaklardır ve tüm zor şartları bile kendilerine göre daha olumlu ve makul şartlara getireceklerdir.

Kendini takdire layık görme: Hakemler, gerek yaptıkları zihinsel ve fiziksel antrenmalar, gerek yönettiği başarılı müsabakalar gerekse de verdikleri doğru ve tutarlı kararlardan ötürü kendilerini sürekli takdir etmeli ve ödüllendirmelidirler. Özellikle de sürekli iyi ve güzel yaşantıları hatırlayarak kendilerine gereken değeri vermeleri ve öz benliklerinin önmini kavrayarak öz yeterlik potansiyellerinin artmasına katkıda bulunabilirler.

Başarıya giden her türlü yaşantıyı ezberde tutmayı alışkanlık edinme: Hakemler, başarılı ve iyi geçen bütün müsabakaları ve doğru kararları hatırlarında tutarak öz güven ve öz yeterlik adına ilk önemli ve kayda değer adımları atmış olurlar. Bunlara ek olarak özellikle zorluk derecesi yüksek olan maçlarda verilen kritik kararlar ile yönetilen önemli müsabakalar daima hatırlanmalıdır. Maçtan sonra yapıla içsel konuşma ve öz değerlendirme, yaşanan her önemli anın zihinsel fotokopisi ve maç sonrası rutinler (not olmak, maç kayıtlarını izlemek ve sonraki gelişim aşamalarını belirlemek) ile ileriye dönük daha iyi ve önemli başarıların elde edilmesi için öz yeterlik duygusu geliştirecektir.

Beden diline hakim olmak: Hakemler, kendi imaj ve tarzlarını kendi iç dünyalarında canlandırarak ona benzeyip onun gibi olmak için çaba içinde olmalıdırlar. Özellikle, bedensel ve zihinsel antrenmalarla yakaladığı formu beden dili ile taçlandırarak sahada kendisini ve kararlarını kabul ettirme yolunda gayret göstermelidir. Sahada dik durarak, hafif tebessüm ederek ve omuzlarını geride tutmak gibi önemli beden dili bileşenleriyle öz yeterlik duygusunu güçlendirmelidir. Hem etkili beden dili kullanımına hakim olan hem de öz yeterlik duygusu yüksek bir hakemin başarılı olması ve önemli müsabakaları yönetmesi oldukça olağandır.

2.8. Yaşam Doyumu

2.8.1. Yaşam Doyumu Kavramı ve Tanımı

Yaşam, insanoğlunun sürdürmekle yükümlü olduğu en temel insan faaliyetidir. Yaşamında bireyin en önemli ve zaruri ihtiyaçlarından bir tanesi de “mutluluk” ya da yaşamdan tat almak, yaşamı sevmek veya yaşam doyumuna ulaşmaktır. Literatürde özellikle psikoloji dalında önemli konularda yer alan “mutluluk” veya “yaşam doyumunu” pek çok kişi tarafından farklı şekilde araştırılmakla beraber farklı disiplinlere göre farklı tanımlar içermiştir.

Yaşam doyumunu, genel olarak bireyin gelecekteki beklentileri, istekleri ve yaptığı planların içinde bulunduğu mevcut şartlar ile kıyaslandığında ortaya çıkan yaşam faktörü analizidir. Yaşam doyumunu kavramı, “mutluluk” kavramı ile eş değer olup çoğu araştırmacı tarafından birbirlerinin yerine de kullanılmıştır.

Yaşam doyumunu kavramı, ilk kez Neugarten ve diğerleri tarafından ortaya atılmıştır. Doyum bireyin mevcut istekleri ve beklentilerinin karşılanması durumu olarak ifade edilebilir (Dilmaç ve Ekşi, 2008).

Diener vd.,(1985) ise yaşam doyumunu bireyin öz yaşamına sahip olduğu mevcut genel davranışlar ve gelecekte ne beklediği ile ilgilidir. Yaşam doyumunu kavramı kişiden kişiye değişebilmekte, yani subjektif bir olgudur.

Shin ve Johnson (1978)’a göre ise yaşam doyumunu hem bilişsel hem de yargısal süreçlere dayanan bir olgu olmakla beraber bireyin içinde bulunduğu mevcut yaşam standartları ve yaşam kalitesinin bireyin memnun ve tatmin olma derecesidir. Bireyin ayrıca içinde bulunduğu koşullar ve gelecekte beklenenleri ile kıyaslanmasıdır yaşam doyumunu faktörü.

Yaşam doyumunu faktörü, hayatın sadece belli bir alanıyla ilgili olmayıp hayatın heme her yönü ile ilgilidir ve bireyin sadece yaşamın bir alanında mutlu olması hayatından memnun olduğu ya da yaşam doyumuna eriştiği söylenemez. Diğer bir deyişle yaşam doyumunu hayatın her alanı ile ilgilidir (Veenhoven, 1996).

Yine Diener ve Lucas (1999) yaşam doyumunu, bireyin yaşamı belli başlı dönemlerin gerekliliklerine ve şartlara göre değiştirme isteği, geçmişin verdiği tatminlik duygusu ve gelecekte beklenen istekler olarak tanımlamışlardır. Meslek, aile, serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı yaşam, maddi yeterlik, öz saygı, yakın ve samimi dostluklar

ve sosyal çevre gibi olgular yaşam doyumunda doyum kavramını karşılayan bazı faktörlerdir. Aynı zamanda kişinin mutlu ve başarılı olması yine yaşam doyumu ile doğrudan ilgilidir. Bireyin belli başlı yaşam doyumu alanlarından ziyade genel yargıların daha ağır basması gerektiğinin önemli olduğu varsayılır. Böylece kişi hayatı ve yaşamayı anlamlı bulur, sağlığından şikayetçi olmaz, sosyal olarak güçlü ve yeterlidir, ruhsal ve psikolojik olarak mutlu hisseder ve gelecekte ümitlidir (Pavot ve Diener, 1993). Bununla beraber, yaşam doyumunun bireyin hayattaki etkisi oldukça önemlidir ve bireyin hayatını tamamen etkileyen, pozitif duygu değişimine neden olan ve fit yaşam tarzını etkiyecebilecek muazzam bir güce ve yetkiye sahiptir.

Kısaca özetlemek gerekirse, yaşam doyumunu tek cümle ve yargı ile anlatmanın doğru ve yeterli olmadığı öne sürülmektedir. Yaşam doyumuna denk gelen olgu ve faktörlerin öznel olduğu ve herkesin aynı ve eşit derecede yaşam doyumu kriterlerine sahip olmadığı da önemli bir realitedir. Örneğin, kimi insanlar yalnızlıktan çok mutluluk duyarken kimi insanlar da yalnızlıktan dolayı ağır ve depresif bir süreç geçirebilir.

Yaşam doyumu kavramı birçok disipline ve alana konu olduğu için özellikle 1950'li yıllardan itibaren literatürde boy göstermeye başlamıştır. 1970'li yıllara gelindiğinde ise yaşam doyumu kavramını artık farklı birçok alanda çalışma konusu olduğunu görmek mümkün hale gelmiştir. Son yıllarda ise çalışma alanı iyice genişleyen yaşam doyumu kavramı çok önemli bir ihtiyaç haline gelerek diğer disiplin ve konularla olan ilgisi daha çok araştırılmaya başlamıştır. Yaşam doyumu ve mesleki doyum, yaşam doyumu ve tükenmişlik faktörü, yaşam doyumu ve fiziksel ve psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu sportif başarı gibi konular bunlardan bazılarıdır.

2.8.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Genel olarak yaşam doyumu kavramı, bireyin yaşamından duyduğu memnuniyeti ve gelecek adına beklentilerinin gerçekleşme olasılığı faktörü olarak yukarıda tanımlanmıştır. Bununla beraber; yaşam doyumunu kişisel fikirler, aile hayatı, çevre ve diğer insanlarla olan ilişkiler, mesleki yeterlik, maddi güç, fiziksel aktivite, rekreasyon faaliyetleri ve psikolojik ve ruhsal iyi olma durumu gibi birçok kriter yakından etkilemektedir.

Dockery (2004) yaşam doyumunu etkileyen faktörlere dair Schmitter'in görüşünü aşağıda şu şekilde sunmuştur:

- Bireysel olarak hayattan tatmin ve memnun olma,
- Yaşamın bir anlamı olması ve yaşamaya değer olması,
- Amaçlar belirlemek ve bunlara ulaşmak adına gereken çabayı göstermek,
- Pozitif ve iyi bir kişiliğe sahip olmak,
- Bireyin kendisini fiziksel olarak iyi ve fit hissetmesi,
- Ekonomik güç ve yeterlilik,
- İyi bir sosyal ortam bunlardan bazılarıdır.

Yaşam doyumunun etkileyen en önemli faktörlerden birinin de yaş olduğu varsayılmaktadır. Özellikle genç yaş grubundaki bireylerin yaşam doyumuna daha çok ulaştığı ve yaş arttıkça beklentilerin de arttığı araştırmalarla ortaya konmuştur. Özellikle gençlerin fiziksel olarak daha aktif olmaları onlara gelecek beklentileri gerçekleştirme adına çaba içine girmelerine imkan tanımaktadır (Dockery, 2004).

Yine iyi bir eş veya partnerle gelen evlilik ya da beraberlik de yaşam doyumu kalitesi açısından oldukça önemlidir. Mutlu ve memnun bir evlilik veya beraberlik yaşayan çiftler daha aksi durum yaşayan çiftlere göre daha belirgin bir yaşam kalitesine sahip olmakla beraber daha mutlu ve tatmin olurlar. Yine, Dockery (2004) tarafından aktarıldığına göre Flanagan'ın aktardığı yaşam doyumu faktörünün özellikleri aşağıda sunulmuştur:

- Diğer insanlarla yakın ve samimi ilişkiler,
- Bireyin kendine güvenmesi,
- Çiftlerin samimi ve olgun bir ilişkiye sahip olması,
- İyilik yapmak ve yardımsever olmak,
- İyi ve faydalı çalışmalarda gönüllü olmak,
- Öğrenim sürecine kendini tamamen dahil edebilmek,
- Kendini ve evreni sorgulayabilme olgunluğu,
- Maddi getirisi iyi olan bir mesleğe sahip olmak,
- Sosyalleşme becerisi,
- Eğlenceli ve stres karşıtı faaliyetlere katılmak veya hobiler edinmektir.

Cinsiyet, tahsil durumu, içinde bulunulan coğrafya ve sosyal olma gibi diğer demografik faktörler de yaşam doyumunu yakından etkiler. Araştırmalar genel olarak eğitim ve öğretim durumu yüksek olan bireylerin, yaşam kalitesinin ve iklimin iyi olduğu coğrafyalarda yaşayan kişilerin ve sosyal olarak kendilerini geliştiren bireylerin yaşam doyumunu faktör analizi oldukça pozitif olduğunu belirtmiştir. Cinsiyet değişkenine göre kayda değer çok önemli bir farkın olmadığı da ortaya konmuştur.

Dilmaç ve Ekşi (2008)'nin aktardığına göre “yaşam doyumunu” kavramından ilk defa bahseden Neugarten'e göre yaşam doyumuna ilişkin özellikler ve bir kişinin sahip olması gereken kriterler aşağıdaki gibi olmalıdır:

- Bireyin rutin hayatından zevk alması ve memnuniyet duyması,
- Yaşamın bireye bir anlam ifade etmesi ve yaşama dair amaçlar edinmek,
- Yaşam içinde amaçlarına ulaşabilmek adına sağlam ve güçlü bir inanca sahip olması,
- Öz güvene sahip olması ve geçen yıllara rağmen benliğini koruyabilmesi,
- İyimser bir bakış açısı ile değerlendirmeler yapmasıdır.

2.8.3. Yaşam Doyumuna İlişkin Teoriler

Yaşam doyumunun ya da mutluluğun özünün anlaşılabilmesi ve kişinin hayatına tatbik edilmesi Antik Yunan dönemine dayandığı yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Mutluluğun araştırılıp tahlil edilmesine dair geçmişten günümüze birçok teori ortaya çıkmıştır. Bazı teoriler yetersiz veya ilgisiz olarak değerlendirilse de günümüze kadar gelen birkaç teori aşağıda sunulmuştur:

2.8.3.1. Haz (Hedone) ve Acı Teorisi

Bu teori, bütün ihtiyaçların ve amaçların giderilip doyuma varılarak mutluluğa veya yaşam doyumuna ulaşmayı savunur. Bu teoriye göre bireye zevk veren her şeyin artması beraberinde acı veren durumları da ortaya çıkaracaktır. Kişinin mutlu olurken diğer yandan da mutsuz olup acıya maruz kalması kaçınılmaz olacaktır.

2.8.3.2. Bir Noktaya Ya da Hedefe Ulaşma Teorisi

Wilson'un 1960'lı yıllarda sunduğu teoriye göre bireyin amaçlarına ulaştığı ve ihtiyaçlarını giderdiği sürece iyi ve kaliteli bir yaşam doyumunu ya da mutluluk ortaya çıkmaktadır. Yine teoriye göre mutsuzluk da ihtiyaçların ötelenmesi veya amaçların göz ardı edilmesiyle ortaya çıkar. Kısaca, bireyin kendini iyi ve mutlu hissetmesi

ihtiyaçlarının karşılanmasına yakından bağlıdır (Onur, 1997). Aestetikler istek ve arzulardan sıyrılmanın mutluluk kaynağı olduğuna inanırken hedonistler ise zevkle doyuma ulaşmanın mutluluğun en birincil kaynağı olduğunu savunmuşlardır. İster Maslow'un ifade ettiği genel ihtiyaçlar isterse de Murray'ın bireysel nitelendirdiği ihtiyaçlar olsun mutluluk sadece ihtiyaçlar karşılandığı sürece var olacaktır.

2.8.3.3. Aktivite Teorisi

Bu teoriye göre ise bireyin mutluluğu veya yaşam doyumunu kalite ve faktörü bir dizi aktivite ve etkinliklerin sonucu ortaya çıkar. Aristo'ya göre başarı getiren faaliyetlerin tümü mutluluk kaynağıdır. Basit olan aktiviteler sıkıcı olmayı tetiklerken zor ve karmaşık faaliyetlerse bireyde endişeyi ortaya çıkarır. Bireyin kendi becerileri ve yetkinliği çerçevesinde bir aktivite ile uğraşıyor olması başarıdan doğan bir haz ve mutluluk duygusu verir. Aktivite teorilerini savunan kişiler, yetenek düzeyine uygun bir aktivitenin yapılması bireye daha çok doyum sunar (Yılmaz, 2001). Demokritos ise doyumun ya da mutluluğun dışsal faktörlere değil bireyin zihinsel nitelik ve niceliklerine göre şekillendiğini savunmuştur. Yine bireyin sahip olduğu her türlü meziyet veya niteliklerden çok bireyin bunlara tepkisel olarak nasıl davrandığı asıl önemli olan noktadır.

2.8.3.4. Bağ Teorisi

Bireylerin mutluluğa olan eğilimlerine açıklık getirmek adına bellek ve bilişsel tetikleyiciler bu teoride işe koşulur. Bireyin iç dünyasında veya bilgi evreninde yaşadığı olumlu ve makul bilişsel olay ve durumlar, bireye daha çok haz getirir. Belleğe sürekli olarak olumlu olayaların ve durumların yüklenmesi olmasa dahi mevcut olumlu vakaların sürekli bir haz ve mutluluk kaynağı olması yeterlidir. Bower, bireyin duygusal hallerini değerlendirirken geçmiş vakaları ve durumları anımsayıp bir değerlendirmeye vardıklarını ve sonuç olarak mutlu olan bireylerin pozitif ve iyi bağlara sahip olduğunu mutsuz bireylerin ise kısıtlı, zayıf veya negatif bağlara sahip olduğunu ileri sürmüştür (Yılmaz, 2001).

2.8.3.5. Yargı Teorisi

Bu teori belli başlı standartlarla durumlara göre yapılan kıyaslamaları temel olarak bireyler için bir değerlendirme olanağı verir. Olaylar ve durumlar, gerçeğe yakın olduğu seviyede bireye doyum ve haz sağlar. Bireyin, kendisini kıyasladığı diğer bireye göre iyi ve üstün hissetmesi durumunda doyum elde etmesi olasıdır. Bu teoriye göre

doyumla ilgili karşılaştırmalar birey tarafından bilinçli yapılırken duygu durumlarına göre yapılan kıyaslamalar bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Bireyin kendisini daha alt seviyede olan başka bir bireyle kıyaslaması aşağı düzeyde yapılan bir kıyaslamaya örnektir ve bu tür durumlarda daha üstün olan birey mutludur ve doyuma ulaşmıştır. Bu teoride en önemli sorun, yapılan kıyaslamaların gerçek hayatta veya yapılan kıyaslamamanın durumuna göre gerçekleşme ihtimalidir.

2.8.4. Futbol Hakemliğinde Yaşam Doyumu

Spor, bireyin yaşamında farklı yöntemlerle beliren değişik fiziksel ve duygusal etkenlerle bireyi doğrudan veya dolaylı olarak yaşadığı toplum ve ortam içerisinde sağlıklı ve zinde olmasını sağlayan belli kültürlerde farklı şekillerde yine bireyli canlı ve atik kılmayı hedefleyen önemli bir yaşam tarzıdır. Bu bağlamda spor ve sportif faaliyetler, nicelikten çok nitelik yönünden bireyin kendince yaptığı sübjektif bir algılama biçimidir (Şeker, 2010).

Sağlık ve sağlıklı olma kavramı dışında spor ayrıca insanları bir araya getiren, insan ilişkilerini geliştiren, ifade edebime becerisini geliştiren, kültürleri sergileyebilme fırsatı tanıma gibi çok önemli ihtiyaçları karşılayarak bireylere gündelik hayatta yaşama dair önemli bir doyum kapısı açmaktadır.

Çağımızın en önemli sosyal, kültürel ve ekonomik faaliyetlerinden biri olan spor her dönem ve zaman diliminde gelişme göstermektedir. Özellikle yarışmaseverlik, rekabet ve başarı beklentisi gibi faktörler spor dalları arasında futbolu, tarih boyunca önemli bir seviyeye taşımıştır. Büyük izleyici kitlesinin varlığı ve hemen her yaşa hitap eden futbol, büyük bir ilgi odağı ve alanına tekabül etmektedir (Sunay, 1995).

Futbolun adına yaraşır adaletli bir tutumla yönetilmesi, tatmin edici olması ve yüksek seyir zevkine hitap edebilmesi gibi birçok faktör bağlamında tüm paydaşlara kucak açmasında en önemli kriter ve etken yeşil sahaların gerçek ve karizmatik liderleri olan hakemlere bağlıdır. Özellikle futbol hakemlerin asıl meslekleri dışında yaptıkları hakemlik çift kariyer kulvarında yaşamsal ve mesleki doyumun yüksek olması için önemli bir duygusal yeterlik ve fiziksel güç gerektirmektedir (Akçamete vd., 2001). Yeşil sahalarda hakkaniyet ve adalet kavramları içerisinde kuralları tam ve yetkin bir şekilde uygulamakla yükümlü olan hakemler, futbol yelpazesinde en çok konuşulan, medyatik ortamlarda eleştirilere maruz kalan ve büyük sorumluluk almak zorunda olan

kişilerdir. Ayrıca, hakemliğin getirdiği ağır stresi, karşılaşılan problem ve çatışmalar ve aşırı yorgunluk ile beraber tükenmişlik gibi olumsuz faktörlerin oluşturduğu etkileri yeşil sahalarda dışında kendi sivil hayatlarında da yaşamak zorunda olan yine hakemlerdir.

Literatür taraması yapıldığında hakemlik ve yaşam doygunluğu ile ilgili çalışmaların az olması bu tür çalışmaların önemini ve hakemlik ile yaşam doygunluğu arasındaki bağın oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Futbol hakemliğinin özde kısa süre içerisinde hemen her reaksiyona karar verme becerisi olduğu düşünüldüğünde hakemlerin yaptıkları işin hem çok ciddi olduğu hem de yoğun baskıların kaynağı olduğu görülmektedir (Yerlisu ve Çelenk, 2008).

Futbol hakemlerinin cesur, kararlı, kendine güvenen, motivasyon sahibi, algılama ve dikkat kapasitesi yüksek, fiziksel ve ruhsal yönden yeterli, iletişim becerisine sahip ve ekip çalışmasına önem veriyor olması gibi temel değerler yaptıkları işin gerekliliklerine uygun olmalarını, mesleki yönden doyum almalarına ve yaşam doyumuna erişmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Futbol hakemliğinin genellikle ikinci bir iş olarak yapıldığı, çoğunlukla hobi olarak icra edildiği ve yüksek ücret talebinin olmadığı düşünüldüğünde hakemlerin birçok faktör bağlamında yaptıkları zor görevin karşılığı olarak belli bir yaşam doyumuna erişmek istemeleri oldukça doğal bir ihtiyaç olarak değerlendirilir (Doğan ve Moralı, 1996).

Futbol hakemlerinin yaşadığı ciddi boyutlardaki stres, futbolcular başta olmak üzere kulüplerin ve taraftarların ağır baskıları, medyanın ciddi eleştirileri ve mesleğin zor koşulları hakemlerin yaşam doyumu düzeyini negatif yönde etkilemiştir. Bireylerin farklı yaşam doyumuna sahip olmaları, çeşitli etkenlere göre değişebilmektedir. Özellikle hakemler başta olmak üzere Baykoçak (2002)'a göre bireylerin yaşam doyumunu belirleyen bazı etkenler aşağıda sıralandığı gibidir:

- Hayattan memnuniyet duymak ve mutlu olmak,
- Yaşama olumlu ve iyi anlamlar yükleyebilmek,
- Hedeflere varmak adına uyum içinde olmak,
- Olumlu bir aidiyet ve benliğe sahip olmak,
- Fiziki açıdan iyi olmak ve duygusal olarak yeterli hissetmek,

- Maddi olarak güvenli ve bağımsız olmak,
- İyi bir sosyal bağa ve samimi ilişkilere sahip olmaktır.

Demirel (2009) ise futbol hakemleri için de geçerli olabilecek yaşam doyumunu etkileyen faktörleri aşağıda sıralamıştır:

Yaş: Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen kriterlerden biri olan yaş ve yaş grupları yaşam doyumu ile yakından ilişkilidir. Yapılan birçok çalışmaya göre yaşam doyumu ile yaş arasında doğru orantı olduğu gözlemlenirken diğer bazı çalışmaya göre ise ileri yaş grubunda yaşam doyumu seviyesi genç ve orta yaş grubuna göre oldukça düşüktür (Mamur, 2014). Konu futbol hakemliğine geldiğinde ise klasman türü ve tecrübe yaştan etkilediği en önemli iki durumdur. Orta yaş grubunda bulunan hakemlerin fiziksel ve duygusal olarak yeterli oldukları sürece yeni başlayan ve genç olan hakem grubuna göre daha başarılı müsabaka yönetimine sahip olduğu ve böylece daha yüksek yaşam doyumu seviyesine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Yaşla gelen profesyonalleşme ve üst klasmanlara terfi etmenleri de yine hakemlerin hem mesleki hem de yaşam doyumuna olumlu katkılar sağlamıştır.

Cinsiyet: Literatür taraması sonucu yapılan çalışmalara göre kadın veya erkeklerin yaşam doyumu düzeylerine farklı bakış açılarının olduğu görülmüştür. Kadın veya erkeklerin cinsiyete göre yaşam doyumu ile bağdaştırılması gerektiğini bunun yerine demografik açıdan değerlendirmenin yapılması gerektiğini savunan düşüncelerin de mevcut olduğunu görebiliriz (Recepoğlu, 2013). Bunu destekleyen araştırmalar da cinsiyet ve yaşam doyumu arasında herhangi bir pozitif etkileşimin olmadığını ortaya koymuştur (Koçak, 2016). Futbol hakemliğinde ise yaşam doyumu açısından cinsiyet oldukça önemli olmuştur. Erkeklerin kadınlara göre futbola daha yakından ilgi duymaları, futbolun diğer paydaşlarının ağırlıklı olarak erkeklerden oluşması ve kadınların futbola yakın zaman içinde dahil olmaları erkek futbol hakemlerinin kadın futbol hakemlerine göre mesleki yönden daha yüksek seviyeye sahip olduklarını ve böylece erkek hakemlerin yaşam doyumu seviyesinin de yüksek olduğunu göstermiştir.

Medeni durum: Bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olan medeni durum kadın veya erkek fark etmeksizin yaşam doyumunu doğrudan etkilediği görülmüştür. Özellikle literatür çalışmaları yaşam doyumu ile medeni durum arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu sergilemiştir. Aile bütünlüğü kötü olan aileler hariç evli olan

bireylerin bekar, boşanmış, dul veya eşi vefat eden bireylere göre daha yüksek düzeyde doyumuna sahip oldukları görülmüştür (Koçak, 2016). Futbol hakemlerinde araştırmalar benzer sonuçlar olduğunu göstermiştir. Evli bireylerin aile düzeni sayesinde hem mesleklerinde hem de hakemlikte belli bir düzene sahip olduklarını ortaya koymuştur. Evli olan ve mesleki doyumunu yüksek olan hakemlerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Eğitim seviyesi: Bu konuda yapılan çalışmalar, eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin genel olarak iyi bir meslek ve kariyere sahip olduklarını, önemli unvanlar elde ettiklerini ve iyi bir gelir düzeyine sahip olduklarını ve buna bağlı olarak da bu bireylerin yüksek seviyede yaşam doyumuna sahip olduklarını göstermiştir. Bu alanda ortaya konan çoğu çalışma, eğitim seviyesi ile yaşam doyumunu arasında doğru oran olduğunu ortaya koymuştur (Koçak, 2016). Futbol hakemlerinin de yüksek eğitim seviyesine bağlı olarak daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduklarını söylemek mümkündür. Özellikle yabancı dil bilme, iyi derecede iletişim becerilerine sahip olma, akademik arenada yapılan çalışmalar ile ulusal ve uluslararası düzeyde yapılan seminer, konferans ve eğitimlere katılım gösteren futbol hakemlerinin yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğunu söylemek doğru ve yerinde olacaktır.

Gelir seviyesi: Literatür incelendiğinde neredeyse tüm çalışmalar, gelir seviyesi iyi olan ve maddi olarak sıkıntı yaşamayan bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek seviyede olduğunu göstermiştir. Gelir seviyesi iyi olan bireyler, yaşamlarında sosyal etkinliklere ve rekreatif faaliyetlere daha fazla katılım gösterirler ve böylece yaşamdan daha fazla haz ve mutluluk alırlar (Koçak, 2016). Futbol hakemliğinde de sonuçlar benzerdir. İyi performans gösteren hakemler genelde üst klasmanlara daha çabuk ve kolay terfi ederler. Hakem ödemeleri ve ücretleri, klasman derecesine göre değişiklik gösterir. Özellikle, üst klasmanlarda daha iyi bir gelire sahip olan hakemlerin mesleki doyum seviyelerinin daha yüksek olmasına bağlı olarak yaşam doyumunu seviyeleri de yüksektir.

2.8.5. Futbol Hakemliğinde Tükenmişlik (Burnout) Kavramı

“Tükenmişlik (Burnout)” kavramı ilk olarak Amerika’da müşteri hizmetlerinde mesai yapan insanların meslekteki yorgunluk, bunalım ve performansın sönmesi için

kullanılmıştır. Bu kavram adına ilk tanımı da yapan kişi ise klinik bir psikolog olan Herbert Freudenberger'dir. Freudenberger (1974)'e göre tükenmişlik, herhangi bir sürecin başarısız olması, vücut için gerekli enerjinin yok olması, insan bedeninin yıpranması ve günlük hayatta bireyin beklentisine karşılık alamadığı zaman tükenmiş hissetme olarak tanımlanır (Budak ve Sürvegil, 2005). Maslach ve Jackson (1981) ise bireyin yaşadığı fiziksel bitkin olma durumu, uzun süreli yorgunluk, çaresiz hissetme, umutsuzluk duygusuna kapılma ile yine bireyin yaptığı mesleğe, diğer bireylere ve hayata dair sergilediği negatif hal ve tutumları zihinsel ve fiziksel yönden içeren bir kavram olan tükenmişlik olarak tanımlamışlardır.

Bireyin günlük hayatta aktif olması, beceri ve kabiliyetlerinin farkına varması, zinde olması ve yaşamdan doyum alabilmesi adına boş vakitlerini iyi değerlendirmelidir. Bireyin bir organizma olarak sağlıklı, dinç ve aktif olması belli başlı sportif ve rekreatif faaliyetler olan fiziksel aktivitelere bağlıdır. Günlük hayatlarında spor ve fiziksel aktivite yapan bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye uzak olan bireylere göre daha az depresyona girdiği, ruhsal ve beden sağlığının daha iyi olduğu ve yaşamaya daha istekli oldukları böylece tükenmişlik sendromuna karşı direnç geliştirdikleri görülmüştür (Ersoy, 2001).

Hem Türkiye'de hem de dünyada önemli bir spor faaliyeti olan futbolda da hemen hemen tüm paydaşların mücadele ettiği tükenmişlik durumunu görmek mümkündür. Özellikle, futbol hakemlerinin sıklıkla karşılaştığı tükenmişlik durumu giderek önem kazanan bir konu haline gelmiştir. Hakemlerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak aşırı yıprandığı futbol müsabakaları tükenmişlik durumuna etki eden faktörler zincirinin ana kaynağıdır. Türk futbol hakemlerinin dünya çapında bilinmesi ve önemli organizasyonlarda görev alabilmeleri için hakem sorunlarının ivedilikle çözülmesi ve zor bir meslek olan hakemliğin tükenmişliğe mağlup olmaması için önemli adımların atılması ve çalışmaların yapılması elzemdir (Sivrikaya, 2019). Özellikle, spor bilimcilerin de merak konusu olan hakemlerin tükenmişlik düzeyleri yine bilimsel çalışmaların yapılmasını gerek kılan bir nedendir. Çoğunlukla ikinci bir meslek olarak icra edilen futbol hakemliği, hakemlerden performansın en üst seviyede olmasının yanı sıra duygusal ve ruhsal açıdan motivasyonun da en üst seviyede tutulması tükenmişliğe karşı büyük fayda sağlamaktadır (Kargün vd., 2012).

Maslach (1981) 'a göre normal bireyler başta olmak üzere futbol hakemleri için de geçerli olabilecek tükenmişlik sendromunun alt bileşenleri aşağıdaki gibidir:

Duygusal tükenme: Bireylerin özellikle günlük enerjilerinde yaşadığı eksiklik ve duygusal olarak yıpranma ile ortaya çıkan aşırı yüklenme durumudur (Örmen, 1993). Bu evrede olan bireyler yaptıkları işe eskisi kadar sorumluluk duymazlar ve ertesi gün sendromuna kapılarak gerekli enerjiden yoksundurlar. Özellikle, bu evre futbol hakemlerin sıklıkla yaşadığı evrelerden biridir. Yoğun maç temposu, antrenman takvimi, asli mesleğin gereklilikleri ve aile hayatı futbol hakemlerinin sürekli enerji kaybı yaşadığı ve duygusal olarak yıpranma yaşadığı durumların nedenleri arasındadır. Bununla beraber, medyatik eleştiriler, futbolcuların yaptığı itirazlar, antrenörlerin yaptığı baskılar ve taraftarın yadsınamaz etkisi duygusal tükenmeyi tetikleyen diğer faktörlerdir. Hakemler daha çok sinema, tiyatro ve konser gibi sosyal etkinlikler ile açık havada yapılan etkinlikler ve tatil gibi rekreatif faaliyetlerle bunun üstesinden gelebilirler.

Duyarsızlaşma: Maslach ve Jackson (1981)'a göre bireyin hizmet ettiği kişilere ve kurumlara duygudan uzak, karşıdaki kişilerin birer objeymiş algısına kapılarak sergilediği davranış ve tutum biçimidir (Kurçer, 2005). Futbol hakemlerinin sıklıkla yaşadığı bu durum zamanla hakemlerin; iletişimden ve beden dilinden uzak tutumlar sergilemesi, itiraz eden her oyuncuya sırtını dönüp gitmesi, tek otorite sahibi kendini görerek yapıcı olmaktan uzak kalması ve sadece disiplin uygulamalarına başvuran kişiler olmasına neden olur. Etkili iletişim becerileri ve beden dili eğitimi ile hakemlerin bu tür olumsuz durumlardan kurtulmaları ve yaptıkları işe daha yaraşır tutum ve davranışlar sergilemeleri mümkündür.

Kişisel başarısızlık duygusu: Bireyin kendisini yetersiz ve başarısız hissettiği ve süreci tamamen negatif olarak değerlendirdiği bir evredir (Maslach, 1981). Düşük motivasyon, insani ilişkilerin kötü olması, sosyal yetersizlik, üretici olamama hissi ve çeşitli baskılar kişisel başarısızlık duygusunu tetikleyen belli başlı etmenlerdir. Futbol hakemlerinin özellikle geçmişte yaşadıkları olumsuz ve kötü müsabaka yönetimine takılıp süreci umutsuz değerlendirdikleri bir durumdur. Hakemlerin burada dikkat etmesi gereken en önemli nokta öncelikle daima iyi ve başarılı performansları hatırlayıp motive olmaları ve iletişim kanallarını etkili kullanabilme kapasitesine sahip olmaktır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, Türkiye Futbol Federasyonu'na bağlı Iğdır ve Van illerindeki il hakem kurulları temsilciliklerine bağlı aktif olarak hakemlik yapan ve farklı klasman ile eğitim düzeyine sahip kadın ve erkek futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin futbol hakemleri için 3 farklı değişken olan problem çözme, genel öz yeterlik ve yaşam doyumuna olan etkisini ortaya çıkarmayı amaçlayan ön test - son test random kontrol gruplu deneysel bir modeli teşkil etmektedir.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer, Zaman ve Uygulama Özellikleri

Araştırmada Iğdır iline bağlı ve farklı klasmanlara sahip 56 futbol hakemi deney grubunu oluştururken Van iline bağlı ve farklı klasmanlara sahip 53 futbol hakemi ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Her iki ildeki futbol hakemlerine ön test ve son test olarak “Problem Çözme”, “Genel Öz Yeterlik” ve “Yaşam Doyumu” envanterleri uygulanmıştır. Her iki ildeki futbol hakemlerine ön testler uygulandıktan sonra Iğdır iline bağlı futbol hakemlerine Iğdır Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Büro Hizmetleri ve Sekreterlik Bölümü'nden öğretim görevlisi ve iletişim uzmanı Dr. Hakan Irak tarafından Iğdır Üniversitesi Karaağaç Kampüsü'nde “İletişim Becerileri ve Beden Dili Eğitimi” verilmiştir. Çalışma alanı Halkla İlişkiler ve Tanıtım, İşletme ve İletişim olan Dr. Irak Iğdır Üniversitesinde Basın ve Halkla İlişkiler Müdürü, Bölüm Başkanlığı ve Özel Kalem Müdürlüğü gibi çeşitli idari görevler üstlenmiştir. Dr. Irak yükseköğretim düzeyinde İletişime Giriş, İletişim Kuramları, İletişim ve İkna Teknikleri, İletişim ve İkna, Dünya Kültürleri ve İletişim dersleri başta olmak üzere çeşitli dersleri halen vermektedir. Dr. Irak; uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan 5 adet makale, uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan 11 adet bildiri, 8 adet ulusal/uluslararası kitap ve/veya kitap bölümü, ulusal hakemli dergilerde yayımlanan 3 adet makale, ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve basılan 1 adet bildiri ve çeşitli sanat ve tasarım etkinlikleri ile literatüre büyük katkılar sağlamıştır. Eğitimler, 03.10. 2022 ila 07.10.2022 tarihleri arasında toplam 5 gün ve 10 oturumdan oluşan ve 20 saate tekabül eden “İletişim Becerileri ve Beden Dili Eğitimi” adı altında hem teorik (16 saat) hem de uygulamalı (4 saat) olarak verilmiştir. Eğitimler, ilk dört gün (Pazartesi, Salı, Çarşamba ve Perşembe) belirtilen tarihler arasında günde 2 oturum ve

her biri 2 saatten oluşan toplam 4 saatlik teorik dersler şeklinde yapılmıştır. Eğitim süreci boyunca, aynı gün yapılan tüm oturumlar arasında 30 dakikalık molalar verilmiştir. Eğitimin son gününde (Cuma) ise verilen tüm eğitimler gönüllü katılımcılar başta olmak üzere tüm katılımcıların teşvik edilmesiyle örnek olay, canlandırma, soru – cevap gibi teknikler yanı sıra ilgili görsel, video ve eğitim paketleri yardımıyla uygulamalı olarak pekiştirilmiştir. Deney grubuna uygulanan eğitimler ve uygulamalar tamamlandıktan sonra deney grubundaki hakemlerin 08.10.2022 tarihinden 12.11.2022 tarihine kadar 6 haftalık süre içinde çıktıkları hafta içi ve hafta sonu tüm klasmanlardaki müsabakalardan sonra her iki ildeki futbol hakemlerine son testler uygulanmıştır. Aşağıdaki tablo yapılan eğitimin oturumlarını, sürelerini ve içerikleri hakkında detaylı bilgi sunmaktadır.

Çizelge 3.1. Deney Grubuna (İğdır) Uygulanan 10 Oturumluk İletişim Becerileri ve Beden Dili Eğitimi

Eğitimin Oturumu	Eğitimin İçeriği / Konu Başlıkları	Eğitimin Süresi	Eğitimin Tarihi	Eğitimin Türü
1. Oturum	“İletişim Nedir?”, “İletişimin Tarihçesi”, “Bir İhtiyaç Olarak İletişimin Önemi Nedir ve “Günlük Yaşamda İletişim” konuları ele alınarak katılımcılara gerektiği yerlerde örneklemeler eşliğinde bilgi verilmiştir.	2 Saat	03.10.2022 2 Pazartesi	Teorik
1. oturumdan sonra 30 dk. ara verilmiştir.				
2. Oturum	“Genel İletişim Becerileri”, “Kültürden Kültüre İletişim”, “İletişim ve Uyum”, “İletişimin Aktarma ve Problem Çözme İşlevi” ve “İletişimde Empati ve Etkin Dinleme” başlıkları ele alınarak katılımcılara teorik bilgi verildi.	2 Saat	03.10.2022 Pazartesi	Teorik
3. Oturum	“Beden Dili ve Tanımı”, “Beden Dili Ne Anlatır Ne Anlatmaz!” ve “Beden Dilinin Günlük Hayattaki Önemi” adlı konu başlıkları ışığında katılımcılara teorik bilgiler aktarıldı.	2 saat	04.10.2022 Salı	Teorik

Çizelge 3.1. Devamı.

3. oturumdan sonra 30 dk. ara verilmiştir.				
4. Oturum	“Beden Dili Öğeleri”, “Beden Dilinin Kültürden Kültüre Farklılık Göstermesi”, “Beden Dilinin Özellikleri” ve “Bedenin Gerçek Dili” konu başlıkları teorik olarak çeşitli görsel ve videolar yardımıyla katılımcılara aktarıldı.	2 saat	04.10.2022 Salı	Teorik
5. Oturum	“Hakemliğin Tanımı ve Hakem Kime Denir?”, “Spor Bilimlerinde İletişim”, “İletişimin Spor Paydaşları İçin Önemi” ve “İletişimle Gelen Sportif Başarı” konuları ele alınarak katılımcılara gerektiği yerlerde örneklemeler eşliğinde bilgi verilmiştir.	2 saat	05.10.2022 Çarşamba	Teorik
5. oturumdan sonra 30 dk. ara verilmiştir.				
6. Oturum	“Futbol Hakemlerinin Sağlıklı ve Etkili İletişime Sahip Olmalarının Önemi”, “Futbol Hakemlerinin İletişim Çatışmaları”, “Hakemlerin Problem Yatıştırma İletişimin Gerekliği”, “Futbol Hakemlerinin İletişim Tarzları” ve “Hakem Ekibinin Uyumluluk ve Tutarlılık Faktörü” başlıkları ele alındı	2 saat	05.10.2022 Çarşamba	Teorik
7. Oturum	“Spor Bilimlerinde Beden Dilinin Önemi”, “Beden Dilinin Sportif Amaçları”, “Hareketli Bedenlerin Dili: Spor ve İstendik Davranış” adlı konu başlıkları altında katılımcılara uygulamalı ve teorik bilgiler kapsamında gerekli ve yeterli bilgi akışı sağlandı.	2 saat	06.10.2022 Perşembe	Teorik
7. oturumdan sonra 30 dk. ara verilmiştir.				
8. Oturum	“Futbol Hakemlerinin Olumlu Beden Dili ve Yansımaları”, “Futbol Hakemlerinin Beden Dili İşaret ve Ekipmanları” ve “Futbol Hakemlerinin Hayat Kurtaran Gizli İşaretleri” konu başlıkları teorik ve olarak ele alındı.	2 saat	06.10.2022 Perşembe	Teorik

Çizelge 3.1. Devamı.

9. Oturum	“Genel İletişim Becerileri ve Beden Dili” ile ilgili teorik bilgiler sunulduktan sonra eğitimin bu oturumunda gönüllü katılımcılar başta olmak üzere örnek olay, canlandırma ve soru - cevap teknikleri ile çeşitli görsel ve videolardan yararlanılarak uygulamalı olarak konu pekiştirmesi ve değerlendirmesi yapıldı.	2 saat	07.10.2022 Cuma	Uygulamalı
<i>7. oturumdan sonra 30 dk. ara verilmiştir.</i>				
10. Oturum	Bu oturumda “Spor Bilimlerinde ve Futbol Hakemliğinde İletişim Becerileri ve Beden Dili” ile ilgili verilen tüm eğitimlerin uygulaması gönüllü katılımcılar başta olmak üzere herkes ile yapıldı. Ayrıca, çeşitli görsel, video ve TFF eğitim paketleri (EPAK) yardımı ile oturumun uygulama kısmı içerik bakımından zengin hale getirilerek soru - cevap ve değerlendirme sürecinden sonra eğitime son verildi.	2 saat	07.10.2022 Cuma	Uygulamalı

3.3. Araştırma Evren ve Örneklemi

3.3.1. Evren

Yapılan araştırma sonuçlarını genellemek amacıyla canlı veya cansız öğelerden bir araya gelen sistem bütünlüğü evren olarak adlandırılır (Karasar, 2007). Bu çalışmanın evreni, Türkiye Futbol Federasyonu Iğdır ve Van İl Hakem Kurulu temsilciliklerine bağlı farklı hakemlik klasmanına, hakemlik tecrübesine ve eğitim düzeyine sahip aktif kadın ve erkek futbol hakemlerinden oluşmaktadır.

3.3.2. Örneklem

Evrenden yola çıkılarak belli başlı öğelerin seçilip işe koşulmasıyla oluşan ve evreni temsil eden birime örneklem denir (Canbazoğlu, 2019). Bu çalışmanın örnekleme, Iğdır ve Van İl Hakem Kurulu temsilciliklerine bağlı farklı klasmanlara (aday hakem, il hakemi, bölgesel hakem, C klasman hakemi ve B klasman hakemi), hakemlik tecrübesi (1 yıldan az - 20 yıl) ve eğitim düzeyi (lise, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora) ve sahip aktif kadın ve erkek hakemlerden oluşan toplam 109 katılımcıdan oluşmaktadır. Hakemlerin; cinsiyet, eğitim düzeyi, hakemlik klasmanı ve tecrübesi gibi bazı demografik özellikleri aşağıda sunulmuştur.

Çizelge 3.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Tanımlayıcı Özelliklerinin Karşılaştırılması

Özellikler	Deney grubu (n=56)		Kontrol grubu (n=53)		Test ve Önemlilik
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Cinsiyet					
Erkek	34	60.7	37	69.8	$\chi^2=0.992$ p=0.319
Kadın	22	39.3	16	30.2	
Eğitim Düzeyi					
Lise	6	10.7	12	22.6	$\chi^2= 8.115$ p=0.054
Ön Lisans	8	14.3	3	5.7	
Lisans	40	71.4	31	34.5	
Lisansüstü	2	3.6	7	4.4	
Hakemlik Klasmanı					
Aday Hakem	27	48.2	18	34.0	$\chi^2= 8.267$ p=0.082
İl Hakemi	23	41.1	18	34.0	
Bölgesel Hakem	4	7.1	11	20.8	
C Klasman Hakemi	2	3.6	4	2.9	
B Klasman Hakemi	-	0.0	2	3.8	
Hakemlik Tecrübe Süresi					
1 yıldan az	27	28.6	19	35.8	$\chi^2= 8.267$ p=0.082
1-3 yıl arası	10	17.9	6	11.3	
3-5 yıl arası	10	17.9	11	20.8	
5 yıl üzeri	9	16.1	17	32.1	
Toplam	56	100.0	53	100.0	

χ^2 : Ki-Kare analizi uygulanmıştır.

Çizelge 3.2.'de deney ve kontrol grubundaki futbol hakemlerinin tanımlayıcı özelliklerinin karşılaştırılması verilmiştir.

Deney grubundaki futbol hakemlerinin tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı incelendiğinde; deney grubundaki futbol hakemlerinin %60.7'si erkek ve %39.3'ü kadındır. Deney grubundaki futbol hakemlerinin %1.7'si lise, %14.3'ü ön lisans, %71.4'ü lisans ve %3.6'sı lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Deney grubundaki futbol hakemlerinin %48.2'si aday hakem, %41.1'i il hakemi, %7.1'i bölgesel hakem ve %3.6'sı C klasman hakemidir. Deney grubundaki futbol hakemlerinin %28.6'sı 1 yıldan az, %17.9'u 1- 3 yıl arası, %17.9'u 3 - 5 yıl arası ve %16.1'i 5 yıl üzeri hakemlik tecrübe süresine sahiptir (Çizelge 3.2).

Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı incelendiğinde; kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %69.8'i erkek ve %30.2'si kadındır. Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %22.6'sı lise, %5.7'si ön lisans, %34.5'i lisans ve %4.4'ü lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %34'ü aday hakem, %34'ü il hakemi, %20.8'i bölgesel hakem, %2.9'u C klasman hakemi ve %3.8'i B klasman hakemidir. Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %35.8'i 1 yıldan az, %11.3'ü 1- 3 yıl arası, %20.8'i 3 - 5 yıl arası ve %32.1'i 5 yıl üzeri hakemlik tecrübe süresine sahiptir (Çizelge 3.2).

Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubundaki futbol hakemlerinin bazı tanımlayıcı özelliklerinin karşılaştırılması incelendiğinde; futbol hakemlerinin yaş, eğitim düzeyi, , hakemlik klasmanı ve hakemlik tecrübe süresi açısından anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$) (Çizelge 3.2).

3.4. Çalışmanın Etik Yönü

Iğdır Üniveristesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurul Başkanlığının Prof. Dr. Recep Gülşen başkanlığında yapılan 22.11.2021 tarihli ve 2021/30 sayılı toplantısında ilgili tez için hazırlanan ekteki anket, ölçek ve envanterlerinin, Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesinin 10/1.maddesi uyarınca, bilimsel araştırma ve yayın etiğine uygun olduğuna karar verilmiştir.

3.5. Araştırma İçin Dahil Edilme ve Dışlama Ölçütleri

3.5.1. Araştırma İçin Dahil Edilme Ölçütleri

- Iğdır veya Van illerine kayıtlı faal futbol hakemi olmak,
- Araştırma kapsamında iletişim becerileri ve beden dili eğitimine ilgili olmak ve bu konuda gönüllü olmayı kabul etmek (deney grubu),

- Araştırma için kullanılan demografik bilgi formunu doğru ve eksiksiz doldurmak,
- Araştırma verileri için kullanılacak olan 3 farklı anket veya envanteri (problem çözme envanteri, genel öz yeterlik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği) eksiksiz ve zamanında doldurmak,
- Araştırma kapsamında 10 oturumluk iletişim becerileri ve beden dili eğitimine eksiksiz katılmaktır (deney grubu).

3.5.2. Araştırma İçin Dışlama Ölçütleri

- Her iki ilden de hakemlerin araştırma için gönüllü olmaması,
- Araştırma için kullanılan demografik bilgi formunu yanlış veya eksik doldurmak,
- Araştırma verileri için kullanılacak olan 3 farklı anket veya envanteri (problem çözme envanteri, genel öz yeterlik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği) hiç doldurmamak, en fazla 2 tane doldurmak, her 3 anketi de eksik doldurmak veya belirtilen zaman dışında doldurmak,
- Araştırma kapsamında 10 oturumluk iletişim becerileri ve beden dili eğitimine hiç katılmamak veya sadece 1 tanesine katılmaktır (deney grubu).

3.6. Araştırmanın Değişkenleri

3.6.1. Bağımsız Değişkenler

Bu araştırmanın bağımsız değişkeni, Iğdır ilindeki futbol hakemlerine (deney grubu) uygulanan 10 oturumluk iletişim becerileri ve beden dili eğitimidir.

3.6.2. Bağımlı Değişkenler

Iğdır ve Van illerindeki futbol hakemlerinin problem çözme becerisi, genel öz yeterlik ve yaşam doyumunun yanı sıra iletişim becerilerine ve beden diline dair tutum, davranış ve görüşleri araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturmuştur.

3.6.3. Kontrol Değişkenleri

Iğdır ve Van illerindeki futbol hakemlerinin cinsiyet, eğitim düzeyi, hakemlik klasmanı ve hakemlik tecrübesi araştırmanın kontrol değişkenleridir.

3.7. Verilerin Toplanması

Bu araştırma için ihtiyaç duyulan verilerin elde edilmesi amacıyla Türkiye Futbol Federasyonu Iğdır ve Van İl Hakem Kurulu temsilciliklerine kayıtlı farklı cinsiyet, eğitim düzeyi, hakemlik tecrübesi ve klasmanlarına sahip aktif kadın ve erkek futbol hakemlerine uygulanmak üzere üç adet ölçme aracı kullanılmıştır. Iğdır ve Van ilindeki futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin hakemlerin genel öz yeterlik, problem çözme ve yaşam doyumuna etkisinin incelendiği bu çalışmada Problem Çözme Envanteri, Genel Öz Yeterlik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Bahsi geçen ölçme araçlarının kullanılması ile ilgili gerekli izinler 22.11.2021 tarih, 2021/30 toplantı ve 10/1.madde uyarınca Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'nden alınmıştır. Aşağıda araştırma için kullanılan her bir ölçme aracı ile ilgili detaylı bilgiler verilmiştir.

3.7.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara ait bazı bilgiler olan cinsiyet, eğitim düzeyi, hakemlik tecrübesi (yıl) ve klasmanına ait demografik bilgiler, demografik bilgi formunun geliştirilip düzenlenmesi yardımıyla kesin ve doğru veriler olarak elde edilmiştir.

3.7.2. Problem Çözme Envanteri

Problem Çözme Envanteri, Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilmiş ve Şahin ve diğerleri (1993) tarafından da Türkçe'ye uyarlanmıştır. Problem Çözme Envanteri, bu çalışmada da futbol hakemlerinin problem çözme becerilerini belirlemek için kullanılmıştır. Envanterin derecelendirme türü 6'lı Likert tipidir. Envanterde yer alan her bir 35 madde için değerlendirme 1= "her zaman böyle davranırım" ile 6= "hiçbir zaman böyle davranmam" arasında değişmektedir. Envanter "Aceleci yaklaşım", "Düşünen yaklaşım", "Kaçıngan yaklaşım", "Değerlendirici yaklaşım", "Kendine güvenli yaklaşım" ve "Planlı yaklaşım" olmak üzere 6 farklı bölümden meydana gelmektedir. Bu bölümler aşağıda detaylı bir şekilde gösterilmiştir.

Çizelge 3.3. Problem Çözme Envanteri Alt Faktör, Madde ve Alfa Katsayı Değerleri

Faktör İsmi	Maddeler	Alfa Katsayısı
Aceleci Yaklaşım (9 Madde)	13* 14* 15* 17* 21* 25* 26* 30* 32*	78
Düşünen Yaklaşım (5 Madde)	18 20 31 33 35	76
Kaçıngan Yaklaşım (4 Madde)	1* 2* 3* 4*	74
Değerlendirmeci Yaklaşım (3 Madde)	6 7 8	69
Kendine Güvenli Yaklaşım (6 Madde)	5 23 24 27 28 34	64
Planlı Yaklaşım (4 Madde)	10 12 16 19	59

Yukarıdaki tabloda yıldız (*) ile işaretlenen maddeler ters (reverse) özellikli maddelerdir. Bu ölçekten alınacak puan aralığı 32 - 192 arasındadır. Puanlama işlemi, 9., 22. ve 29. maddeler hariç bırakılarak 32 madde üzerinden yapılır. Envanterden alınan puanların yüksek olması problem çözme becerisi ile ters orantılıdır. Yani,

envantere göre düşük puan alan birisinin problem çözme becerisinin veya problemi çözebilmeye dair inancının yüksek olduğu anlamını teşkil etmektedir. Envanterde sonuçlar pozitiften negatife doğru bir akış göstermektedir (Şahin vd., 1993).

Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarından faydalanılarak elde edilen ölçüm sonuçları sonucu ölçeğin güvenilirlik değerleri hesaplanmıştır. Güvenirlik katsayıları için aralık değerleri aşağıda gösterilmiştir:

- 0,50'den düşük katsayı değeri düşük düzey,
- 0,50 – 0,80 arasındaki katsayı değeri orta düzey,
- 0,80'den yüksek katsayı değeri yüksek düzey (Salvucci vd., 1997:115).

Orta ve yüksek düzeye sahip katsayı değerleri ölçümlerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Ayrıca, 0,940 olan ve yüksek bir değer olarak kabul edilen Cronbach alfa katsayısı da envanterden alınan ölçüm sonuçlarının güvenilir olduğu çıkarımını mümkün kılmaktadır.

3.7.3. Genel Öz Yeterlik Ölçeği

Sherer ve diğerleri (1982) tarafından geliştirilen ve orijinal hali 23 madde olan Genel Öz Yeterlik Ölçeğinin derecelendirilme değeri 14 dereceli likert tipidir. Ölçeğin orijinal hali, iki faktörlü bir yapıdadır. İlk faktör yapısı olan Genel Öz Yeterlik Ölçeği (belirlenen ve ifade edilen varyans %26,5, Cronbach alfa= 0,86 ve ikinci faktör yapısı olan Sosyal Öz Yeterlik (belirlenen ve ifade edilen varyans %8,5, Cronbach alfa= 0,71 değerlerine sahiptir. Belli bir zaman geçtikten sonra yapılan çalışmalar ölçeği 17 maddeden oluşan ve derecelendirilme değeri 5'li olan bir likert tipine uyarlama gereğini doğurmuştur (Magaletta ve Oliver 1999). 17 maddeden oluşan ve “Sizleri ne derece tanımlıyor?” sorularına verilen cevaplar beş dereceli olacak şekilde “hiç katılmıyorum” ve “tamamen katılıyorum” arasında değişen 5 farklı seçenekli halini ortaya koymuştur. Puanlama değeri her soru için 1 ile 5 arasında değişmekte ve ölçeğin toplam derecelendirme puanı 17 ile 85 arasında değişmektedir. Ölçek için puanın artması öz yeterlik seviyesinin ve inancın da arttığını göstermektedir. Genel Öz Yeterlik Ölçeği üç farklı yapıdan meydana gelir ve birinci yapı “Başlama”, ikinci yapı “Yılmama” üçüncü yapı ise “Sürdürme Çabası/Israr” bölümlerini oluşturur.

Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenirlik ile çalışmalarını Yıldırım ve İlhan (2010) yapmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması aşamasında ölçeği geliştiren yazarlardan birinden gerekli izinler alınarak gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye çeviri çalışmaları psikoloji, psikiyatri, sosyoloji ve dilbilim branşlarında çalışmalar yapan beş farklı akademisyen tarafından gerçekleştirilmiştir. Çeviri esnasında kültüre uyumlu olması, anlaşılabilir ifadeler içermesi ve amaca hizmet etmesi gibi kriterler de göz önünde bulundurulmuştur. Ölçek, görüş birliğine varılamayan maddeler için en az üç kişinin oluşturduğu çoğunluğun yanı sıra diğer maddeler için de ortak fikir değerlendirmesi sonucu nihai halini almıştır (Yıldırım ve İlhan, 2010).

3.7.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale), Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen tek faktörlü ve beş maddeli bir yapıya sahiptir. Ölçek, 7'li likert türü bir derecelendirmeye sahip olup 1= “kesinlikle katılmıyorum” ile 7= “kesinlikle katılıyorum” arasında değişen opsiyonlara sahiptir. Ölçek değerlendirmesine göre alınabilecek en düşük puan 5 iken alınabilecek en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınan puanlar ile yaşam doyumu arasında doğru bir orantı olduğu görülmüştür. Yani, ölçekten yüksek puan alan bir bireyin yaşamdan yüksek derecede doyum aldığını ve tatmin olma seviyesinin de yüksek olduğu söylenebilir. Değerlendirmeye göre yaşam doyumu açısından 7 puan ve altı düşük, 8 ve 12 arasındaki puanlar orta ve 13 ve üstü puanlar ise yüksek olarak değerlendirilir. Ölçek için saptana Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 iken test - tekrar test güvenirlik sayısı ise .82 olarak raporlanmakla beraber uyum geçerliğinin de yeterli seviyede olduğu belirtilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği, Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, yine 5 maddeli, tek faktörlü ve 7'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .86 ve test - tekrar test güvenirlik katsayısı ise .73 olarak Köker (1991) tarafından rapor edilmiştir. Değerlendirme puanları 5 ila 35 arasında değişmektedir ve testlerden düşük puan bir bireyin yaşam doyumuna dair inaç ve tatmin değeri de düşük olarak kabul edilir (Çakan, 2013).

3.8. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler Çizelge 3.4.'de gösterilmiştir.

Çizelge 3.4. Araştırma Verilerinin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

Değişkenler	Kullanılan istatistiksel yöntem
Ölçekler ve alt boyutlarının güvenilirliği ve iç tutarlılığının değerlendirilmesi	Cronbach alpha katsayısı
Deney ve Kontrol Gruplarının Kontrol Değişkenlerinin Karşılaştırılması	Ki-kare analizi
Deney ve Kontrol gruplarının tanımlayıcı özelliklerinin değerlendirilmesi	Sayı, yüzdelik, ortalama ve standart sapma
Deney ve Kontrol gruplarının ölçüm ortalamalarının karşılaştırılması	Bağımsız gruplarda t testi
Deney ve Kontrol gruplarının kendi içinde ölçüm ortalamalarının karşılaştırılması	Bağımlı gruplarda t testi

3.9. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alpha Değerleri

Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değerleri Çizelge 3.5'te verilmiştir.

Çizelge 3.5. Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutları İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alpha Değerleri

PÇE ve Alt Boyutları	Madde Sayısı	Cronbach Alpha Değeri
PÇE Toplam	32	0.80
Aceleci Yaklaşım Alt Boyutu	9	0.76
Düşünen Yaklaşım Alt Boyutu	5	0.70
Kaçıngan Yaklaşım Alt Boyutu	4	0.71
Değerlendirmeci Yaklaşım Alt Boyutu	3	0.73
Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutu	7	0.63
Planlı Yaklaşım Alt Boyutu	4	0.74

Çizelge 3.5 incelendiğinde; Problem Çözme Envanteri (PÇE)’nin genelinde iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri, 0.80 olarak bulunmuştur. Problem Çözme Envanteri (PÇE)’nin alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değerleri sırasıyla; Aceleci Yaklaşım Alt Boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0.76, Düşünen Yaklaşım Alt Boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0.70, Kaçınan Yaklaşım Alt Boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0.71, Değerlendirmeci Yaklaşım Alt Boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0.73, Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0.63 ve Planlı Yaklaşım Alt Boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri ise 0.74 olarak hesaplanmıştır (Çizelge 3.6).

Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değerleri Çizelge 3.6’da verilmiştir.

Çizelge 3.6. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutları İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alpha Değerleri

GÖYÖ ve Alt Boyutları	Madde Sayısı	Cronbach Alpha Değeri
GÖYÖ Toplam	17	0.81
Başlama Alt Boyutu	9	0.73
Yılmama Alt Boyutu	5	0.70
Sürdürme Çabası/İsrar Alt Boyutu	3	0.63

Çizelge 3.6 incelendiğinde; Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)’nin genelinde iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri, 0.81 olarak bulunmuştur. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)’nin alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değerleri sırasıyla; Başlama Alt Boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0.73, Yılmama Alt Boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0.70 ve Yılmama Alt Boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri ise 0.63 olarak hesaplanmıştır (Çizelge 3.6).

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değerleri Çizelge 3.7’te verilmiştir.

Çizelge 3.7. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alpha Değerleri

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Madde Sayısı	Cronbach Alpha Değeri
YDÖ Toplam	5	0.86

Çizelge 3.7 incelendiğinde; Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)’nin genelinde iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri, 0.86 olarak bulunmuştur (Çizelge 3.7).

4. BULGULAR

Bu bölümde, Türkiye Futbol Federasyonu'na bağlı Iğdır ve Van illerindeki il hakem kurulları temsilciliklerine bağlı aktif olarak hakemlik yapan ve farklı klasman ve eğitim düzeyine sahip kadın ve erkek futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin futbol hakemleri için 3 farklı değişken olan problem çözme, genel öz yeterlik ve yaşam doyumuna olan etkisini ortaya çıkarmayı amaçlayan ön test - son test random kontrol gruplu deneysel desende yapılan araştırmanın bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımları

Çizelge 4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Grup	Cinsiyet	<i>f</i>	%
Deney	Erkek	34	60.7
	Kadın	22	39.3
Kontrol	Erkek	37	69.8
	Kadın	16	30.2

Çizelge 4.1 incelendiğinde; deney grubundaki futbol hakemlerinin %60.7'si erkek ve %39.3'ü kadın olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %69.8'i erkek ve %30.2'si kadın olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Grup	Eğitim Düzeyi	<i>f</i>	%
Deney	Lise	6	10.7
	Ön Lisans	8	14.3
	Lisans	40	71.4
	Lisansüstü	2	3.6
Kontrol	Lise	12	22.6
	Ön Lisans	3	5.7
	Lisans	31	34.5
	Lisansüstü	7	4.4

Çizelge 4.2 incelendiğinde; deney grubundaki futbol hakemlerinin %1.7'si lise, %14.3'ü ön lisans, %71.4'ü lisans ve %3.6'sı lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %22.6'sı lise, %5.7'si ön lisans, %34.5'i lisans ve %4.4'ü lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.3.Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Klasmanlarına Göre Dağılımı

Grup	Hakemlik Klasmanı	<i>f</i>	%
Deney	Aday Hakem	27	48.2
	İl Hakemi	23	41.1
	Bölgesel Hakem	4	7.1
	C Klasman Hakemi	2	3.6
	B Klasman Hakemi	-	0.0
Kontrol	Aday Hakem	18	34.0
	İl Hakemi	18	34.0
	Bölgesel Hakem	11	20.8
	C Klasman Hakemi	4	2.9
	B Klasman Hakemi	2	3.8

Çizelge 4.3 incelendiğinde; deney grubundaki futbol hakemlerinin %48.2’si aday hakem, %41.1’i il hakemi, %7.1’i bölgesel hakem ve %3.6’sı C klasmanı hakemi olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %34’ü aday hakem, %34’ü il hakemi, %20.8’i bölgesel hakem, %2.9’u C klasmanı hakemi ve %3.8’i B klasmanı hakemi olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.4. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Tecrübe Sürelerine Göre Dağılımı

Grup	Hakemlik Tecrübe Süresi	<i>f</i>	%
Deney	1 yıldan az	27	28.6
	1-3 yıl arası	10	17.9
	3-5 yıl arası	10	17.9
	5 yıl üzeri	9	16.1
Kontrol	1 yıldan az	19	35.8
	1-3 yıl arası	6	11.3
	3-5 yıl arası	11	20.8
	5 yıl üzeri	17	32.1

Çizelge 4.4 incelendiğinde; deney grubundaki futbol hakemlerinin %28.6'sı 1 yıldan az, %17.9'u 1 - 3 yıl arası, %17.9'u 3 - 5 yıl arası ve %16.1'i 5 yıl üzeri hakemlik tecrübe süresine sahip olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %35.8'i 1 yıldan az, %11.3'ü 1 - 3 yıl arası, %20.8'i 3 - 5 yıl arası ve %32.1'i 5 yıl üzeri hakemlik tecrübe süresine sahip olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.5. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Tecrübe Sürelerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss
Hakemlik Yılı	Deney	56	6 ay	18 yıl	2,95	3,96
	Kontrol	53	6 ay	20 yıl	4,61	4,82

Çizelge 4.5. incelendiğinde, deney grubunda bulunan futbol hakemlerinin hakemlik sürelerinin 6 ay ile 18 yıl arasında değiştiği görülmektedir. Deney grubunda yer alan futbol hakemlerinin hakemlik süresi ortalaması $2,95 \pm 3,96$ olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubunda bulunan futbol hakemlerinin hakemlik sürelerinin 6 ay ile 20 yıl arasında değiştiği görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan futbol hakemlerinin hakemlik süresi ortalaması $4.61 \pm 4,82$ olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubunda bulunan futbol hakemlerinin hakemlik tecrübe süresi ortalamalarının deney grubundaki futbol hakemlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutlarına Ait Ön test - Son test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Çizelge 4.6. Deney Grubundaki Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test - Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	T	P
PÇE ve Alt Boyutları	Acelecı Yaklaşım	Ön test	56	8,00	41,00	23,62	7,69	3,817	0,007*
		Son test	56	11,00	40,00	26,26	6,94		
	Düşünen Yaklaşım	Ön test	56	5,00	22,00	11,50	4,26	3,271	0,024*
		Son test	56	5,00	28,00	12,66	3,92		
	Kaçıngan Yaklaşım	Ön test	56	4,00	24,00	9,41	4,65	3,034	0,035*
		Son test	56	4,00	20,00	10,55	4,37		
	Değerlendirme Yaklaşım	Ön test	56	3,00	16,00	7,23	3,00	3,520	0,016*
		Son test	56	3,00	16,00	7,53	2,97		
	Kendine Güvenli Yaklaşım	Ön test	56	11,00	40,00	17,91	5,27	3,760	0,010*
		Son test	56	12,00	35,00	18,57	4,94		
	Planlı Yaklaşım	Ön test	56	4,00	16,00	8,87	3,13	3,226	0,022*
		Son test	56	4,00	19,00	9,03	3,75		
	PÇE Toplam	Ön test	56	46,00	120,00	83,17	18,83	3,036	0,034*
		Son test	56	44,00	120,00	84,30	18,27		

-Bağımlı Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir. * $p < 0,05$.

Çizelge 4.6 incelendiğinde; deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında; futbol hakemlerinin PÇE son test - ön test toplam puan ortalamaları ile Acelecı Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçıngan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım alt boyutları ön test - son test puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0,05$). Deney grubundaki futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında PÇE son test - ön test toplam puanı ile Acelecı Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçıngan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım alt boyutları son test puanlarının ön teste göre anlamlı bir şekilde yükseldiği belirlenmiştir. Elde edilen

sonuçlar; deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programının problem çözme, Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım üzerinde anlamlı etkisinin olduğu anlaşılmıştır.

Çizelge 4.7. Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test - Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	T	P
PÇE ve Alt Boyutları	Aceleci Yaklaşım	Ön test	53	11,00	38,00	22,71	5,20	1,322	0,157
		Son test	53	13,00	43,00	23,28	6,80		
	Düşünen Yaklaşım	Ön test	53	5,00	21,00	12,07	3,89	0,574	0,569
		Son test	53	5,00	21,00	11,01	3,77		
	Kaçınan Yaklaşım	Ön test	53	4,00	20,00	8,64	3,84	-0,927	0,358
		Son test	53	5,00	20,00	8,73	3,56		
	Değerlendirmeci Yaklaşım	Ön test	53	3,00	12,00	7,49	2,30	0,191	0,850
		Son test	53	4,00	13,00	7,50	2,34		
	Kendine Güvenli Yaklaşım	Ön test	53	11,00	28,00	19,03	4,19	0,943	0,350
		Son test	53	11,00	30,00	15,16	4,38		
	Planlı Yaklaşım	Ön test	53	4,00	19,00	9,33	3,47	-1,995	0,051
		Son test	53	4,00	19,00	8,47	3,49		
	PÇE Toplam	Ön test	53	53,00	115,00	84,18	15,31	-0,647	0,520
		Son test	53	55,00	113,00	82,37	14,44		

-Bağımlı Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir.

Çizelge 4.7 incelendiğinde; kontrol grubundaki futbol hakemlerinin PÇE ön test - son test toplam puan ortalamaları ile Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım alt boyutları ön test – son test puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık göstermediği

belirlenmiştir ($p>0,05$). Elde edilen sonuçlar; deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sürecinde, kontrol grubundaki futbol hakemlerinin problem çözme, Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçıngan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım düzeylerinin anlamlı olarak değişmediğini göstermiştir.

Çizelge 4.8. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	t	P
PÇE ve Alt Boyutları	Aceleci Yaklaşım	Deney	56	8,0	41,0	23,62	7,69	0,725	0,475
		Kontrol	53	11,00	38,00	22,71	5,20		
	Düşünen Yaklaşım	Deney	56	5,00	22,00	11,50	4,26	0,734	0,464
		Kontrol	53	5,00	21,00	12,07	3,89		
	Kaçıngan Yaklaşım	Deney	56	4,00	24,00	9,41	4,65	0,937	0,351
		Kontrol	53	4,00	20,00	8,64	3,84		
	Değerlendirmeci Yaklaşım	Deney	56	3,00	16,00	7,23	3,00	-0,502	0,614
		Kontrol	53	3,00	12,00	7,49	2,30		
	Kendine Güvenli Yaklaşım	Deney	56	11,00	40,00	17,91	5,27	-1,229	0,222
		Kontrol	53	11,00	28,00	19,03	4,19		
	Planlı Yaklaşım	Deney	56	4,00	16,00	8,87	3,13	-0,733	0,465
		Kontrol	53	4,00	19,00	9,33	3,47		
	PÇE Toplam	Deney	56	46,00	120,00	83,17	18,83	0,306	0,760
		Kontrol	53	53,00	115,00	84,18	15,31		

-Bağımsız Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir.

Çizelge 4.8 incelendiğinde; futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı öncesinde; futbol hakemlerinin PÇE Toplam ile Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçıngan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım alt boyutları puan ortalamalarının gruplara göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Bu sonuç deneysel işlem öncesinde, iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programının uygulandığı deney grubunun ve herhangi bir programın uygulanmadığı kontrol grubunun problem çözme ile Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçıngan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım,

Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım düzeylerinin birbirine denk olduğunu göstermiştir.

Çizelge 4.9. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Alt Boyutlarına Göre Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	t	p	Farklılık
PÇE ve Alt Boyutları	Aceleci Yaklaşım	Deney	56	11,00	40,00	26,26	6,94	3,801	0,025*	D>K
		Kontrol	53	13,00	43,00	23,28	6,80			
	Düşünen Yaklaşım	Deney	56	5,00	28,00	12,66	3,92	3,382	0,043*	D>K
		Kontrol	53	5,00	21,00	11,01	3,77			
	Kaçıngan Yaklaşım	Deney	56	4,00	20,00	10,55	4,37	3,238	0,047*	D>K
		Kontrol	53	5,00	20,00	8,73	3,56			
	Değerlendirmeci Yaklaşım	Deney	56	3,00	16,00	7,53	2,97	3,151	0,049*	D>K
		Kontrol	53	4,00	13,00	7,50	2,34			
	Kendine Güvenli Yaklaşım	Deney	56	12,00	35,00	18,57	4,94	3,667	0,035*	D>K
		Kontrol	53	11,00	30,00	15,16	4,38			
	Planlı Yaklaşım	Deney	56	4,00	19,00	9,03	3,75	3,626	0,036*	D>K
		Kontrol	53	4,00	19,00	8,47	3,49			
	PÇE Toplam	Deney	56	44,00	120,00	84,30	18,27	3,334	0,046*	D>K
		Kontrol	53	55,00	113,00	82,37	14,44			

-Bağımsız Gruplarda *t* Testi ile analiz edilmiştir. D: Deney Grubu. K: Kontrol Grubu * $p<0,05$.

Çizelge 4.9 incelendiğinde; futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında; deney grubundaki futbol hakemlerinin Problem Çözme Envanteri (PÇE) son test toplam puanı ile Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçıngan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım alt boyutları son test puan ortalamalarının kontrol grubundaki futbol hakemlerine göre yüksek olduğu ve Problem Çözme, Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçıngan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım

ve Planlı Yaklaşım düzeylerinin gruplar açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu sonuç, deneysel işlem sonrasında iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programının uygulandığı deney grubunun Problem Çözme, Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım düzeylerinin, herhangi bir programın uygulanmadığı kontrol grubunun Problem Çözme, Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım, Değerlendirmeci Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir.

4.3. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Ön test - Son test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Çizelge 4.10. Deney Grubundaki Futbol Hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test - Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	t	P
GÖYÖ ve Alt Boyutları	Başlama	Ön test	56	21,00	45,00	36,44	5,54	2,254	0,038*
		Son test	56	17,00	45,00	38,19	4,95		
	Yılmama	Ön test	56	11,00	25,00	20,51	3,16	2,274	0,040*
		Son test	56	14,00	25,00	22,41	2,95		
	Sürdürme Çabası/Israr	Ön test	56	4,00	15,00	11,89	2,22	3,033	0,016*
		Son test	56	5,00	15,00	13,78	2,11		
	GÖYÖ Toplam	Ön test	56	43,00	85,00	68,85	8,94	3,485	0,008*
		Son test	56	46,00	85,00	69,80	7,69		

-Bağımlı Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir. * $p<0,05$.

Çizelge 4.10 incelendiğinde; deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında; futbol hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ön test - son test toplam puan ortalamaları ile Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası/Israr alt boyutları son test ön test puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Deney grubundaki futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) son test toplam puanı ile Başlama, Yılmama ve Sürdürme

Çabası/Israr alt boyutları son test puanlarının ön teste göre anlamlı bir şekilde yükseldiği belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar; deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programının genel öz yeterlik, ile Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası/Israr üzerinde anlamlı etkisinin olduğu anlaşılmıştır.

Çizelge 4.11. Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test - Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	t	P
GÖYÖ ve Alt Boyutları	Başlama	Ön test	53	20,00	45,00	35,66	4,94	1,115	0,139
		Son test	53	22,00	44,00	35,76	4,95		
	Yılmama	Ön test	53	14,00	25,00	20,22	2,57	0,651	0,518
		Son test	53	13,00	24,00	20,33	2,44		
	Sürdürme Çabası/Israr	Ön test	53	6,00	15,00	11,15	1,72	1,033	0,220
		Son test	53	5,00	15,00	11,35	2,00		
	GÖYÖ Toplam	Ön test	53	42,00	85,00	67,03	8,05	1,434	0,118
		Son test	53	43,00	82,00	67,96	6,91		

-Bağımlı Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir.

Çizelge 4.11 incelendiğinde; kontrol grubundaki futbol hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ön test - son test toplam puan ortalamaları ile Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası/Israr alt boyutları son test – ön test puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Elde edilen sonuçlar; deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sürecinde, kontrol grubundaki futbol hakemlerinin Genel Öz Yeterlik, Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası/Israr düzeylerinin anlamlı olarak değişmediğini göstermiştir.

Çizelge 4.12. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutlarına Göre Ön test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	t	P
GÖYÖ ve Alt Boyutları	Başlama	Deney	56	21,00	45,00	36,44	5,54	0,779	0,438
		Kontrol	53	20,00	45,00	35,66	4,94		
	Yılmama	Deney	56	11,00	25,00	20,51	3,16	0,526	0,600
		Kontrol	53	14,00	25,00	20,22	2,57		
	Sürdürme Çabası/Israr	Deney	56	4,00	15,00	11,89	2,22	1,935	0,056
		Kontrol	53	6,00	15,00	11,15	1,72		
	GÖYÖ Toplam	Deney	56	43,00	85,00	68,85	8,94	1,114	0,268
		Kontrol	53	42,00	85,00	67,03	8,05		

-Bağımsız Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir.

Çizelge 4.12 incelendiğinde; futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı öncesinde; futbol hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) toplam puanı ile Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası/Israr alt boyutları puan ortalamalarının gruplara göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Bu sonuç deneysel işlem öncesinde, iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programının uygulandığı deney grubunun ve herhangi bir programın uygulanmadığı kontrol grubunun Genel Öz Yeterlik, Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası/Israr düzeylerinin birbirine denk olduğunu göstermiştir.

Çizelge 4.13. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Alt Boyutlarına Göre Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	t	p	Farklılık
GÖYÖ ve Alt Boyutları	Başlama	Deney	56	17,00	45,00	38,19	4,95	3,070	0,044*	D>K
		Kontrol	53	22,00	44,00	35,76	4,95			
	Yılmama	Deney	56	14,00	25,00	22,41	2,95	3,898	0,026*	D>K
		Kontrol	53	13,00	24,00	20,33	2,44			
	Sürdürme Çabası/Israr	Deney	56	5,00	15,00	13,78	2,11	3,055	0,045*	D>K
		Kontrol	53	5,00	15,00	11,35	2,00			
	GÖYÖ Toplam	Deney	56	46,00	85,00	69,80	7,69	3,519	0,030*	D>K
		Kontrol	53	43,00	82,00	67,96	6,91			

*-Bağımsız Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir. D: Deney Grubu. K: Kontrol Grubu * p<0,05.*

Çizelge 4.13 incelendiğinde; futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında; deney grubundaki futbol hakemlerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) son test toplam puanı ile Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası/Israr alt boyutları son test puan ortalamalarının kontrol grubundaki futbol hakemlerine göre yüksek olduğu ve Genel Öz Yeterlik, Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası/Israr düzeylerinin gruplar açısından göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu sonuç deneysel işlem sonrasında iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programının uygulandığı deney grubunun Genel Öz Yeterlik, Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası/Israr düzeylerinin, herhangi bir programın uygulanmadığı kontrol grubunun Genel Öz Yeterlik, Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası/Israr düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir.

4.4. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Ön test - Son test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Çizelge 4.14. Deney Grubundaki Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'ye Göre Ön test – Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	t	P
YDÖ	YDÖ Toplam	Ön test	56	6,00	35,00	20,82	6,75	3,485	0,019*
		Son test	56	5,00	35,00	22,33	6,24		

-Bağımlı Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir. * $p < 0,05$.

Çizelge 4.14 incelendiğinde; deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında; futbol hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) son test - ön test toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0,05$). Deney grubundaki futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) son test toplam puanlarının ön teste göre anlamlı bir şekilde yükseldiği belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar; deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programının yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu anlaşılmıştır.

Çizelge 4.15. Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'ye Göre Ön test - Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	t	P
YDÖ	YDÖ Toplam	Ön test	53	8,00	33,00	21,88	6,25	-1,237	0,222
		Son test	53	10,00	32,00	21,07	6,78		

-Bağımlı Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir.

Çizelge 4.15 incelendiğinde; kontrol grubundaki futbol hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) son test - ön test toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Elde edilen sonuçlar; deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sürecinde, kontrol grubundaki futbol hakemlerinin yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı olarak değişmediğini göstermiştir.

Çizelge 4.16. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'ye Göre Ön test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	t	P
YDÖ	YDÖ	Deney	56	6,00	35,00	19,82	6,75	1,654	0,101
	Toplam	Kontrol	53	8,00	33,00	21,88	6,25		

-Bağımsız Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir.

Çizelge 4.16 incelendiğinde; futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı öncesinde; futbol hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) puan ortalamalarının gruplara göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Bu sonuç deneysel işlem öncesinde, iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programının uygulandığı deney grubunun ve herhangi bir programın uygulanmadığı kontrol grubunun yaşam doyumu düzeylerinin birbirine denk olduğunu göstermiştir.

Çizelge 4.17. Deney ve Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'ye Göre Son test Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Grup	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	t	P
YDÖ	YDÖ	Deney	56	5,00	35,00	22,33	6,24	1,378	0,171
	Toplam	Kontrol	53	10,00	32,00	21,07	6,78		

-Bağımsız Gruplarda t Testi ile analiz edilmiştir.

Çizelge 4.17 incelendiğinde; futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında; deney grubundaki futbol hakemlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) son test puan ortalamalarının kontrol grubundaki futbol hakemlerine göre yüksek olduğu ancak son testte futbol hakemlerinin yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Bu sonuç deneysel işlem sonrasında, iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programının uygulandığı deney grubunun ve herhangi bir programın uygulanmadığı kontrol grubunun yaşam doyumu düzeylerinin değişimi açısından gruplar arasında anlamlı bir etkinin olmadığı anlaşılmaktadır.



5. TARTIŞMA

Hakemlerimizin üstün performans ile müsabaka yönetebilmeleri, adalet kavramı içerisinde müsabaka sonuçları açısından oldukça önem arz etmektedir. Hakemlerimizin yüksek performans yakalayabilmeleri açısından yönetim kriterlerinden olan müsabaka esnasında problem çözme, kişisel genel öz yeterlik, iletişim becerileri, etkili beden dili kullanımı ve yaşam doyumu kriterleri sahip olunması gereken önemli unsurlardandır.

Bu önemli unsurlardan kaynaklı olarak futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin problem çözme, genel öz yeterlik ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi amaçlı çalışma yapılmıştır.

Çalışmamıza Iğdır ve Van illerindeki farklı cinsiyet, eğitim düzeyi, hakemlik klasmanı ve hakemlik tecrübesine sahip faal futbol hakemleri katılım sağlanmış olup kontrol grubu olarak Van ilindeki faal futbol hakemleri, deney grubu olarak ise Iğdır ilindeki faal futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin 3 farklı parametre olan genel öz yeterlik, problem çözme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği deneysel modellenmiş uygulamalı ve teorik eğitimlerin sonucu değerlendirilmiştir.

Yaptığımız çalışmada, deney grubundaki futbol hakemlerinin %60.7'sinin erkek ve %39.3'ünün kadın gönüllü katılımcılardan olduğu görülmektedir. Ayrıca, deney grubundaki futbol hakemlerinin %1.7'si lise, %14.3'ü ön lisans, %71.4'ü lisans ve %3.6'sı lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu anlaşılmaktadır. Bununla beraber, deney grubundaki futbol hakemlerinin %48.2'si aday hakem, %41.1'i il hakemi, %7.1'i bölgesel hakem ve %3.6'sı C klasmanı hakemi olduğu ve %28.6'sı 1 yıldan az, %17.9'u 1 - 3 yıl arası, %17.9'u 3 - 5 yıl arası ve %16.1'i 5 yıl üzeri hakemlik tecrübe süresine sahip olduğu görülmekle beraber ortalama $2,95 \pm 3,96$ yıl hakemlik tecrübesi olduğu istatistiksel ifade edilmiştir (Çizelge 4.1, Çizelge 4.2, Çizelge 4.3, Çizelge 4.4 ve Çizelge 4.5).

Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %69.8'i erkek ve %30.2'si kadın olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %22.6'sı lise, %5.7'si ön lisans, %34.5'i lisans ve %4.4'ü lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca, kontrol grubundaki futbol hakemlerinin %34'ü aday hakem, %34'ü il hakemi, %20.8'i bölgesel hakem, %2.9'u C klasmanı hakemi ve %3.8'i B

klasmanı hakemi oldukları ve %35.8'i 1 yıldan az, %11.3'ü 1 - 3 yıl arası, %20.8'i 3 - 5 yıl arası ve %32.1'i 5 yıl üzeri hakemlik tecrübe süresine sahip olmakla beraber hakemlik süresi ortalaması 4.61 ± 4.82 olarak hesaplanmıştır (Çizelge 4.1, Çizelge 4.2, Çizelge 4.3, Çizelge 4.4 ve Çizelge 4.5). Araştırmanın bağımsız değişkeni olan ve deney grubuna uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı (16 saat teorik ve 4 saat uygulamalı) çalışmamızda elde edilen bulgular sonucu hakemlerimizin performanslarını yükseltmek açısından önem arz ettiği anlaşılmıştır. Her birey ve disiplin için önemli bir gereksinim olan ve gündelik hayatta fayda sağlayan etkili ve sağlıklı iletişim becerilerinin yanı sıra etkili beden dili de oldukça önemlidir. Literatür incelemesi yapıldığında iletişimin, birçok çalışmaya konu olduğu ayrıca günden güne etkisini ve canlılığını bilimsel açıdan daha da hissettirdiğini söylemek mümkündür. Bu bağlamda iletişim becerileri ve beden dili ile ilgili yapılan çalışmalarda büyük çoğunlukla iletişimin etkili ve sağlıklı olması ve uygun beden dili kullanımı sayesinde olumlu ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca, iletişim ve beden dili çalışmalarının her disipline indirgenip uygulanabileceği ve bu açıdan da öz yeterlik ve problem çözmeye yardımcı olduğu görülmüştür. Örneğin, Öztürk (2006) iletişim içerikli bir çalışmada, Ankara'daki bir okulda 8. sınıf öğrencilerinin aile içi iletişim ve duygusal sağlıklarının aile içi iletişim eğitimi sonrası ebeveyn ve çocuk arasındaki davranış, tutum ve eğilimlerinde olumlu örneklerin arttığını ifade etmiştir. Benzer şekilde, Şahin (1997) yaptığı bir deney modeli çalışmada ise iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin katılımcıların, ifade ve temsil yeteneği, iletişime kapalılık, etkin dinleme, beden dili gibi konularda araştırma sonuçlarına göre olumlu etkilerin olduğu görülmüştür.

Bizim çalışma alanımız spor bilimlerinde iletişim becerileri ve beden dili eğitimi çalışmaları futbol hakemliğinde son yıllarda müsabaka yönetimi açısından önem kazanan ve spor bilimcilerin dikkatini büyük ölçüde çeken bir performans kriteri haline gelmiştir. Bu konuyla ilgili Appleton ve diğerleri (2016) etkili ve sağlıklı iletişim becerileri ve beden dili kullanımının spor paydaşları (antrenör, sporcu, hakem, taraftar vs.) için elzem olduğunu ve hakemlerin kullandığı iletişimin ayrıca önem arz ettiğini ve özellikle karar verme açısından önemli bir değer olduğu sonucuna varmışlardır. Literatürlere baktığımızda iletişimle ilgili ulusal ve uluslararası çalışmaların iletişim becerileri ve beden dili eğitimlerinin veya benzer programların yardımıyla spor

bilimlerinde hakemler başta olmak üzere sporcu ve antrenörlerin iletişim becerilerini hem sosyal düzeyde hem de aidiyet bağlamında geliştiği sonuçları rapor edilmiştir.

Çalışmamızdaki temel amaçlardan biri de iletişim becerilerinin ve beden dilinin futbol hakemleri için de çok önemli ve temel bir gereksinim olduğunu ifade etmektir. Çalışmamızda, futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı öncesinde (ön test); futbol hakemlerinin genel öz yeterlik, problem çözme ve yaşam doyumunun gruplara göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır. ($p>0,05$) (Çizelge 4.8, Çizelge 4.12, Çizelge 4.16). Bu farklılığın oluşmamasının etkeni eğitim programının uygulanmayışıdır. Çalışmada iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programının uygulandığı deney grubunun ve herhangi bir programın uygulanmadığı kontrol grubunun genel öz yeterlik, problem çözme ve yaşam doyum düzeylerinin ön test değerlerinin karşılaştırılması açısından birbirine denk olduğu sonucuna varılmıştır. (Çizelge 4.8, Çizelge 4.12, Çizelge 4.16). Yaptığımız bu çalışma ile deney grubundaki hakemlere uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitimi sonrasında hakemlerin 6 hafta içinde çıktıkları müsabakalardan sonra tekrar uygulanan ölçek ve envanterler, elde edilen gözlem, tarama, gözlemci raporları, hakemlerin aldığı notlar ve diğer spor paydaşlarının görüşleri ile hazırlanan sonuçlar ve veriler kontrol grubundaki hakemlerin verileriyle karşılaştırılmıştır. Deney grubundaki hakemlerin iletişim becerileri ve beden dili eğitimi sayesinde genel öz yeterlik, problem çözme ve yaşam doyum kavramları başta olmak üzere başarılı müsabaka yönetimi, etkili ve hızlı karar verme, spor paydaşları ile sağlıklı bir iletişim ve olumlu tutum geliştirme, etkili bir beden diline sahip olma, fiziksel ve zihinsel olarak hazır olma, mesleki doyuma ulaşma ve tatmin olma gibi birçok konuda herhangi bir eğitimin uygulanmadığı kontrol grubundaki hakemlere göre daha fazla ilerleme kaydettikleri ve daha yüksek notlar aldıkları anlaşılmıştır.

Araştırma verileri için kullanılan, deney ve kontrol grubu adına bulgular sunan problem çözme envanteri ve alt boyutları çalışmamız açısından önemli olduğu izlenmiştir. Literatür çalışmaları sonucu problem çözme ile ilgili belli başlı önemli çalışmalar vardır. Özellikle iletişim becerileri ve beden dili bağdaştırıldığında problem çözme neredeyse her alanda çalışılan konular arasındadır. Buna örnek olarak, Hashimoto ve diğerleri (2015) bir bireyin problem çözme becerisi ile iletişim becerileri ve etkili beden dili kullanımı arasında yüksek oranda bir bağın olduğunu ve iletişim

becerisi ve beden dili kullanımının sağlıklı olduğu bireylerde problem çözmenin ve yaratıcı düşünmenin daha belirgin olduğu sonucuna dikkat çekmişlerdir. Bu kriterlere sahip olan kişiler karşılaştıkları problem kaynaklı stres olgusunu da en az şekilde atlattıklarını da ifade edebiliriz.

Sporsal faaliyetler içerisinde dev bir sektör haline gelen ve dünyada izlenme açısından en çok rağbet gören futolda da problem çözme ve çatışmaları yatıştırma, kavram ve rolleri önemli bir yer arz etmektedir. Aslında genelleme yaparsak tüm rekabet içerikli sportif içerikli müsabakalarda bu konu tüm hakemleri kapsamaktadır. İletişim becerileri ve beden dili eğitimi ile deney grubundaki hakemlerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesinin amaçlandığı çalışmamızda benzer bazı önemli çalışmaları literatürde bulmak mümkündür. Bu bağlamda, Guillén ve Feltz (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, hakemlerin etkili iletişim becerileri ve beden dilinin doğru kullanımı sayesinde maçta etkili kararlar almak, karmaşıklıkları ve iletişim engellerini gidermek ve çatışmalara anında müdahale edip proaktif davranma gibi bazı durumların olumlu yönde değiştiği sonucuna varmışlardır. Ayrıca, Mascarenhas ve diğerleri (2005) bir çalışmada, 1990 - 2006 yılları arasındaki 5 farklı dünya kupasındaki FIFA gözlemleri ve raporuna göre futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve beden dilini etkili kullanma konularında ciddi ve önemli ilerlemeler kaydettikleri sonucuna varılması, başka bir örnek olarak gösterilebilir. Dünya kupasında yapılan bu çalışmadan da anlaşılabileceği gibi müsabaka içindeki etkili iletişim becerileri ve beden dili kullanımı yönetsel performansı olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Özellikle beden dilini etkin kullanma konusunda hakemlerin usta ve uzman gibi davrandıkları sonucu ortaya çıkmıştır. FIFA'nın başka bir komitesinde yapılan çalışmalar iletişim becerileri iyi olan ve beden dilini etkili kullanan futbol hakemlerinin diğer futbol paydaşları tarafından daha adaletli ve öz güven sahibi olarak algılandığını ayrıca yönettikleri müsabakalarda daha az problem ve çatışma ile karşılaştıklarını raporlamıştır (Simmons, 2008).

Bizim çalışmamızda da deney grubuna uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitimi ile futbol hakemlerinin problem çözme becerilerini geliştirmek ve bu manada çatışmaları en aza indirmek, öz güvenlerini yüksek tutmak ve etkili karar verme becerilerini geliştirmek çalışmamızın amaç ve kapsamlarının en başındadır. Futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin uygulanması öncesi PÇE ve

boyutları (aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirmeci yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım) arasındaki puanların ortalaması ön test bakımından anlamlı bir farklılığın oluşturmadığı sonucuna vardık ($p>0,05$). Ayrıca, kontrol grubu ve iletişim becerileri ve beden dili eğitimi uygulanmadan önce deney grubu problem çözme ve alt boyutları ile ilgili değerlerin büyük oranda denklik gösterdiği sonucunu elde ettik (Çizelge 4.7, Çizelge 4.8).

Yaptığımız çalışmamızda deney grubunda bulunan hakemlere uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programından sonra 6 haftalık müsabaka programı ve müsabaka verileri ile uygulanan problem çözme envanteri sonrasında PÇE ve alt boyutlarından (aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirmeci yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım) alınan ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu söylenebilir ($p<0,05$). Ayrıca, verilen iletişim becerileri ve beden dili eğitimi sayesinde PÇE ön test ve son test toplam puanı ile PÇE alt boyutlar (aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirmeci yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım) ön test ve son test toplam puanlar istatistiksel açıdan karşılaştırıldığında; son test puanlarının anlamlı bir şekilde pozitif yönde yükseldiği görülmüştür. Elde edilen sonuçlar neticesinde deney grubuna verilen iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin futbol hakemlerinin problem çözmeye ve alt boyutları olan aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirmeci yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşıma olumlu anlamda bir etkisinin olduğu sonucuna vardık. Herhangi bir eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubu için PÇE ön test ve son test puanları ile alt boyutları olan aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirmeci yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p>0,05$); sonuç olarak herhangi bir anlamlı değişikliğin olmadığı sonucunu elde ettik (Çizelge 4.13). Deney grubunda bulunan hakemlerin uygulanan eğitim sonrası 6 haftalık müsabaka programından sonra uygulanan problem çözme envanteri, elde edilen gözlem, tarama, gözlemci raporları, hakemlerin aldığı notlar ve diğer spor paydaşlarının görüşleri ışığında elde edilen veriler herhangi bir eğitimin uygulanmadığı kontrol grubunun verileriyle istatistiksel olarak karşılaştırıldığında deney grubundaki hakemlerin problem çözme, çatışmaları yatıştırma, proaktif davranma ve doğru disiplin ve teknik yaptırımları uygulama gibi

becerilerinin kontrol grubundaki hakemlerin becerilerine göre çok daha yüksek değerler ve olumlu etkiler sağladığı görülmüştür.

Araştırma kapsamında kullanılan deney ve kontrol grubu adına bulgular sağlayan bir diğer ölçek ise genel öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarıdır. Spor bilimleri başta olmak üzere birçok çalışmaya konu olan genel öz yeterlik kavramı futbol hakemlerinin de ihtiyaç duyduğu bir olgu haline gelmiştir. Literatür taraması yapıldığında genel öz yeterlik ve iletişim becerileri ile ilgili önemli çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Örneğin, yapılan bir çalışmada ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin iletişim becerilerinin etkili ve iyi olması hem öz yeterliğin artmasında etkili olmuş hem de öz yeterlik adına yordama görevi üstlendiği sonucuna varılmıştır (Kesicioğlu ve Güven, 2014). Yine D’Zurilla ve Nezu (1999) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada iletişim becerileri etkili olan bireylerin öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Spor bilimcilerin yakından takip ettiği ve son zamanlarda sportif faaliyetlerde ilgi odağı olan genel öz yeterlik ile ilgili çalışmalara rastlamak mümkündür. Buna örnek olarak, 697 antrenör üzerine yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre iletişim becerileri ve öz yeterlik arasında pozitif yönde bir ilişkinin mevcut olduğu görülmüş ve bu çalışmanın sonuçları spor bilimciler için önemli bulgular sağlamıştır (Buğdaycı, 2018).

Futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin uygulanması öncesi futbol hakemlerinin genel öz yeterlik ölçeği (GÖYÖ) toplam puanı ile başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutları puan ortalamalarının gruplara göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır ($p>0,05$). Ayrıca bu sonuç deneysel işlem öncesinde, iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programının uygulandığı deney grubunun ve herhangi bir programın uygulanmadığı kontrol grubunun genel öz yeterlik, başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar düzeylerinin birbirine istatistiksel açıdan denk olduğu sonucuna varılmıştır (Çizelge 4.12). Buna ek olarak, deney grubunda bulunan hakemlerin uygulanan eğitim sonrası, 6 hafta görev aldıkları müsabakalardan sonra uygulanan problem çözme envanteri, yapılan gözlemler, gözlemci raporları, hakemlerin aldığı notlar ve diğer spor paydaşlarının görüşleri neticesinde elde edilen veriler herhangi bir eğitimin uygulanmadığı kontrol grubunun verileriyle istatistiksel olarak karşılaştırıldığında, deney grubundaki hakemlerin problem çözme, çatışmaları

yatıştırma, proaktif davranma ve doğru disiplin ile teknik yaptırımları uygulama gibi becerilerinin kontrol grubundaki hakemlerin becerilerine göre istatistiksel açıdan farklı çıktığı anlaşılmıştır. Ayrıca, gözlemci raporlarının şahsen alınan izin ile incelenmesi ve gözlemcilerle yaptığımız değerlendirmeler sonucunda puanlamaların pozitif yönde arttığı görülmüştür.

Çalışmamızda deney grubunda bulunan hakemlere uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programından sonra 6 haftalık müsabaka programı ve müsabaka verileri ile uygulanan genel öz yeterlik ölçeği sonrasında (GÖYÖ) toplam puanı ile başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutları puan ortalamalarının futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında; futbol hakemlerinin öz yeterlik, başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar düzeylerinin ön test - son test açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($p < 0,05$), (Çizelge 4.10). Eğitim programına alınan futbol hakemlerine eğitim sonrasında genel öz yeterlik, başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar son test puanlarının ön teste göre anlamlı bir farkın olduğu istatistiksel olarak belirlenmiştir (Çizelge 4.10). Elde edilen sonuçları değerlendirirsek eğitim programında uygulanan ders içeriklerinin uygulamalı eğitimde birebir yapılması ve oluşabilen hatalara anında müdahale edilerek doğru davranışsal yönetim özelliğini kazandırmanın önemli bir faktör olduğu istatistiksel olarak da farklılık oluşturmuştur. Bu farklılığın çıkmasında diğer bir etken de uygulamalı eğitim programında soru - cevap yöntemini kullanmamız doğrultusunda hakemlerimizin motivasyonunu birebir olarak en üst seviyede tutmamızdan kaynaklandığını da söyleyebiliriz. Kontrol grubunda ise futbol hakemlerimizin öz yeterlik, başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar düzeylerinin son test ile ön test ölçümlerinde istatistiksel bir bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$) (Çizelge 4.11). Eğitim programına alınan hakemlerin, 6 haftalık görevlendirildikleri bütün klasmanlardaki müsabakalardan sonra uygulanan genel öz yeterlik ölçeği, elde edilen gözlem, gözlemci raporları, hakemlerin aldığı notlar ve diğer spor paydaşlarının görüşleri neticesi elde edilen veriler herhangi bir eğitimin uygulanmadığı kontrol grubunun verileriyle karşılaştırıldığında deney grubundaki hakemlerin yüksek seviyede öz yeterliğe sahip olmaları, özgüvenlerinin eğitimler sayesinde geliştirmeleri ve diğer spor paydaşları ile etkili iletişim becerileri ile beden dili iletişimi sayesinde daha yüksek puan almaları ve olumlu tutum ve davranışlar sergilemeleri gibi pozitif yönde insani

değerlerin, kontrol grubundaki hakemlerin istatistiksel değerlerine göre daha fazla olduğunu ve müsabaka yönetimi açısından da hakemlerin performanslarının arttığını istatistiksel olarak söyleyebiliriz.

Diğer bir ölçeğimiz olan “yaşam doyumu” literatür taraması sonucu sıklıkla çalışan ve üzerinde durulan konulardan biridir. Özellikle yakın zaman dilimi içinde neredeyse mesleki doyum veya iş doyumu ile ilgili çalışmalar kadar tercih edilen bir olgu haline gelmiştir. Teknoloji çağında yaşayan bireylerin yaşama dair doyumları ve tatmin seviyelerinin bilinmesi yaşam doyumu ölçeğini ve çalışmalarını önemini ortaya koymuştur. Örneğin, Özgür ve diğerleri (2010) tarafından gerekli görülen ve yurtda ve evde kalan 200 üniversitesi öğrencisi ile yapılan bir çalışma evde kalan öğrencilerin yurtda kalan öğrencilere göre daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduklarını göstermiştir. Yaşam doyumu ve iletişim ile ilgili bilimsel çalışmalar da günümüzde ivme kazanan diğer gelişmeler arasındadır. Özellikle bireylerin sağlıklı iletişim ve etkili beden dili kullanma kapasiteleri yaşam doyumu düzeyini arttırdığını ve yaşam doyumunun iletişim kavramı ile yakın ilişki içinde olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Buna örnek olarak, Ateş ve Sağar (2022) Türkiye’deki çeşitli eğitim fakültelerinde öğrenim gören 438 öğretmen adayı ile yapılan çalışma, yaşam doyumu, öz yeterlik ve iletişim becerileri arasında olumlu bir bağın mevcut olduğunu hatta öz yeterlik ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu değişkeni üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

Diğer alanlarda olduğu gibi yaşam doyumu ile spor bilimini aynı çatı altında görmek mümkündür. Spor başlığı altında fiziksel aktivite yapan, spora vakit ayıran ve rekreatif faaliyetlerin bireylerin yaşam doyumu düzeylerine ne derece etki ettiği gibi sorular yaşam doyumu kavramını spor bilimlerinin yeni odağı haline getirmiştir. Bu bağlamda, Polat (2014) tarafından yürütülen ve toplamda 124 emniyet mensubunun katılım sağladığı bir çalışmada spor ve fiziksel aktivite yapan emniyet mensuplarının yaşam doyumu, iş tatmini ve tükenmişlik değerlerinin spor yapmayan veya herhangi bir fiziksel aktiviteye dahil olmayan emniyet mensuplarının değerlerine göre daha anlamlı ve pozitif olduğu ve dolayısıyla sporun bütün olarak bireylerin hayatını olumlu yönde etkileyerek yaşamdan alınan tatmini arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Spor bilimleri ve diğer alanlarda yaşam doyumu ile ilgili çalışmalar literatürde sıklıkla karşılaşılan çalışmalar arasındadır. Ancak, literatür taraması sonucu futbol hakemlerinin yaşam doyumu ile ilgili çalışmaların çok az olduğu görülmüştür. Çalışma konularının daha çok mesleki doyum ve tükenmişlik kavramları üzerine olduğu belirlenmiştir. Özellikle iletişim becerileri ve beden dili de alana dahil edildiğinde çember oldukça daralmıştır.

Bizim çalışmamızda ise hem futbol hakemlerinin yaşam doyumu seviyeleri adına önemli veriler elde ettik hem de çalışmayı özgün kılacak yaşam doyumu kavramının iletişim becerileri ve beden dili eğitimi sayesinde hakemler üzerinde ne gibi etkilere sahip olduğunu araştırmayı amaçladık.

Çalışmamızda, deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programı sonrasında; futbol hakemlerinin yaşam doyumu son test ve ön test düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$) (Çizelge 4.11). Buna ek olarak, deney grubundaki futbol hakemlerine iletişim becerileri ve beden dili eğitim programı sonrasında yaşam doyumu son test düzeylerinin ön teste göre anlamlı bir şekilde yükseldiği ve deney grubundaki futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programının yaşam doyumunun yükselmesinde olumlu katkılarının olduğu istatistiksel olarak belirlenmiştir (Çizelge 4.11).

Araştırmada, kontrol grubundaki futbol hakemlerinin yaşam doyumu ölçeği (YDÖ) düzeylerine bakıldığında son test ile ön test ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$) (Çizelge 4.15). Ayrıca, futbol hakemlerine eğitim programı sonrasında; deney grubundaki futbol hakemlerinin 6 haftalık müsabaka programı ve müsabaka verileri ve uygulanan genel öz yeterlik ölçeği sonrasında yaşam doyumu düzeylerinin kontrol grubundaki futbol hakemlerine göre yüksek olduğu ve ancak gruplar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır ($p>0,05$) (Çizelge 4.17). Eğitim programına katılan hakemlerin herhangi bir programın uygulanmadığı kontrol grubunun yaşam doyumu düzeylerinin değişimi açısından gruplar arasında anlamlı bir etkinin olmadığı sonucuna varılmıştır (Çizelge 4.17). Ancak, her ne kadar istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmasa da eğitim programının uygulandığı hakemlerin kontrol grubuna göre sayısal açıdan az da olsa bir farklılık görülmüştür. Deney ve kontrol grubu arasında yaşam doyumu

düzeyi ile ilgili anlamlı bir etkinin olmamasına rağmen az da olsa rakamsal bir farkın eğitim grubuna dahil olan hakemlerde görülmesinin sebebi olarak eğitim programının uygulanışı doğrultusunda müsabakalarda gösterdikleri yönetsel performansın yaşam doyumu anketine yansıdığını söylemek belki mümkündür. Yaşam doyumu kavramı, her ne kadar tahmin edilen yönde istatistiksel açıdan farklılıklar sunmasa da literatüre önemli bulgular sağlamakta ayrıca, çalışmamıza özgün bir değer katmaktadır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırma kapsamında, futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin futbol hakemlerinin problem çözme becerileri, genel öz yeterlik düzeyleri ve yaşam doyumu seviyeleri başta olmak üzere karar verme, öz güven sahibi olma, temsil ve ifade yeteneği geliştirme üzerine olumlu etkilerinin olduğunu gösteren bulgulara ulaşılmıştır.

İnsanın başarılarını, davranışlarını, karakterini yani tüm yaşamını etkileyen en önemli iki nedenden biri doğuşundan gelen özellikleri ve kabiliyetleri diğeri ise; eğitimle kazandıklarıdır. İnsan açısından bilgi ve yetenek en büyük güçtür ve eğitimle doğruya, güzele, en iyiye yönlendirilmelidir. Bizim çalışmamızda futbol hakemlerine uygulamış olduğumuz 6 haftalık eğitimle hakemlerimizin yönetsel açıdan sahip olduğu bilgi ve becerilerini müsabakaya ve sporculara yaklaşım düzeylerini en üst seviyeye çıkartarak sahip olacakları ideal performansa ulaşmalarını hedeflemenin yanı sıra eğitimin özelliklerinden olan bakış açılarını ve yaşam tarzlarını arttırmaktır. Yapılan bu çalışmada eğitim programına dahil olan hakemlerin 6 haftalık görev aldıkları tüm klasman müsabakalarında gözlemcilerin de ifadeleriyle yüksek puanlarla tamamlamış olmaları çalışmamızın ne kadar özgün ve önemli olduğunun bir göstergesidir.

Futbolun tüm paydaşları başta olmak üzere bireylerarası ilişkilerde sağlıklı ve etkili iletişime ve uygun beden dili kullanımına sahip futbol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerinin artacağı, problem çözme ve çatışmaları yatıştırma becerilerinin gelişeceği ve yaşamdan alınan doyum ve tatmin seviyesinin yükseleceği ayrıca bu gelişimlerinin müsabaka motivasyon düzeylerini artıracak ve bununla beraber futbol sahalarında futbol hakemlerinin başarılı müsabaka yönetebileceği, öz güven sahibi olacaklarını ve karar verme becerilerinin de günden güne artacağını ifade edebiliriz.

Sonuç olarak; futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitim programlarının, hakemlerin müsabaka yönetimi açısından kalite ve performanslarını arttırdığını söyleyebiliriz.

6.2. Öneriler

- 1) Futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitimi programının problem çözme, öz yeterlik ve yaşam doyumuna olan etkisini ortaya koyan daha geniş örnekleme ve diğer bölgelerde de çalışmalar yapılabilir.
- 2) Futbol hakemlerine uygulanan iletişim becerileri ve beden dili eğitimlerinin futbol hakemlerinin müsabaka yönetimini ne kadar başarılı kıldığını ortaya koyan daha kapsamlı eğitim içerikli bilimsel çalışmalar yapılabilir.
- 3) Çalışmada yaşam doyumunun son testinde; yaşam doyumu puan ortalamalarının deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu kapsamda yaşam doyumuna ilişkin deneysel uygulamanın neden etkili olmadığına ilişkin nitel araştırmalar yapılabilir.
- 4) İletişim becerileri ve beden dili eğitiminin hakemlerin sahip olduğu diğer yönler (fiziksel ve ruhsal kapasite, mesleki doyum, kişilik gelişimi vb.) ve beceriler (karar verme, güven geliştirme, proaktif olma vb.) üzerine etkilerinin araştırılması yönünde geniş örnekleme üzerinde çalışmalar yapılabilir.
- 5) Yeterli seviyeye ulaşması sonucu kadın ve erkek hakemlerde yönetsel açıdan karşılaştırmanın olduğu çalışmalar yapılabilir.
- 6) Kadın ve erkek hakemlere bu tür bilimsel çalışmalar ayrı ayrı yapılabilir.
- 7) Bu çalışmanın Türkiye ve dünyadaki diğer futbol hakemlerine sağladığı katkıların belirlenmesi için daha evrensel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acet, M., (2001). *Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Sivrikaya, A.H., Sivrikaya, M.H., (2019). Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences* 2019, 24(1), 31-40
- Akçamete, G., Kaner, S., Sucuoğlu, B., (2001). *Öğretmenlerde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Kişilik*, Nobel Yayını Ankara.
- Aksoy, U., (2015). *Farklı Klasmanlarda Görev Yapan Futbol Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Aydın İli Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Aksoy, U., (2019). *Farklı Klasmanlarda Görev Yapan Futbol Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Aydın İli Örneği)*, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın
- Altıntaş, E, Çamur D., (2001). Sözsüz iletişim ve beden dili. Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Appleton, P.R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., Duda, J.I., (2016). *Initial validation of the coach82 created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQC)* Psychol, Sport Exerc, 22, 53–65.
- Arıpınar, E., (1992). *Türk Futbol Tarihi*. Cilt 1. Ankara: Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları.)
- Aslan, K., (2017). *Futbol Hakemlerinin Farklı Egzersiz Şiddetlerinde Sezinleme Zamanı, Kan Laktat Düzeyi ve Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtlı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Aşan, Ö., Aydın E.M., (2006). *Örgütsel davranış*, İstanbul, Arıkan Yayın Evi.
- Ateş, B., Sağar M.E., (2022). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Esnekliğin, Öz-Yeterliliğin ve İletişim Becerilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü*, Cumhuriyet International Journal of Education, Cilt:11, Sayı: 1, 219-227
- Babacan, D., (1993). *Futbol ve Hakem*, TFF Eğitim Yayınları:4, Ankara.

- Baltaş, Z., Baltaş, A., (1999). **Beden dili**, 20. Bs, İstanbul, Remzi Kitap Evi.
- Baltaş, Z., Baltaş, A., (2002). **Bedenin dili**, 31. Bs, İstanbul, Remzi Kitapevi.
- Baltaş, Z., Baltaş, A., (2000). **Stres ve Başaçıkma Yolları**. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Bandura, A., (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 19-215.
- Bandura, A., (1993). **Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning**. *Educational Psychologist*, 28, 117 – 148.
- Bandura, A., (1989). “**Human Agency in Social Cognitive Theory**,” American
- Bandura, A., (1994). “**Self Efficacy**,” In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, Sayı 4, s.71-81. Academic Press, Newyork
- Başaran, İ.E., (2006). **Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi**, Ankara, Ekinoks.
- Başer, E., (1998). **Uygulamalı spor psikolojisi**, Bağırhan Yayınevi, Ankara
- Bayhan, P., Artan, D., (2005). “**Çocuk Gelisimi ve Eğitimi**” Morpa: İstanbul
- Baykoçak, C., (2002). **Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları VeTükenmişlik Düzeyleri** (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya
- Baysal, Z. N., (2005). Hayat bilgisi / Sosyal bilgiler öğretiminde probleme dayalı öğrenme için problem durumları oluşturma. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi** ,3 (4), 471- 485.
- Bekir, O., (1997). **Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm**, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara, 1997, s. 11
- Berdan, E., (2002). **Futbol Hakemi Yetiştirme ve Eğitim Politikaları (KocaeliÖrneği)**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Berk, Ei, (2007). **Yazınsal İletişim ve Halkla İlişkiler**. Yeni İnsan Yayınevi, İstanbul, 7-17.
- Bingham, A., (2004). **Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi**. (Çev. A.F.Oğuzkan). İstanbul: MEB.
- Bolatkıran, M., (2006). **İlköğretim okulu müdürlerinin duygusal yeterlilikleriyle iletişim becerileri arasındaki ilişkinin öğretmen algılarına göre incelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

- Budak, G., Sürgevil, O., (2005). *Tükenmişlik Ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel*
- Buğdaycı, S., (2018). *Antrenörlerin iletişim becerileri ile öz yeterliliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Bursalıoğlu Z., (1998). *Okul yönetiminde yeni yapı ve davranış*, Ankara: Pegem A Yayınları.
- Can, H., (2005). *Organizasyon ve yönetim*, 7. Bs, Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Canbazoglu Bilici, S., (2019). *Örnekleme Yöntemleri. Eğitimde Araştırma Yöntemleri*, H. Özmen, O. Karamustafaoğlu, Pegem Akademi, Ankara, 57.
- Chiew, V., Wang, Y., (2004). *Formal Description of The Cognitive Process of Problem Solving*. Proceedings of The Third IEEE International Conference on Cognitive Informatics (ICCI'04).
- Collina, P., (2004). *Benim Oyun Kurallarım*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Cooper, K., (1985). *Sözsüz iletişim* (Çev. Tunç Yalkı), İstanbul: İlgi Yayıncılık.
- Coşkun, A., (1994). *İletişim Becerisini Geliştirme Eğitiminin İşgörenlerin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimlerine*, Yalnızlık Düzeylerine ve İş Doyumlarına Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cüceloğlu, D., (1984). *İnsan insane*, 6. Bs, İstanbul: Altın Kitaplar Evi.
- Cüceloğlu, D., (2011). *Yeniden insan insane*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D., (2007). *Anlamlı ve Coşkulu Bir Yaşam İçin: Savaşçı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çelik, V.O., Koruç, P.B., Koruç, Z., Eroğlu, E., Orhon, N., Katırcı, H., Velioglu, M., (2015). *Hakemlikte Psikososyal Yaklaşımlar*, (Editör: Güven Sevil), (3. Baskı), (s.: 55-75), T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir
- Çetiner, M., (2000). *Futbol Eğitim Dergisi*, Türkiye Futbol Federasyonu Yayını, Sayı:20.
- Çiftçi, S., ve Taşkaya, S.M., (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının öz yeterlilik ve iletişim becerileri arasındaki ilişki. 9. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu: Bildiriler kitabı içinde (s.509-512).
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., (1999). *Problem solving therapy: A social competence approach to clinical intervention* (2nd ed.). New York: Springer.

- Demir, K., (2003). *Örgütlerde iletişim yönetimi yönetimde çağdaş yaklaşımlar*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Demiray, U., (1994). *İletişimötesi İletişim (Meta-communication)*. Turkuaz Yayınları. Eskişehir.
- Demirtaş, Z., (2010). Liselerde okul türü ile öğrenci başarısı arasındaki ilişki, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Diener, E., Lucas, R. E., (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-303.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S., (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (19), 71-75.
- Dilmaç, B., Ekşi, H., (2008). Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 2008, s. 279-289
- Dockery, A., (2004). Happiness, *Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys*, Unpublished Mimeo), 2004
- Doğan, B., Moralı, S., (1996). Futbolda Seyirci Taşkınlıkları ve Bunun Altında Yatan Psiko-Sosyal Nedenler. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, Ankara, 6;(4),
- Dökmen, Ü., (2003). İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Sistem. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. C.16 s.12-19
- Ekmekçi, R., (2008). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*, 1. Basım, Detay Yayıncılık, Ankara; s.1-18.
- Ekmekçi, R., (2017). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*, 2. Basım, Detay Yayıncılık, Ankara; s.56-93
- Ekmekçi, R., (2017). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*, 2. Basım, Detay Yayıncılık, Ankara; s.56-93
- Ergin, A., Birol, C., (2000). *Eğitimde iletişim*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ergüden, A., (1992). Örgüt içi iletişim, Sistem Yaklaşımı, *Kurgu Dergisi*, s, 11.
- Ergün, M., (2006). “Vygotsky’nin Yeniden Değerlendirilmesi”*Afyon Karahisar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2,s. 269-292.
- Eriş, E., Keskin, B., Tokat, M., Doğan, M., Ilgaz, M., Şahin, S., Ersoy, F., (2015). Futbol *Oyun Kuralları*,(Editör: Fethi Heper ve Oğuz Sarvan) (3. Baskı), (s.: 5), T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir

- Eroğlu, E., (2015). *Hakemlikte Psikososyal Yaklaşımlar*, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir s. 128
- Eskriit, M., Lee, K., (2003). Do actions speak louder than words? Preschool Children's Use of the VerbalNonverbal Consistency Principle During Inconsistent Communications, *Journal of Nonverbal Behavior*. 27 (1), s, 25-41.
- Fay Martha, J., (2011). "Informal Communication of Co-Workers. A Thematic Analysis of Message", Qualitative Research in Organizations and Management, *An International Journal*, Vol. 6, No. 3, pp. 212-229.
- Ferhan, O., (1985). "*Orta Dereceli Okullarda Öğretim*, Amaç, İlke, Yöntem ve Teknikler", S.127, Emel Matbaacılık, Ankara.
- Gelbal, S., (1991). *Problem çözme. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6, 167-173.
- Genç, N., (2005). *Yönetim ve organizasyon, çağdaş sistemler ve yaklaşımlar*, 2. Bs, Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Gökçe, O., (2006). *İletişim Bilimi/ İnsan İlişkilerinin Anatomisi*. Siyasal Kitabevi. Ankara.
- Gönen Yelda, Ö., Öztürk, F.Ü., Efilti, S., (2008). "*Örgütlerde Söylenti ve Dedikodu*", 7. Ulusal Büro Yönetimi ve Sekreterlik Kongresi, 22-24 Ekim, Trabzon.
- Guillén, F., Feltz D.L., (2011). A Conceptual Model of Referee Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 25(2), 1-5.
- Guillén, F., Feltz D.L., (2011). A conceptual model of referee efficacy, *Front Psychol*, 18;2:25. doi: 10.3389/fpsyg.2011.00025. PMID: 21713174; PMCID: PMC3111226
- Gürçan, A., (2005). Bilgisayar Özyeterliği Algısı ile Bilimsel Öğrenme Stratejileri Arasındaki İlişki. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(19), 179 – 193.
- Gürpınar, B., (2009). *Basketbol ve Futbol Hakemlerinin Karşılaştıkları Sportmenlik Dışı Davranışlar ve Bu Davranışların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Gazi Üniveristesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Kahney, H., (1993). *Problem solving current issues*. BallmFFoor Buckingham: Open University.

- Kale, M., Kızılet, A., Yılmaz, İ., Baş, M., Karakoç, N., Ilgaz, M., (2015). **Hakemlikte Performans ve İş Birliği**, (Editör: Metin Argan ve Oğuz Sarvan), (3. Baskı), (s.: 156-175), T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir
- Karaçam, A., Pulur, A., (2017). Examining the Relationship between Referee Self-efficacy and General Self-efficacy Levels of Basketball Referees in Terms of Certain Variables. **Journal of Education and Training Studie**.5(8), 42.
- Karasar, N., (2007). **Bilimsel araştırma yöntemi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar, N., (2007). **Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler**. Ankara: Nobel.
- Kargün, M., (2012). **Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi**, Cilt:3, Sayı:2, ss:30-38. Apaydın A. (2008). Futbolda Hakemlik.
- Kasımoğlu, M., (2018). **Futbol Hakemlerinde İletişim ve Beden Dili Eğitiminin Hakemlik Becerilerine Etkisi**, Yayınlanmış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kaşıkcı, E., (2009). **Doğrucu Beden Dili**. Hayat Yayıncılık. İstanbul.
- Kesicioğlu, O.S., Güven, G., (2014). “Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Özyeterlik Düzeyleri ile Problem Çözme, Empati ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Turkish Studies, 9(5), ss. 1371-1383.
- Kızıllan, P., (2003). “Öğretimde Sorun Çözme Yöntemi” Ondokuz Mayıs Üniversitesi
- Koçak, Ö.F., (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. **Journal of International Social Research**, 9(43), 1956-1977.
- Koludar, S., (1996). **Futbolda Hakem ve Sporcu**, Gençkurt Matbaacılık, İzmir
- Kreitner, R., Kinicki, A., Buelens, M., (2002). “**Örgütsel Davranış**”. MC Raw Hill Yayıncılık
- Kurçer, M.A., (2005). Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Hekimlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri. **Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi Sayı: 3**: ss.10-15.
- Kuzu, T.S., (2003). **Eğitim-öğretim ortamında etkili sözel iletişim**, Milli Eğitim Dergisi, 158, s, 14-24.
- Küpeli, E., (2019). **Ortaokul öğretmenlerinin iletişim becerileri ile öz yeterlik alguları arasındaki ilişkinin incelenmesi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,

- Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş
- Kürkçü, C., Uluşar, Ü.D., (2014). ***Hakemlerin Futbol Maçlarında Pozisyon ve Hareket Analizi Position and Motion Analysis of Referees During Soccer Games.*** 2014 IEEE 22nd Signal Processing and Communications Applications Conference (SIU 2014).
- LaVoi, N.M., (2007). ***Interpersonal communication and conflict in the coaches-athletes relationship.*** In S. Jowett ve D. Lavalle (eds.) Social Psychology in Sport.
- Lawrence, D., (1996). ***Enhancing self- esteem in the classroom.*** Second Ed. London: Paul Chapman Publishing Ltd.
- Lohhisse, J., (1969). ***La communication anonyme,*** Editions Universitaires, Paris.
- Mamur, M., (2014). ***Kamu Kuruluşlarında Yöneticilerin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma:*** İstanbul İli Sultangazi İlçesi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Martens, R., (1987). ***Science, knowledge and sport psychology*** , The Sport Psychologist , 129-55.
- Maslach, C., Jackson, S.E., (1981). Themeasurement of experiencedburnout. ***Journal of Occupational Behavior*** V; 2, ss:99-113.
- Mayer, R., (1983). ***Thinking, problem solving, cognition.*** New York: W.H. Freeman and Company.
- McKay, M., Dacis, M., Fanning, P., (1995). The ***Communication Skills Book.*** CA :New Harbinger Publication
- MEB, MEGEP., (2007). ***İletişim Modülü:*** İletişim Süreci ve Türleri. Ankara
- Moore, K.D., (2000). ***Öğretim becerileri*** (Çev: Nizamettin Kaya), Ankara.
- Morgan, T. C., (2015). ***Psikolojiye giriş.*** Ankara: Eğitim
- Odabaşı, Y., Oyman, M., (2002). ***“Pazarlama İletişimi Yönetimi”.*** İstanbul: Mediacat Yayınları
- O'Hair, D. ve diğerleri, (2005). ***Strategic Communication in Business and The Professions (5th Edition).*** Boston: Houghton Mifflin Company.

- 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., (2005). *Dünya ve Türkiye de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi*, s: 2. <http://www.tffhg.org.tr/araştırmaceviri.asp>, 16 Haziran 2006.
- Öğülmüş, S., (2001). Kişiler arası problem çözme becerileri ve eğitimi. Ankara: Nobel
- Koçakoğlu, M. (2010). Probleme dayalı öğrenme: Yapılandırmacılığın özü. *Milli Eğitim Dergisi*, 188
- Örmen, U., (1993). “*Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, "İstanbul.
- Özgür, G., Gümüş Babacan, A., Durdu, B., (2010). Evde ve Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Ege Üniversitesi, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2010, 1(1):25 -32
- Pajares, F., (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Pajares, F., (2002). “*Overview of Social Cognitive Theory and of Self- Efficacy*,” <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff> (Erişim Tarihi: 21.03.2022).
- Pala, A., (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (23), 13-23.
- Palmer, D. H., (2006). “Sources of Self-Efficacy in a Science Methods Course for Primary Teacher Education Students,” *Research in Science Education*, sayı 36, s.337 353.
- Pavot, W., Diener, E., (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172
- Pedersen, M. P., Laucella, P. C., Miloch, K. S., Fielding, L.W., (2007). The Juxtaposition of Sport and Communication: Defining The Field of Sport Communication. *International Journal of Sport Management and Marketing*. 2(3): 193-207. Psychologist, Cilt 44, Sayı 9, s.1175-1184.
- Radnedge, K., (1994). *The Ultimate Encyclopedia of Soccer* (1st Printing). Prima Lifestyles.

- Recepoğlu, E., (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel**, (1), 311-326.
- Robbins, S.P., (1978). Conflict management and conflict resolution are not synonymous. **California Management Review**, 21(2), 67-76.
- Sakız, G., (2013). Başarıda Anahtar Kelime: Öz-yeterlik. **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 26(1), 185-209.
- Saracaloğlu, A. S., Yenice, N., Karasakaloğlu, N., (2009). Öğretmen adaylarının iletişim ve problem çözme becerileri ile okuma ilgi ve alışkanlıkları arasındaki ilişki. **Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 6(2), 187-206.
- Senemoğlu, N., (2005). **Gelisim Öğrenme Ve Öğretim**. Gazi Kitabevi: Ankara
- Shin, D. C., Johnson, D. M., (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. **Social Indicators Research**, 5, 475-492
- Simmons, P., (2008). **Justice, culture and football referee communication, Final report of Joao Havelange Research Scholarship study to FIFA / CIES Scientific Committee**, Switzerland
- Snyder, E.E., Purdy, D.A., (1987). Social control in sport: An analysis of basketball officiating. **Sociology of Sport Journal**, 4, s, 394-402
- Solmaz, B., (2003). “Söylentilerin Kurumsal İletişim Açısından Değerlendirilmesi ve Bir Uygulama Örneği”, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Sunay, H., (1995). Ankara Bölgesi Futbol Hakemlerinin Hakemliğe Yönelmelerine Etki Eden Motivasyonel Etmenler Üzerine Bir Araştırma, **Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi**, (2), 18, Ankara, 1995.
- Sülün, Ö., (2013). **Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması**, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2013, 98.
- Şahinkaya, R., (1990). **Türk Aileleri Hangi Yönden Farklılıklar Gösterir**. (Derleyen: B. Dikeçligil ve A. Çiğdem.). Aile Yazıları I. T. C. Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları. ss. 40 – 43. Ankara.
- Şeker, M., (2010). **İstanbulda Yaşam Kalitesi Araştırması**, İstanbul Ticaret Odası Yayınları, Yayın No:2010-13, İstanbul

- Şişman, M., (2002). *Eğitimde mükemmellik arayışı (Etkili Okul)*, Ankara.
- Tanrıverdi, H., (2012). Spor Ahlakı ve Şiddet, The *Journal of Academic Social Science* Studies, Vol.5, Issue.8, December , 1071- 1091.
- Turan, A., (2000). *Sevgi dili konuşan çocuklar*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Tutar, H., Yılmaz, M.K., (2003). *Genel ve teknik iletişim*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tutar, H., Yılmaz, M.K., (2008). *Genel iletişim kavramlar ve modeller*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Ellen,U., Pajares, F., (2008). “Sources of Self-Efficacy in Schools: Critical Review of the Literature and Future Directions,” *Review of Educational Research*, Cilt 78, Sayı 4, s.751-796.
- Uztuğ, F., (2009). *İletişim Engel ve Etmenleri*. (Editör: U. Demiray). Genel İletişim (3.Baskı). (s.: 197-218). Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Uzun, R., (2008). Mafya Ligi: Türkiye'de Futbol-Mafya İlişkileri, Gazi Üniversitesi, İletişim Fakültesi, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26(2), 21- 23
- Ülgen, G., (2001). *Kavram geliştirme: Kuramlar ve uygulamalar*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Veenhoven, R., (1996). Happy Life-Expectancy: A Comprehensive Measure of Quality-of- Life in Nations. *Social Indicators Research*, Vol: 39, pp. 1–58.
- Vural B.A., (2003). Kurum kültürü, İletişim Yayınları, İstanbul.
- Weinberg, R., Richardson, P., (2008). *Başarılı hakemliğin psikolojisi*, Çeviri. Rıdvan Ekmekçi, Gültürk Matbaası, Denizli
- Weinberg, R., Richardson, P., (1990) , *Psychology of Officiating*, III Champaign: Human Kinetics.
- Weinert, F.E., (2001). *Concept of Competence: A Conceptual Clarification*. in D. Rychen & L. Salganik (Eds.), Defining and Selecting Key Competencies (pp. 45–65).
- Yatkin, A., Yatkin, Ü., (2006). *Halkla ilişkiler ve iletişim*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yerlisu, T., Çelenk, B., (2008). Liglerde Görev Yapan Voleybol Antrenörlerinin İş Doyum Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. VI.(2),ss:87-93.
- Yetim, A., Cengiz, R., (2010). İletişim ve Spor, Ankara, Berikan Yayınevi, 2010, s. 43.

- Yıldırak, N. ve diğerleri. (2003). *Türkiye’de Gezici ve Geçici Kadın Tarım İşçilerinin Çalışma ve Yaşam Koşulları ve Sorunları*. Tarım-İş Sendikası Yayınları. Yıldırım, 2001: 23. Ankara.
- Yılmaz, A., (2001). *Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar*. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 4(4), 2001, s. 49-58.
- Yüksel, A.H., (1989). *İletişim Biliminin Temelleri*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No:273/132. Eskişehir.
- Zıllıoğlu, M., (2007). “*İletişim Bilgisi ve Tanımı* (Ed: Aysun Yüksel).İletişim bilgisi. Eskişehir: Açıköğretim yayınları
- Zimmerman, B.J., (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology* 25, 82–91.

İnternet Kaynakları

- 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> (12.02.2022)
- Hakemin Sesi, 2021. *Hakemlikte Devamli Başarı İçin Size Önerilerimiz Var!*, <https://www.hakeminsesi.com.tr/> Erişim Tarihi (20.03.2021)
- MHK, 2022. *Türkiye Futbol Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Talimatı*, <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/MHK-Talimati.pdf> (12.02.2022)
- Sporforma.Net., 2018. *Futbolun Tarihçesi, Futbol Nasıl İcat Edildi?*, <https://www.sporforma.net/blog/futbolun-tarihcesi> Erişim Tarihi (25.01.2021)
- TFF, 2021. *Futbol Oyun Kuralları*, <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/MHK/2021-2022/2021-2022-Oyun-Kural-Kitabi.pdf> (06.06.2022)
- TFF, 2012. *Hakem, Yardımcı Hakem, Dördüncü Hakem ve Gözlemci El Kitabı*, <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/000013/TFF/MHK/MHK-El-kitap.pdf> (07.09.2021)

ÖLÇEKLER/ENVANTERLER

1. Problem Çözme Envanteri

PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ(PÇÖ)

Bu envanterin amacı, günlük yaşamınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler, matematik ya da fen derslerinizdeki alışmış olduğunuz problemlerden farklıdır. Bunlar, kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinememe, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler ya da boşanıp boşanmama gibi karar verilmesi zor konularda ve hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: "Burada sözü edilen davranışı be ne sıklıkla yaparım?".

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

1. Hep böyle davranırım

2. Çoğunlukla böyle davranırım

3. Sık sık böyle davranırım

4. Arada sırada böyle davranırım

5. Ender olarak böyle davranırım

6. Hiçbir zaman böyle davranmam
Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

Her zaman

Hiçbir zaman

1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
5. Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine, gelişigüzel sürüklenip giderim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem, daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşündürmektir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşütürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
30. Bir sorunla karşılaştığımda, bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

2. Genel Öz Yeterlik Ölçeği

GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

Ekte sizin kendinize ilişkin duygu ve düşünceleriniz öğrenmek amacıyla hazırlanmış bir (1) ölçek bulunmaktadır. Bu ölçeklerdeki ifadeleri dikkatle okumanız ve sizin duygu ve düşüncelerinizi ne ölçüde yansıttığını ölçekteki uygun kutucuğu işaretleyerek belirtmeniz gerekmektedir. **Örneğin; sizi hiç yansıtmıyorsa hiç katılmıyorum, tamamen yansıtıyorsa tamamen katılıyorum kutucuğunu işaretleyiniz.** Cevaplarınızın samimi olması bizim için çok önemlidir.

GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.					
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.					
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım.					
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.					
5. Her şeyi yarım bırakırım.					
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.					
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.					
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.					
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.					
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.					
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.					
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.					
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.					
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.					
15. Kendine güvenen biriyim.					
16. Kolayca pes ederim.					
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.					

3. Yaşam Doyumu Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Ekte sizin kendinize ilişkin duygu ve düşünceleriniz öğrenmek amacıyla hazırlanmış bir (1) ölçek bulunmaktadır. Bu ölçeklerdeki ifadeleri dikkatle okumanız ve sizin duygu ve düşüncelerinizi ne ölçüde yansıttığını ölçekteki uygun kutucuğu işaretleyerek belirtmeniz gerekmektedir. **Örneğin; sizi hiç yansıtmıyorsa kesinlikle katılmıyorum, tamamen yansıtıyorsa kesinlikle katılıyorum kutucuğunu işaretleyiniz.** Cevaplarınızın samimi olması bizim için çok önemlidir.

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.							
2. Hayat şartlarım mükemmel.							
3. Hayatımdan memnunum.							
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.							
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							