

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FUTBOL HAKEMLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA
DÜZEYLERİNİN VE AEROBİK DAYANIKLILIKLARININ
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Onur AKÇAY

**TRABZON
Ağustos, 2023**

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FUTBOL HAKEMLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA
DÜZEYLERİNİN VE AEROBİK DAYANIKLILIKLARININ
İNCELENMESİ**

Onur AKÇAY
ORCID: 0009 - 0000 - 8334 - 4690

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünce
Yüksek Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

Tezin Danışmanı
Prof. Dr. Vedat AYAN
ORCID: 0000 - 0003 - 1887 - 5334

TRABZON
Ağustos, 2023

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla” tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Onur AKÇAY

22 / 08 / 2023

ÖN SÖZ

Hayatımızın neredeyse her alanında stresin varlığından bahsedebiliriz. Futbol hakemlerinde de bu durum oldukça önem arz etmektedir. Ayrıca futbolda zihinsel süreçlerin yanı sıra fiziksel durumların da son derece aktif rol oynadığını biliyoruz. Bu araştırma bana hakemlerin fiziksel ve zihinsel durumlarının birbirine ne gibi etkisi olduğunu merakla inceleme fırsatı vermiştir.

Yüksek lisans sürecimde beni destekleyen, farklı bakış açıları kazandıran ve tezin bütün süreçlerinde beni destekleyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. Vedat AYAN hocama ve bana duygusal destek vererek özgüvenimi tekrar kazanmamı sağlayan sınıf arkadaşım Rumeysa PEKŞEN'e teşekkür ederim. Araştırma verilerini topladığım futbol hakemlerine ve gerekli izinleri veren Trabzon İl Hakem Kurulu'na ilgi ve alakaları için teşekkür ediyorum. Ayrıca çalışma sürecimde sabır ve hoşgörülerini için canım aileme teşekkürü borç bilirim.

Ağustos, 2023

Onur AKÇAY

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	2
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	3
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	3
1. 5. Tanımlar	3
2. LİTERATÜR TARAMASI	4
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	4
2. 1. 1. Futbol Hakkında Genel Bilgi	4
2. 1. 2. Hakem Kavramı ve Kapsamı	4
2. 1. 2. 1. Hakemlik Kavramı.....	5
2. 1. 2. 2. Futbol Hakemliği ve Özellikleri	6
2. 1. 2. 3. Türkiye’de Futbol Hakemliği Tarihçesi.....	7
2. 1. 2. 4. Müsabaka İçinde Hakemi Etkileyen Faktörler.....	8
2. 1. 2. 4. 1. Sosyolojik Faktörler.....	9
2. 1. 2. 4. 2. Psikolojik Faktörler	10
2. 1. 2. 4. 3. Fiziksel Faktörler	11
2. 1. 3. Dayanıklılık.....	15
2. 1. 3. 1. Dayanıklılığın Sınıflandırılması	16
2. 1. 3. 2. Aerobik Dayanıklılık ve Aerobik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	18
2. 1. 3. 3. Futbolda Aerobik Dayanıklılık	25
2. 1. 4. Stres.....	26
2. 1. 4. 1. Stresi Etkileyen Faktörler	27
2. 1. 4. 2. Sporda Stres	32
2. 1. 4. 2. 1. Sporda Stres Türleri.....	32
2. 1. 4. 2. 1. 1. Olumlu ve Olumsuz Stres.....	32
2. 1. 4. 2. 1. 2. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres	34

2. 1. 4. 2. 2. Stresin Sporcular Üzerindeki Etkileri	35
2. 1. 4. 2. 3. Sporcuların Stresle Başa Çıkabilmeleri İçin Çözüm Önerileri	36
2. 1. 4. 2. 4. Futbol Hakemlerinde Stres	37
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	38
3. YÖNTEM.....	43
3. 1. Araştırma Modeli	43
3. 2. Evren ve Örneklem	43
3. 3. Verilerin Toplanması	43
3. 4. Verilerin Analizi	44
4. BULGULAR	46
5. TARTIŞMA	54
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	58
6. 1. Sonuçlar	58
6. 2. Öneriler	59
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	59
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	59
7. KAYNAKLAR.....	61
8. EKLER.....	72
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	79

ÖZET

Futbol Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin ve Aerobik Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Bu çalışmada futbol hakemlerinin stresle başa çıkma düzeylerinin ve aerobik dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından betimsel model kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini; Türkiye’de görev yapan futbol hakemleri, örneklemini; Trabzon ilinde görev yapan; 6 aday, 33 il, 5 bölgesel, 6 C klasman, 2 B klasman, 4 A klasman ve 2 süper lig hakemlerinden 51’i erkek 7’si kadın toplam 58 hakem oluşturmaktadır. Örneklem grubu 28’i 18-24 yaş, 12’si 25-29 yaş, 6’sı 30-34 yaş ve 12’si de 35 yaş ve üzeri hakemlerden oluşmaktadır. Hakemler çalışmamıza gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplamak için Çakmak (2011) tarafından hazırlanan “futbol hakemlerinin bireysel, çevresel ve örgütsel stres kaynakları” ölçeği kullanılmış ve aerobik dayanıklılık verileri ise TFF’nin her sezon öncesi hakemlere uyguladığı Cooper testi sonuçları Trabzon İl Hakem Kurulu’ndan elde edilmiştir. İstatistiksel analiz ve hesaplamalar için Ms-Excel 2010 ve IBM SPSS Statistics 22.0 (IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY, IBM Corp.) kullanılmıştır.

Yapılan çalışmanın bulgularına göre, stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin yaş, cinsiyet, medeni durum, klasman grupları, hakemlik süresi, hakemlik dışındaki meslek ve aerobik dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel faktörler dağılımlarının eğitim düzeyi grupları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Hakemlerin stresle başa çıkma düzeyleri ve aerobik dayanıklılıkları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak farklı yaş, cinsiyet, medeni durum, klasman grupları, hakemlik süresi, hakemlik dışındaki meslek ve aerobik dayanıklılığa sahip futbol hakemlerinin stresle başa çıkma düzeylerinin benzer seviyede olduğu; bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler arasında bir etkileşim olduğunu ve bu faktörlerin birlikte değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte lisans mezunu hakemlerin stresle başa çıkma düzeyi alt boyutlarından bireysel faktörler verilerine göre lise ve ön lisans mezunlarından daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca aerobik dayanıklılığın

düşük ya da yüksek olmasının hakemlerde stres faktörlerine karşı herhangi bir etkisinin olmadığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol Hakemi, Stres, Aerobik Dayanıklılık



ABSTRACT

Investigation of the Levels of the Football Referees' Coping with Stress and Aerobic Toughness

The aim of this study was to investigate the stress coping levels and aerobic toughness of soccer referees. In the study, descriptive model from quantitative research approaches was used. The population of the study consisted of football referees working in Turkey and the sample consisted of 58 referees working in Trabzon province; 6 candidate, 33 provincial, 5 regional, 6 C classification, 2 B classification, 4 A classification and 2 super league referees, 51 of whom were male and 7 of whom were female. The referees participated in our study voluntarily. In the study, the scale of "individual, environmental and organizational stress sources of football referees" prepared by Çakmak (2011) was used to collect data and aerobic toughness data were obtained from Trabzon Provincial Referee Board as a result of the Cooper test administered by TFF to referees before each season. Ms-Excel 2010 and IBM SPSS Statistics 22.0 (IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY, IBM Corp.) was used for statistical analysis and calculations.

According to the findings of the study, there was no statistically significant difference between the individual, environmental and organizational factors in terms of coping with stress in terms of age, gender, marital status, classification groups, refereeing period, profession other than refereeing and aerobic toughness ($p>0.05$). The difference between the educational level groups in the distribution of individual factors among the levels of coping with stress was found statistically significant ($p<0.05$). There was no statistically significant difference between the referees' stress coping levels and aerobic toughness ($p>0.05$). A positive, moderate and statistically significant relationship was found between individual, environmental and organizational factors in terms of coping with stress levels ($p<0.05$).

As a result, it is thought that football referees with different age, gender, marital status, classification groups, refereeing time, occupation other than refereeing and aerobic toughness have similar levels of coping with stress; there is an interaction between individual, environmental and organizational factors and these factors should be evaluated together. In addition, it was determined that referees with bachelor's degree had a higher level of coping with stress than high school and associate degree graduates according to the individual factors data from the sub-dimensions. In

addition, it is thought that low or high aerobic toughness does not have any effect against stress factors in referees.

Keywords: Football Referee, Stress, Aerobic Toughness



TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Güvenilirlik Analizi.....	44
2.	Normallik Sınaması.....	44
3.	Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	46
4.	Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	47
5.	Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	47
6.	Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	48
7.	Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	48
8.	Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	49
9.	Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Klasmana Göre Karşılaştırılması.....	49
10.	Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Hakemlik Süresine Göre Karşılaştırılması	50
11.	Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Hakemlik Dışındaki Mesleğe Göre Karşılaştırılması.....	51
12.	Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Koşu Testi Sonucuna Göre Karşılaştırılması.....	51
13.	Cooper Testi ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	52

KISALTMALAR LİSTESİ

BMR	: Bazal metabolizma hızı
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
TÜFAD	: Türkiye Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneği
vd.	: ve diğerleri



1. GİRİŞ

Günümüzde futbol, küresel ölçekte kabul gören, büyük bir popülerliğe sahip olan ve insanların yaşam tarzının bir parçası haline gelen bir spor dalıdır. Bu durum, bilimin, teknolojinin, iletişimin ve ekonominin gelişmesiyle birlikte gerçekleşmiştir. Futbol, birçok kurum ve şirket için pazarlama ve reklam alanları oluşturarak ticari getiriler sağlamaktadır. Futbolun sadece bir eğlence oyunu olmaktan çıkarak bir endüstri haline gelmesi, çeşitli faktörlerin etkileşimiyle gerçekleşmiştir. Küreselleşme ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler, futbolun dünya çapında takip edilmesini kolaylaştırmış ve erişilebilirliğini artırmıştır. Futbol maçlarının televizyonlarda yayınlanması ve yayın hakları, büyük bir gelir kaynağı haline gelmiştir. Sponsorluk anlaşmaları, reklam gelirleri ve taraftar kültürü de futbolun ticari boyutunu güçlendirmiştir. Futbol, ekonomik açıdan da büyük bir potansiyele sahiptir. Transfer piyasası, futbolcuların yüksek bedellerle transfer edilmesi ve yüksek maaşlar almasıyla büyük bir ekonomik etkinlik haline gelmiştir. Ayrıca, taraftarların forma satın alma, bilet alımı ve diğer takım ürünlerine olan ilgisi, kulüplerin ticari gelirlerini artırmaktadır. Bu gelişmeler, futbolun artık sadece bir spor dalı olmadığını göstermektedir. Futbol, kitlelerin beklentilerinin arttığı ve bir endüstri haline geldiği bir alandır. Bu durum, akademik bir perspektifle değerlendirildiğinde, futbolun ekonomi, pazarlama, iletişim ve sosyal etkileşim gibi alanlarda araştırma ve analiz gerektiren bir konu olduğunu gösterir.

Futbol, geleneksel bir oyun olmaktan çıkarak ulusal ve uluslararası rekabetin yaşandığı, sponsor ve spor piyasalarının etkin olduğu ticari bir faaliyete dönüşmüştür. Bu değişim, futbolun büyük bir kitle tarafından ilgi görmesi ve tutkulu bir taraftar kitlesi oluşmasıyla bağlantılıdır. Bu süreçte fanatizm olgusu ortaya çıkmıştır ve bazı durumlarda insanlar kazanma hırsı nedeniyle fair play anlayışını göz ardı edebilir ve otoriteye saygı göstermeyebilirler. Fanatizm, futbola olan yoğun ilgi ve bağlılık sonucu ortaya çıkan aşırı tutku ve bağlılık durumudur. Futbol takımlarına olan sevgi ve bağlılık, taraftarları adeta takımlarının bir parçası gibi hissettirebilir ve onları duygusal olarak etkileyebilir. Bu duygusal etkileşim, bazen fanatik davranışlara ve düşünce şekillerine yol açabilir. Futbolun ticari boyutunun güçlenmesiyle birlikte, kulüpler ve organizasyonlar daha fazla gelir elde etmek için reklam, sponsorluk ve ticari anlaşmalar yaparlar. Bu durum, futbolun daha büyük bir pazarlama aracı haline gelmesine katkıda bulunmuştur. Ancak, bu ticari etkinlikler bazı taraftarların takımlarını savunma ve destekleme konusunda aşırı duygusal tepkiler vermesine neden olabilir. Kazanma hırsı, futbolun rekabetçi doğası gereği normal bir durumdur. Ancak, bazı durumlarda bu hırs, centilmenlik anlayışını göz ardı ederek ve kuralları çiğneyerek ortaya çıkabilir. Taraftarlar, takımlarının kazanması için ellerinden geleni yapma isteği nedeniyle otoriteye saygı göstermeyi unutabilirler. Maçlarda hakem kararlarına veya rakip takımın oyuncularına yönelik saldırganlıklar ve olumsuz davranışlar, bu tür fanatizmin sonucu olabilir.

Futbol hakemlerinin yaşadığı stres ve baskılar, futbolun hızlı gelişimi ve değişimiyle birlikte ortaya çıkan zorluklar arasında yer almaktadır. Hakemler, müsabaka içinde oyun kurallarını uygulayan ve kararlar veren kişiler olarak, verdikleri kararlarla tüm kitlelerin beklentilerini etkilemektedir. Bu sorumlulukları üstlenen hakemler, doğru kararlar verseler dahi her zaman memnun olmayan bir tarafı bulunmaktadır. Futbol oyununda hataların var olabileceği gerçeği göz ardı edilerek hakemlerin de insan olduğu unutulmaktadır. Müsabaka sırasında hakem kararları zaman zaman maçın önüne geçebilir ve tartışmalara neden olabilir. Hakemler, müsabaka öncesinde, esnasında ve sonrasında tüm kitleler tarafından tartışılıp acımasızca eleştirilebilir. Bu durum, hakemler üzerindeki baskıyı artırmakta ve stres oluşturmaktadır. Tüm bu beklentiler, hakemlerin üzerinde zaten var olan stres faktörlerini daha da artırırken, bireysel, çevresel ve örgütsel stres faktörleri de dikkate alındığında hakemlerin büyük bir stres altında çalışabileceği kaçınılmazdır.

Futbol hakemlerinin stres kaynaklarının tespit edilmesi ve uygun koşulların sağlanması, hakemlerin performansını en üst düzeye çıkarmak açısından önemlidir. Bu bağlamda, stresin ve kaygının azaltılması yönünde adımlar atmak temel bir öneme sahiptir. Bu alanda yapılan araştırmalar, hakemlerin stresle başa çıkma düzeylerini ve aerobik dayanıklılıklarını incelemek, hakemlerin sağlıklı bir çalışma ortamında görev yapmalarını desteklemek ve performanslarını artırmak için temel bilgiler sunabilir.

Literatüre bakıldığında futbol hakemleriyle ilgili yapılan çalışmaların çoğunluğunu hakemlerin fizyolojik performanslarına yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir. Çalışmamızın amacı farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin, stresle başa çıkma düzeyleriyle aerobik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada futbol hakemlerinin stresle başa çıkma düzeylerinin ve aerobik dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu nedenle aşağıdaki soruların cevabı aranmıştır.

1. Futbol hakemlerinde stresle başa çıkma düzeyi ve aerobik dayanıklılıklarında yaş faktörü açısından anlamlı fark var mıdır?
2. Futbol hakemlerinde stresle başa çıkma düzeyi ve aerobik dayanıklılıklarında cinsiyet faktörü açısından anlamlı fark var mıdır?
3. Futbol hakemlerinde stresle başa çıkma düzeyi ve aerobik dayanıklılıklarında medeni durum faktörü açısından anlamlı fark var mıdır?
4. Futbol hakemlerinde stresle başa çıkma düzeyi ve aerobik dayanıklılıklarında eğitim düzeyi faktörü açısından anlamlı fark var mıdır?
5. Futbol hakemlerinde stresle başa çıkma düzeyi ve aerobik dayanıklılıklarında klasman faktörü açısından anlamlı fark var mıdır?

6. Futbol hakemlerinde stresle başa çıkma düzeyi ve aerobik dayanıklılıklarında hakemlik süresi faktörü açısından anlamlı fark var mıdır?
7. Futbol hakemlerinde stresle başa çıkma düzeyi ve aerobik dayanıklılıklarında hakemlik dışında meslek faktörü açısından anlamlı fark var mıdır?
8. Futbol hakemlerinde stresle başa çıkma düzeyi ve aerobik dayanıklılıklarında Cooper testi faktörü açısından anlamlı fark var mıdır?

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Hakemlerin stres düzeylerinin ve aerobik dayanıklılıklarının incelendiği bu çalışma, hakemlerin ihtiyaçlarını anlamak, stres kaynaklarını belirlemek ve uygun destek mekanizmalarını geliştirmek için önemli bir adım olacaktır. Bu araştırma, hakemlerin performansını etkileyen faktörleri değerlendirmesi ve eğitim programları, psikolojik destek veya stres yönetimi teknikleri gibi önlemlerin geliştirilmesine katkı bulunması açısından önemlidir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma;

- Araştırmada kullanılan kaynaklarla,
- Araştırmada kullanılan ölçek sorularıyla,
- Araştırma katılımcılarıyla sınırlandırılmıştır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada kullanılan ölçeğin konuya uygun olduğu, hakemlerin ölçek sorularına içtenlikle cevap verdiği ve Türkiye Futbol Federasyonu'nun uyguladığı aerobik dayanıklılık testinde tam performans gösterdikleri varsayılmıştır.

1. 5. Tanımlar

Futbol: Takım halinde oynanan bir spor dalıdır (Erdoğan & Yeşildal, 2023).

Hakem: Spor müsabakalarında kuralları uygulayan ve oyunun düzenini sağlayan kişidir (Dülger, 2023).

Futbol Hakemliği: Futbol müsabakalarında kuralları uygulayan ve maçın düzenini sağlayan hakemlerin faaliyetlerini kapsayan bir kavramdır (Köse, Otuzbiroğlu & İşler, 2023).

Dayanıklılık: Fiziksel veya zihinsel açıdan uzun süreli bir aktivite veya zorluğa karşı direnç gösterme yeteneğidir (Köklü, Özkan, & Ersöz, 2009).

Stres: Vücudun bir tehlikeye veya zorluğa karşı verdiği fiziksel ve zihinsel tepkidir (Stone, 2023).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2. 1. 1. Futbol Hakkında Genel Bilgi

Futbol, genellikle 22 oyuncu arasında, 90 dakikalık bir maçta oynanan, topu rakip takımın kalesine atmak amacıyla oynanan bir takım sporudur. Oyun, genellikle futbol sahası adı verilen rektangular bir sahada oynanır ve her takımın 11 oyuncusu vardır. Takımların amacı, topu karşı takımın kalesine atmaktır (Bingöl & Hocaoglu, 2023) Atılan her gol, takıma puan kazandırır. Oyun kuralları, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) tarafından belirlenir ve maçın hakemi tarafından uygulanır. Futbol, dünya çapında çok popüler bir spor olarak kabul edilir ve milyarlarca insan tarafından takip edilir ve oynanır (Erdoğan & Yeşildal, 2023).

Futbolu insan yaşamının küçük bir modeli olarak değerlendirmek mümkündür. Gerilimin yüksek olduğu bir futbol maçında neredeyse bir ömür yetecek kadar ders alınır. Ancak bu dersleri hayata geçirmek için sahada takıma duygusal olarak bağlanmamak ve rekabet yerine çevreye bakmak gerekiyor. Çünkü maç izlerken kurtaranlar, arkadaşlarının emeğine ortak olanlar, rakibinin mesai arkadaşlarının emeğini çalanlar, hakemi kandıranlar gibi birçok futbol detayını göz ardı ediyorsunuz. Bu açıdan bakıldığında geçmişe bakmadan hayatı sadece sonuçlara göre yargılamak insanların hayatlarında sürekli hata yapmalarına neden olur. Bir insanın hayatta karşılaştığı her sonuç, geçmişte yaptıklarının ya da yapmadıklarının iyi ya da kötü bir sonucudur. İnsan hayatında olduğu gibi futbolda da amaçlara tek başına ulaşmak mümkün değildir. Maçı izleyen bir taraftar, kale önünde her iki takımın oyuncularının doğru ve yanlış yaptıklarını gözlemler. Bir futbol maçının sonunda performansı değerlendirmenin yanı sıra, işlerin farklı şekilde yapılabileceği yolları da gösterir. Ancak Türkiye'nin olumsuz sonuçlarından futbol federasyonunu, medyayı ve özellikle hakemleri sorumlu tutmak istiyorlar. Bu nedenle, başarısızlık durumunda sorumlular, adaptasyon yoluyla sorunları çözmek için farklı yöntemler düşünme ve deneme ihtiyacı hissetmezler (Dadı, 2021).

2. 1. 2. Hakem Kavramı ve Kapsamı

Hakem, iki veya daha fazla taraf arasında meydana gelen bir anlaşmazlıkta, anlaşmazlığı çözmek için görevlendirilmiş bağımsız bir üçüncü kişidir. Taraflar, anlaşmazlıklarını çözmek için hakeme başvururlar ve hakem, tarafların anlaşmazlığını adil bir şekilde çözmek için yetkilendirilir. Hakemler, tarafların anlaşmazlıklarını çözmek için hukuki veya ticari uzmanlığa sahip kişiler arasından seçilir. Hakemler, tarafların anlaşmazlığı hakkında karar verirken, sözleşmeler, kanunlar veya uygun hukuki standartlar gibi belirli kriterlere dayanarak karar verirler (Dülger, 2023).

Hakemler, birçok alanda kullanılabilir. Örneğin, iş, ticaret, inşaat, sigorta, spor ve hukuk gibi alanlarda hakemler kullanılır. Hakemler, mahkemelerden farklı olarak, tarafların anlaşmazlıklarını daha hızlı, daha az maliyetli ve daha özel bir şekilde çözmeye yardımcı olabilirler. Hakemlerin kapsamı, tarafların anlaşmazlıklarını çözmek için belirli bir sözleşme veya anlaşma kapsamında görevlendirilmelerine dayanır (Akdağcık, 2023). Taraflar, bir hakem sözleşmesi yaparak, anlaşmazlık durumunda hakeme başvuracaklarını ve hakemin vereceği kararın bağlayıcı olacağını kabul ederler. Bu sözleşme, tarafların anlaşmazlıklarını çözmek için hakemliği kullanabilecekleri kapsamı belirler (Köse vd., 2023).

2. 1. 2. 1. Hakemlik Kavramı

Hakem, tarafsız iki kişi veya toplum arasındaki uyuşmazlıkları çözme yetkisine sahip olan kişidir. Yetkili makamlar veya ondan talep eden taraflar, taraflar arasındaki uyuşmazlıkların çözümü için bir hakeme yetki verir. Bu yetkili kişiler, tarafları önceden kendilerine iletilen kuralları uygulamaya zorlamakla yükümlüdür (Cengiz & Pulur, 2004). Hakemler ayrıca kuralları çiğneyen ve bu kurallara belirlenmiş kurallar dahilinde uymayı reddeden kişileri cezalandırma yetkisi bulunmaktadır. Kısacası hakem, platformdan bağımsız olarak tarafları anlaşmazlıkları çözmek ve düzen için mevcut kuralları uygulamaya zorlamaktan sorumlu kişidir (Bölükbaşı, 2022).

Hakemlik, iki veya daha fazla taraf arasındaki anlaşmazlıkları çözmek için üçüncü bir tarafa başvurulmasıdır. Bu üçüncü taraf, tarafların anlaşmazlıklarını çözmelerine yardımcı olmak ve adil bir çözüm bulmak için görevlendirilir. Hakemlik, genellikle mahkemelerde görülen davalardan farklıdır. Mahkemelerde, bir hakim anlaşmazlığı çözmek için karar verirken, hakemlikte, tarafların seçtiği hakem, anlaşmazlığı çözmek için karar verir. Hakemlik, birçok farklı alanda kullanılabilir, örneğin iş, ticaret, spor, hukuk gibi. Hakemlik genellikle daha hızlı ve daha az maliyetli bir çözüm sağlar ve aynı zamanda tarafların uzlaşma sağlaması için bir fırsat sunar. Ancak, hakemlerin kararları bağlayıcıdır ve itiraz edilemez (Bekir, 2023).

Sahada oyunculara beraber hareket eden ve maçlarının sonucunu doğrudan etkileyen hakemler; oyunların oyunun kuralları içinde adil bir şekilde oynanmasını ve tamamlanmasını ve kurallara uyulmasını sağlayan, maçlarda kazanılan sayıların sayılmasından ve kuralları çiğneyenlerin cezalandırılmasından sorumludurlar (Cengiz vd., 2004). Karşılaştıracak olursak spor hakemleri karar verme sürecini en hızlı ve en kısa sürede yapar, doğruyu yanlış saniyeler içinde ayırır, gördüklerini kısa sürede değerlendirip ona göre karar verir. Kurallar ve geri dönülmez kararlar verir. Bir yargıcı hakemden ayıran en önemli şey, zamanın kullanımı, değerlendirme ve düşünme süreleridir (Durna, 1997).

Hakemlik; kişilik, bilgi, deneyim, uzmanlık, eğitim, kondisyon, odaklanma, güven ve disiplin gerektiren bir meslek olarak ifade edilir. Hakemler, sosyal bilimleri ve insan psikolojisini bilen, insanların toplum ve bireysel içindeki hareketlerini anlayıp değerlendirebilen, gerek saha içinde

gerekse saha dışında doğru kişilikleri ve eylemleriyle sıradan yaşamlarında insanlığa örnek davranışlar sergileyebilen kişilerdir. Hakem, birçok insanın arasından seçilen bir topluluk haline gelir (Orta, 2002). Hakemlik mesleği; okuma, oyun deneyimi, iletişim, hızlı karar verme ve yorumlama becerisi gibi pek çok özelliği bünyesinde barındırır. Bu nedenle hakemler; yarışmaların belirleyici ve önemli unsurlarından biri, oyun kurallarının bir sembolü, davranışlarının ve alınan kararların dürüstlüğüne bir ölçüsü olarak kabul edilirler (Ünsal, 2005).

2. 1. 2. 2. Futbol Hakemliği ve Özellikleri

Futbol hakemliği, futbol maçlarında oyun kurallarına uygunluğu denetleyen, maçın güvenli, adil ve düzenli bir şekilde ilerlemesini sağlamak için görevlendirilmiş bağımsız bir hakem tarafından yürütülen bir süreçtir. Futbol maçları, iki takım arasında oynanır ve her takım 11 oyuncudan oluşur. Maçın amacı, topu rakip takımın kalesine atmak ve mümkün olduğunca çok sayıda gol atmaktır (Köse vd., 2023). Futbol hakemi, saha içindeki oyuncuların faullerini, ofsayt durumlarını, topun sahada kalıp kalmadığını ve diğer kurallara uygunluk durumlarını denetler. Ayrıca, hakem, kart cezaları verir ve maçın süresini belirler (Ekizoğlu, 2023).

Futbol hakemliği, uluslararası kuruluşlar tarafından belirlenen standart kurallara uygun olarak yürütülür. Bu kurallar, her seviyedeki futbol maçlarında uygulanır. Futbol hakemliği, aynı zamanda hakemlerin eğitimi, sertifikasyonu ve değerlendirilmesi gibi farklı yönleri de içerir (Gürkan, 2023). Futbol hakemliği, sporun güvenli, adil ve düzenli bir şekilde oynanmasını sağlamak için önemlidir. Hakemler, oyuncuların disiplinli ve saygılı davranmalarını sağlar ve maçın sonucunu belirleyen kararları alırlar. Bu nedenle, futbol hakemliği, futbolun sadece bir spordan daha fazlası olduğunu ve etik kurallarının da önemli bir parçası olduğunu gösterir (Ceylan vd., 2020).

Bir hakemin sahip olması gereken özellikler aşağıda sıralanmaktadır (Collina, 2004):

- Oyunun kurallarını bilmeli, uygulamalı ve açıklamalıdır.
- Çok iyi fiziksel efor ve fiziksel becerilere sahip olmalıdır.
- Oyunun ve oyuncuların hızının arttığı bugün hakemin bir an bile kaybetmemek, iyi bir pozisyonda olmak, hazır olmak, doğru karar almak ve en yüksek avantajı elde etmek için bir sporcu gibi koşması gerekir.
- Sahada iyi bir kişilik oluşturmalıdır.
- Kararlı, cesur ve adil olmalıdır.
- Dikkatli öngörü, doğru değerlendirme ve hızlı kararların sürekli farkındalığı amaçlanmalıdır.
- Her maçı eşit derecede ciddiye almalı, sporculara ve yöneticilere karşı centilmen tavır sergileyen bir ilişkimiz olmalıdır.

Futbol hakemliği, sporun doğasından kaynaklanan özellikleri nedeniyle belirli özellikler gösterir. Bunlar şunlardır (Akarçeşme, 2004; Ekmekçi, 2017; Gümüş, 2002; Weinberg & Richardson 2008):

- Bağımsızlık: Futbol hakemleri, maçtaki tüm taraflardan bağımsızdır. Tarafların kimseye taviz vermeden adil bir şekilde maçı yönetmesini sağlarlar.
- Yetkinlik: Futbol hakemleri, oyun kurallarını tam olarak bilmeli ve uygulamalıdır. Ayrıca, fiziksel olarak formda ve zihinsel olarak odaklanmış olmalıdırlar.
- Kararlılık: Futbol hakemleri, kararlarını tutarlı bir şekilde vermelidir. Bu, herhangi bir maçta benzer durumlarda aynı kararların verileceği anlamına gelir.
- Objektiflik: Futbol hakemleri, kişisel görüşlerinden veya dış etkenlerden etkilenmeden objektif bir şekilde karar vermelidirler.
- İletişim becerisi: Futbol hakemleri, maçtaki diğer taraflarla iyi bir iletişim kurabilmelidirler. Bu, oyunculara kuralların nasıl uygulanacağı hakkında açık ve net talimatlar vermek, takımlar arasındaki gerginlikleri yatıştırmak ve seyircilerle uygun bir şekilde etkileşim kurmak anlamına gelir.
- Cesaret: Futbol hakemleri, doğru kararları vermek için cesaretli olmalıdır. Bazı kararlar, takım taraftarlarının tepkilerine neden olabilir ve hakemler bu tepkilere karşı koymalıdırlar.
- Tarafsızlık: Futbol hakemleri, her iki takıma da eşit davranmak için tarafsız olmalıdır. Hiçbir takıma veya oyuncuya önyargılı davranmamalıdırlar.

Futbol hakemliği, sporun doğası gereği zorlu bir görevdir. Ancak, iyi bir hakemin sahip olması gereken bu özellikler, maçların güvenli, adil ve düzenli bir şekilde yönetilmesine yardımcı olur.

2. 1. 2. 3. Türkiye’de Futbol Hakemliği Tarihçesi

Dünyada futbola karşı ilginin artması ve hızla yayılması, futbol müsabakalarının daha organize ve planlı olarak yürütülmesini zorunlu kılmaktadır. İlk kez hakemsiz oynanan maçlarda çıkan çekişmeler, müsabakanın adil olarak devamı ve sonuçlandırılması için saha kurallarının uygulanması için gerekli yetkileri ortaya çıkardı. Sonuç olarak sahaya çıkan iki takımın kaptanları, takımlarının galibiyeti için mücadele eden hakem olarak görevlendirildi. Mevcut sistemle istenilen verim alınamadığı için takımlara bakılmaksızın müsabakalara hakem ataması yapılmıştır (Orta, 2002).

1890'larda kurumsallaşmaya başlayan hakemlik, ilk olarak İngiltere’de uygulamaya koyulmuştur. Günümüz koşullarından oldukça farklı olan hakem uygulamasında, sahanın her iki yanında ikişer hakem vardı ve bu hakemlerin arasında anlaşmazlık çıkması durumunda oyun masasının hakemi müdahale etmektedir. Müsabakaların sonucu ve zamanını ölçmek de müsabaka masasında hakemin görevleri arasındadır. Futbolun kademeli olarak gelişmesi ve kuralların devamlı güncellenmesi, sonuç olarak oyunu kontrol eden hakemleri de etkiledi. 1905’te yapılan değişiklikle

1905'ten önce sahada görevli hakemler taç çizgilerinde saha kenarlarını çizdiler. Mahkemenin kenarındaki yedek yargıç, mahkemeye atanarak tek yetkili haline geldi. Modern futbolda hakemlerin sahadaki pozisyonlarının temelini bu sistem oluşturmaktadır (Bölükbaşı, 2022).

Türkiye'de futbol hakemliği tarihi oldukça eski bir geçmişe sahiptir. İlk futbol maçları, Osmanlı İmparatorluğu döneminde İstanbul'da oynanmıştır. İlk hakemler ise bu maçları yöneten oyunculardan seçilirdi. Ancak modern hakemlik sistemi, Türkiye'de 1924 yılında kurulan Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) ile birlikte başladı. İlk hakem kurulu, TFF'nin kurulmasından kısa bir süre sonra oluşturuldu. Bu dönemde hakemler, maçlarda oynayan oyunculardan seçilirdi (Durna, 1997).

1947'de ise hakemlik eğitimi başladı ve TFF, hakemlerin eğitimini düzenlemeye başladı. Bu dönemde hakemler, maçların öncesinde, sınavlardan geçerek lisans alıyorlardı. 05 Ocak 1965 Türkiye Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneği (TÜFAD) kuruluşunu tamamladı ve bu dernek, Türk futbol hakemliğinin gelişmesine katkıda bulundu. TÜFAD, hakemlerin eğitimini düzenlemek ve onları teknik ve fiziksel olarak geliştirmek için çalıştı. 1980'lerde, hakemlikte profesyonelleşme süreci başladı ve hakemlerin maç başına aldıkları ücretler artmaya başladı. Ayrıca, bu dönemde video yardımcı hakemlik sistemleri de kullanılmaya başlandı (Orta, 2002).

Günümüzde, Türkiye'de futbol hakemliği önemli bir uzmanlaşma dalı olarak kabul edilir ve TFF, hakemlerin eğitimini ve gelişimini düzenlemek için çeşitli programlar sunmaktadır. Ayrıca, Türkiye Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneği, hakemlerin çalışma koşullarını ve haklarını korumak için faaliyet göstermektedir.

2. 1. 2. 4. Müsabaka İçinde Hakemi Etkileyen Faktörler

Bir futbol müsabakasında hakemi etkileyebilecek birçok faktör vardır. Bu faktörler, maçın atmosferini, oyuncuların tutumunu ve maçın önemine bağlı olarak değişebilir. Bazı müsabaka içinde hakemi etkileyen faktörler şunlardır:

- **Oyuncu Tutumu:** Oyuncuların maç içindeki tutumu hakemi etkileyebilir. Özellikle agresif, itirazcı veya kural ihlallerine sıkça başvuran oyuncular, hakemin kararlarını etkileyebilir.
- **Seyirci:** Seyircilerin hakemi baskı altına alma potansiyeli vardır. Özellikle ev sahibi takımın taraftarları, hakemi aleyhlerine çevirmek için yoğun bir şekilde baskı yapabilirler.
- **Teknik Ekip:** Teknik ekip üyeleri, özellikle de takım antrenörleri, hakem üzerinde baskı oluşturabilir ve kararlarını etkileyebilir.
- **Maçın Önemi:** Özellikle sonuçları çok önemli olan maçlar, hakemlerin üzerinde baskı oluşturabilir. Örneğin, şampiyonluk maçları veya ligde kalma mücadelesi veren takımların maçları gibi.
- **Hava Koşulları:** Hava koşulları da hakemi etkileyebilir. Özellikle yoğun yağış veya aşırı sıcaklık, hakemlerin kararlarını etkileyebilir.

- Olaylar: Maç içinde meydana gelen olaylar da hakemi etkileyebilir. Örneğin, sakatlanan bir oyuncu veya tartışmaya neden olan bir pozisyon gibi.

Hakemler, müsabakalarda tüm bu faktörleri göz önünde bulundurarak kararlarını vermek zorundadırlar. Kararlarına etki eden faktörlerin farkında olmak ve bağımsız kararlar vermeye çalışmak önemlidir.

Bu sınıflandırmanın yanın Müsabaka İçinde hakemi etkileyen faktörlerin sosyolojik ve psikolojik etkiler olarak iki temel grupta değerlendirildiği görülmektedir (Bakıntaş, 2008).

2. 1. 2. 4. 1. Sosyolojik Faktörler

Toplumsal bütünlük içinde yaşayan ve bu durumu hem etkileyen hem de etkilenen bir insan, salt biyolojik bir birim olarak değerlendirilemez. İnsanın yaşadığı her ortamda ve çevrede toplumsal birlikteliğin izleri görülmektedir. Spor, iletişimi sağlayan sosyal bir kurumdur.

Seyirci Faktörü: Sporcular kadar çevresel etkiler de hakemleri doğrudan etkiliyor. Bu etkileri sosyolojik ve psikolojik etkiler olarak iki ana grupta toplayabiliriz. Seyirci faktörü, futbol maçlarında hakemleri etkileyebilecek önemli bir faktördür. Seyircilerin maçta tutumu, oyuncuların ve hakemlerin üzerinde ciddi bir etkiye sahip olabilir. Seyirciler, maçı izlerken tutumlarını açıkça göstererek, takımlarına ve hakemlere baskı yapabilirler. Bu baskı, hakemlerin kararlarını etkileyebilir ve hatta bazen hatalı kararlar vermelerine neden olabilir. Özellikle ev sahibi takımın taraftarları, hakem üzerinde büyük bir baskı oluşturabilir. Taraftarlar, kendi takımlarına destek vermek için hakemleri eleştirerek, itiraz ederek veya hakaretlerde bulunarak, hakemleri maçın içinde zor durumda bırakabilirler. Bu durumda, hakemlerin objektif kararlar vermeleri zorlaşabilir ve bazen hatalı kararlar verebilirler. Bununla birlikte, profesyonel hakemlerin bu durumların farkında oldukları ve maç sırasında tarafsız ve objektif kararlar vermeye çalıştıkları unutulmamalıdır. Futbol kurallarını uygulama konusunda eğitilmiş olan hakemler, maçın her iki takımına da eşit davranmak için ellerinden geleni yaparlar. Ayrıca, futbol kurallarını bilmeyen veya kurallara uymayan taraftarlar, hakemleri yanlış kararlar vermeye zorlamak yerine, takımlarına destek vermek için daha yapıcı bir tutum sergilemelidirler (Bakıntaş, 2008).

Medya Faktörü: Medya faktörü, futbol maçlarında hakemleri etkileyen diğer bir faktördür. Özellikle günümüzde medyanın etkisiyle, futbol maçları daha da büyük bir izleyici kitlesine ulaşmaktadır. Medya, futbol maçlarındaki hakem kararlarını inceleyerek, tartışarak ve yorumlayarak, halkın geniş kesimlerine ulaştırabilir. Bu da, hakemlerin kararları hakkında kamuoyu baskısı oluşturabilir. Medyanın bu şekilde futbol maçlarına müdahalesi, hakemlerin objektif ve tarafsız kararlar vermesini zorlaştırabilir. Medyanın hakemleri eleştirmesi veya hatalı kararlar verdiği iddialarını ortaya atması, hakemlerin daha dikkatli olmalarını gerektirebilir. Bu nedenle, hakemler, maçta verdikleri kararların doğru olduğundan emin olmak için daha fazla çaba göstermek zorunda kalabilirler. Diğer yandan, medya, futbol maçlarındaki hakem kararlarının adil bir şekilde

yürütüldüğünü göstermek için de önemli bir role sahiptir. Medya, hakemlerin objektifliğini ve tarafsızlığını koruyarak, hatalı kararların yapılmamasını sağlayabilir. Bu nedenle, medyanın futbol maçlarına müdahalesi, hakemlerin adil ve tarafsız kararlar vermelerini sağlamak için dengeli bir şekilde yönetilmelidir (Epak, 2006).

Statü Kaybı ve Yükselme Çabası: Futbol maçlarında hakemlerin statü kaybı ve yükselme çabası, hakemlerin maçlarda verdiği kararları etkileyebilir. Hakemler, maçta doğru kararlar vermeye çalışsalar da, bazen yaptıkları hatalı kararlar nedeniyle statü kaybına uğrayabilirler. Bu durumda, hakemlerin kendilerine olan güveni azalabilir ve sonraki maçlarda daha az cesur kararlar vermeye başlayabilirler. Bununla birlikte, hakemlerin yükselme çabası da onların kararlarını etkileyebilir. Hakemler, daha yüksek seviyelere çıkabilmek için doğru ve adil kararlar vermek zorundadırlar. Ancak, bazen hakemler, yüksek seviyelere çıkmak için daha cesur kararlar vermeyi seçebilirler. Bu durumda, hakemlerin doğru kararlar verme konusundaki objektifliği ve tarafsızlığı azalabilir. Hakemlerin statü kaybı ve yükselme çabası, maçlarda verdikleri kararları etkileyebilir. Ancak, profesyonel hakemler, her maçta doğru ve adil kararlar vermeye çalışarak, kendilerine olan güvenlerini ve saygınlıklarını korumaya çalışırlar. Ayrıca, hakemlerin eğitimi ve sürekli olarak denetlenmeleri, hatalı kararların azaltılmasına yardımcı olur ve hakemlerin statü kaybına uğramasını engeller (Bakıntaş, 2008).

2. 1. 2. 4. 2. Psikolojik Faktörler

Hakemler, sporcuların zorluklarından daha fazlasıyla karşı karşıyadır. Dolayısıyla, hakemlerin eylemlerinin bir şekilde olumsuz koşulların düzeyi ile ilgili olduğu söylenebilir. Psikolojik koşulları buna uygun hale getiren çaba ve uygulamalar spor olgusunun gelişmesi için oldukça önemlidir. Bu ortamın oluşturulması birçok kişi ve kurumun işbirliği, işbirliği ve bu birlikteliğin sağlanmasıyla mümkün olmaktadır (Konter, 2006). Bu grup, bireyin içinde yaşadığı sosyal ve biyolojik çevreye uyum sağlaması ve bu uyum içerisinde kişisel becerilerini geliştirmesi, ayrıca toplumda yükselip prestij kazanması için gereken bilgileri sağlayan psikolojik işlevleri içerir (Taşmektepligil, Aydın, Ağaoğlu, & Öğreten, 2004). Bu çalışmada hakemleri etkileyen kaygı ve stres ele alınmıştır:

Kaygı, kaçınma davranışı yaratır. Kaçınma davranışı, maçın tarafında hata yapan hakemler cezalandırılmazsa oluşur. Hata olasılığını artırır; çünkü duygular kararları etkiler. Olumsuz duygular beynin karar verme alanlarını daha çok etkiler. Riskler ve kayıplarla karşı karşıya kalan riskten kaçınan karar vericiler, daha fazla kayıptan kaçınmak için kararlar alırlar. Bu nedenle hakemler kaçınma davranışı ile değil, yönlendirme davranışı ile başarılı olurlar. Kaygıyı yönetmek, bir yargıcın en önemli görevlerinden biridir. Örneğin; voleybolda oyuncularla ve seyircilerle kurulan kişisel bağlar, "kaygı yönetimini" ele alınması gereken önemli konu haline getirir. Duygusal seviyenizi kontrol etmek çok önemlidir. Yüksek düzeyde kaygı hem sinirliliği hem de yanlış kararları artırır. Endişeli bir hakem, güvensizliklerini oyunculara yansıtır, kızgın bir atmosfer yaratır ve takıma veya

sporcuyla daha fazla faul yapmaya başlar (Özer, 2006). Bu şekilde davranan bir hakem, oyuncuya, seyirciye ve teknik direktöre haksızlık yapıldığını düşündürür. Bu çok tehlikeli bir ortam çünkü yalnızca hakemin görevden alınmasına değil sporda şiddete de yol açıyor. Kabul edilemez hakemlik kararlarının taraftar şiddetiyle bağlantılı olduğunu iddia etti. Olayı yaşayan kişilere ek olarak, hakemin kararının doğru olması gerekir. Bu bağlamda hakem duygularını kontrol etmeli, kuralları uygulayarak uymalı, gergin ve dolayısıyla tehlikeli ortam yaratmamalıdır (Sunay, 1992).

Stres, futbol hakemlerini etkileyen faktörlerden biridir. Ayrıca iş doyumunu ve iş performansı doğrudan futbol hakemini, dolaylı olarak futbol ortamını (futbolcular, taraftarlar vb.) etkileyebilmektedir. Stres kavramı sanayileşmiş her toplumda insanların öğrendiği ve kullandığı psikolojik kavramlardan biridir. Birçok psikososyal faktör çalışma hayatında strese neden olur. Bu psikososyal faktörler, örgütün yapısı, işin yapısı ve içeriği ve örgüt içindeki kişilerarası ilişkilerle yakından ilişkilidir. Stresörler, insanların birbirleriyle etkileşime girdiklerinde zihinsel ve fiziksel yapılarını etkiler. Bu etki, kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir ve insanların yüksek düzeyde motive olmasına neden olabilmektedir. Bireyin psikolojik varlığını, özgüvenini ve kendine olan güvenini zorlayan tüm faktörler stres yaratır. Diğer bir deyişle stres, kişinin dengesini bozabilecek tüm unsurları içinde barındıran bir özelliğe sahiptir (Güney, 2012).

Stres, organizmanın kendisini zor veya tehdit eden bir durumda bulduğunda, durumlarla mücadele ederek iç dengesini korumaya çalışmasıdır. Aşırı stres, çalışanlar için psikolojik, davranışsal ve fizyolojik olarak bazı olumsuz durumlara sebep olur (Tiryaki, 2000). Fizyolojik uykusuzluk, iştah, baş ağrısı; dikkat dağınıklığı, psikolojik depresyon ve bitkinlik; duyarsızlaşma, araştırma hatalarıdır. İş yaşamı stresi de örgüt üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Stresin bir kuruluş üzerindeki etkilerinden bazıları, düşük performans ve üretkenliği, azalan bağlılığı, artan iş hatalarını ve artan ayrılma niyetini içerir (Gümüştekin & Öztemiz, 2005).

2. 1. 2. 4. 3. Fiziksel Faktörler

Bir müsabakada hakemi etkileyebilecek bazı fiziksel faktörlerin olduğu görülmektedir. Bu faktörler aşağıda özetlenmiştir (Erdoğan, Zekioğlu, & Dorak, 2014):

Hava koşulları: Müsabakanın oynandığı ortamda hava koşulları hakemin kararlarını etkileyebilir. Örneğin, yoğun yağmur veya rüzgâr, oyuncuların dengesini ve hızını etkileyebilir ve hakemin pozisyon almasını zorlaştırabilir (Beyaztaş, 2019). Hava koşullarının hakem üzerinde potansiyel etkilerinden bazıları (Kadıoğlu & Acar, 2015):

- Görüş: Yoğun yağmur, sis, kar veya şiddetli güneş ışığı gibi hava koşulları, hakemin görüşünü etkileyebilir. Bu durumda, hakem oyundaki önemli olayları ve oyuncu hareketlerini doğru bir şekilde görmekte zorlanabilir, bu da kararlarını etkileyebilir.
- Hava şartlarının etkisi: Rüzgâr veya şiddetli hava koşulları, topun uçuşunu veya oyuncuların hareketlerini etkileyebilir. Bu, hakemin topun çizgiyi geçip geçmediğini veya

ofsayt durumunu doğru bir şekilde değerlendirmesini zorlaştırabilir. Aynı zamanda rüzgârın topun yönünü değiştirmesi, oyuncular arasındaki temasın doğru bir şekilde değerlendirilmesini zorlaştırabilir.

- Oyuncuların performansı: Hava koşulları, oyuncuların performansını da etkiler. Örneğin, yoğun sıcaklık veya nem, oyuncuların dayanıklılığını ve enerji seviyelerini azaltabilir. Bu da hakemin oyuncuların hareketlerini ve performansını doğru bir şekilde değerlendirmesini zorlaştırabilir.
- Oyun hızı: Hava koşulları, oyunun hızını da etkileyebilir. Örneğin, şiddetli rüzgarlar veya yağmur, topun hızını yavaşlatabilir veya hızlandırabilir. Bu da hakemin oyundaki tempo ve hız değişikliklerini takip etmesini zorlaştırabilir.

Hakemler, hava koşullarını gözlemlemeli ve bu koşulların oyun üzerindeki etkilerini değerlendirmelidir. Buna göre, hakemler kararlarını verirken hava koşullarını dikkate almalı ve mümkün olduğunca adil ve tarafsız olmaya çalışmalıdır.

Zemin koşulları: Oyunun oynandığı zemin, hakemin kararlarını etkileyebilir. Kaygan bir zemin veya kötü durumda olan bir saha, oyuncuların hareketlerini ve kontrolünü etkileyebilir, dolayısıyla hakem kararlarını da etkileyebilir (Kara, 2016). Oyunun oynandığı zeminin durumu, hakemin kararlarını etkileyebilir çünkü zeminin özellikleri oyuncuların hareketlerini ve kontrolünü etkileyebilir. İşte zemin koşullarının hakem üzerindeki potansiyel etkilerinden bazıları (Başpınar, Ocak, Yıldız, & Erşan, 2016):

- Kayganlık: Zeminin kaygan olması, oyuncuların kayarak düşme veya kayma riskini artırır. Bu durumda hakem, bir oyuncunun düşmesinin nedenini veya rakipler arasındaki temasın kazara mı yoksa kasıtlı mı olduğunu doğru bir şekilde değerlendirmek zorunda kalabilir.
- Eşitsizlikler: Zemindeki çukurlar, yumrular veya çeşitli eşitsizlikler, oyuncuların denge sorunları yaşamasına neden olabilir. Bu durum, bir oyuncunun diğerine müdahale etmesi veya kazara düşmesi gibi durumların ortaya çıkmasına yol açabilir. Hakem, bu tür olayları gözlemlemek ve kararlarını buna göre vermek durumunda kalabilir.
- Saha durumu: Zeminin genel durumu da hakemi etkileyebilir. Örneğin, aşırı sert bir zemin, oyuncuların temaslarının daha ciddi sonuçlara yol açabileceği bir ortam yaratabilir. Hakem, bu tür sert temasların kural ihlali veya faul olarak değerlendirilip değerlendirilmeyeceği konusunda dikkatli olmalıdır.

Tüm bu faktörler, hakemin oyunun doğru ve adil bir şekilde yönetilmesini sağlamak için dikkat etmesi gereken hususlardır. İyi bir hakem, zemin koşullarını değerlendirerek ve oyuncuların zeminle ilgili zorluklarını anlayarak kararlarını objektif bir şekilde verecektir.

Tribünlerdeki atmosfer: Seyircilerin yoğun olduğu bir müsabakada, tribündeki atmosfer hakemi etkileyebilir. Seyircilerin baskısı, hakemin psikolojisini etkileyebilir ve kararlarını bilinçaltında yönlendirebilir. Seyircilerin davranışları, sesleri ve baskısı, hakemin kararlarını

etkileyebilir ve oyunun seyrini değiştirebilir. Tribünlerdeki atmosferin hakem üzerinde potansiyel etkilerinden bazıları (Katırcı, Çalışkan, Yücel, & Büyükakgöl, 2018):

- Baskı: Yoğun ve gürültülü bir seyirci kitlesi, hakemi baskı altına alabilir. Seyircilerin takım lehine veya aleyhine tezahüratları, hakemin kararlarını bilinçaltında etkileyebilir ve kararlarının tarafsızlığını etkileyebilir.
- Psikolojik etki: Seyircilerin tezahüratları ve protestoları, hakemin psikolojisini etkileyebilir. Hakem, seyircilerin tepkisinden etkilenerek daha dikkatli veya çekingen bir şekilde kararlar verebilir. Bu da oyunun adil yönetilip yönetilmediğini etkileyebilir.
- Konsantrasyon: Gürültülü bir tribün ortamı, hakemin konsantrasyonunu bozabilir. Hakem, seyircilerin gürültüsü arasında oyuncuların hareketlerini ve oyunun detaylarını doğru bir şekilde takip etmekte zorlanabilir. Bu da hatalı veya eksik kararlar verme olasılığını artırabilir.
- Yanıltıcı tezahüratlar: Bazı durumlarda, tribündeki seyircilerin hakemi yanıltmaya yönelik tezahüratları olabilir. Bu tür yanıltıcı tezahüratlar, hakemin kararlarını etkileyebilir ve hatalı kararlar vermesine yol açabilir.
- Hakaret ve saldırganlık: Seyircilerin hakeme yönelik hakaretler veya saldırgan davranışları, hakemi etkileyebilir ve hakemin kararlarında önyargılı veya endişeli olmasına neden olabilir. Bu da adil bir oyunun sağlanmasını zorlaştırabilir.

Hakemler, tribündeki atmosferi yönetmek için çeşitli önlemler alabilirler. Örneğin, tribündeki saldırganlık veya hakarete yönelik politikalar uygulanabilir veya gerekli durumlarda güvenlik güçleri müdahale edebilir. Hakemler aynı zamanda kendilerini tribündeki etkilerden izole ederek kararlarını objektif bir şekilde vermeye çalışmalıdır. Hakemlerin eğitimi ve deneyimi, tribündeki atmosferi yönetme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Oyuncu hareketleri: Oyuncuların birbirleriyle olan temasları veya faul yapma girişimleri, hakemin kararlarını etkileyebilir. Oyuncuların fiziksel temasları bazen hakemlerin faul veya ceza kararlarını vermesini zorlaştırabilir veya yanıltabilir. Oyuncu hareketlerinin hakem üzerindeki potansiyel etkilerinden bazıları (Taşmektepligil vd., 2004):

- Fauller: Oyuncular arasındaki temaslar veya müdahaleler, hakemin faul kararlarını etkileyebilir. Oyuncunun rakibine müdahale etmesi veya kural ihlali yapması durumunda hakem faul çalabilir. Ancak bazen oyuncular, rakiplerini yanıltmak veya faul aldırma için kasıtlı olarak hareketlerde bulunabilir. Bu da hakemi yanıltma ve hatalı kararlar verme riskini artırabilir.
- Dürüstlük: Oyuncuların dürüstlüğü veya düşmanca davranışları, hakemin kararlarını etkileyebilir. Örneğin, oyuncuların bir pozisyonda topun çizgiyi geçip geçmediği konusunda anlaşmazlık yaşaması durumunda, hakem oyuncuların tutumunu dikkate alarak kararını verebilir.

- Tepkiler: Oyuncuların hakem kararlarına veya rakip oyuncuların hareketlerine verdikleri tepkiler, hakemi etkileyebilir. Örneğin, oyuncunun şiddetli bir şekilde tepki göstermesi veya tartışmalı bir karara itiraz etmesi, hakemin kararlarını gözden geçirmesine veya gelecekteki kararlarını etkilemesine neden olabilir.
- Simülasyon veya Oyuncu Aldatma: Bazı durumlarda oyuncular, faul almak veya avantaj elde etmek amacıyla kasıtlı olarak düşme veya aşırı tepki gösterme gibi hareketlere başvurabilir. Bu tür simülasyonlar, hakemi yanıltabilir ve hatalı kararlar vermesine neden olabilir.

Hakemler, oyuncu hareketlerini dikkatle gözlemlemeli ve doğru kararlar vermek için kendi değerlendirmelerini yapmalıdır. Hakemlerin kural kitabına hakim olmaları ve oyunun doğru bir şekilde yönetilmesini sağlamaları önemlidir. Aynı zamanda hakemlerin kararlarını objektif bir şekilde vermeleri ve oyuncuların kasıtlı veya aldatıcı hareketlerine karşı dikkatli olmaları gerekmektedir.

Oyuncu kondisyonu: Oyuncuların fiziksel kondisyonu, hakemin kararlarını etkileyebilir. Yorgun veya hırçın oyuncuların daha fazla hata yapma olasılığı vardır ve bu da hakemi yanıltabilir veya kararlarını etkileyebilir. Oyuncu kondisyonu, hakemi etkileyebilir, ancak bu etki genellikle dolaylıdır. Oyuncuların kondisyon düzeyi, oyuncuların performansını ve oyunun dinamiklerini etkiler. Bu da hakemin kararlarını ve oyunun seyrini etkileyebilir. Oyuncu kondisyonunun hakem üzerinde potansiyel etkilerinden bazıları (Sülün, 2013):

- Performans: Oyuncuların kondisyon seviyesi, fiziksel yeteneklerini ve performanslarını etkiler. Kötü bir kondisyon, oyuncuların hızını, dayanıklılığını ve tepki sürelerini azaltabilir. Bu durum, hakemin oyuncuların hareketlerini ve oyunun hızını takip etmesini zorlaştırabilir. Hakem, oyuncuların yorgunluklarından veya kondisyon eksikliklerinden kaynaklanan hatalı veya yavaş tepkileri doğru bir şekilde değerlendirmek zorunda kalabilir.
- Sakatlık riski: Kötü kondisyon veya yetersiz hazırlık, oyuncuların sakatlık riskini artırabilir. Oyuncuların sakatlanması durumunda oyun durabilir ve hakemin bu tür durumları doğru bir şekilde değerlendirmesi ve gerekli önlemleri alması gerekebilir.
- Taktiksel değişiklikler: Oyuncuların kondisyon düzeyi, teknik direktörlerin oyun planında ve taktiklerinde değişiklik yapmalarına neden olabilir. Bu da oyunun seyrini ve dinamiklerini etkileyebilir. Hakem, taktik değişikliklere uyum sağlamak ve oyuncuların taktiksel faaliyetlerini doğru bir şekilde değerlendirmek zorunda kalabilir.
- Oyuncu konsantrasyonu: Kötü kondisyon veya yorgunluk, oyuncuların konsantrasyonunu ve odaklanmasını etkileyebilir. Oyuncuların dikkatsiz veya hatalı hareketleri, hakemin kararlarını etkileyebilir ve yanıltıcı olabilir.

Hakemler, oyuncuların kondisyon düzeylerini dikkatle gözlemlemeli ve oyuncuların fiziksel performansını doğru bir şekilde değerlendirmelidir. Bununla birlikte, kondisyon eksiklikleri veya yorgunluklar, hakemlerin kararlarını verirken dikkate alınmalıdır. Hakemler, oyuncuların kondisyon düzeylerinden kaynaklanan hatalı veya yavaş tepkileri anlamak ve adil bir şekilde kararlarını vermeye çalışmak durumundadır.

Oyun hızı: Oyunun hızı ve tempolu oynanması da hakemi etkileyebilir. Hızlı bir oyunda hakem, oyuncuların hızına ayak uydurmakta zorlanabilir ve bu da kararlarının doğruluğunu etkileyebilir. Oyun hızının hakem üzerinde potansiyel etkilerinden bazıları (Kürkçü, 2015):

- Hızlı oyun: Hızlı bir oyun, oyuncuların daha hızlı hareket etmesini ve oyunun hızlı bir şekilde ilerlemesini sağlar. Bu, hakemin de daha hızlı ve kesin kararlar vermesini gerektirebilir. Hakem, oyuncuların hızlı hareketlerini takip etmek ve doğru kararlar vermek için daha dikkatli olmalıdır.
- Yavaş oyun: Yavaş bir oyun, oyuncuların daha yavaş hareket ettiği veya oyunun daha yavaş ilerlediği durumlarda ortaya çıkar. Bu durumda, hakem oyunun ritmini yönetmeli ve oyunun akışını sağlamak için gerektiğinde oyuncuları uyarmalı veya düzenlemeler yapmalıdır.
- Hızlı hücumlar: Hızlı hücumlar veya hızlı geçişler, hakemin karar verme sürecini hızlandırabilir. Oyuncular hızlı bir şekilde ilerleyerek gol veya skor fırsatları yaratırsa, hakem bu durumları hızlı bir şekilde değerlendirmeli ve kararlarını vermelidir.
- Yorucu maçlar: Uzun süren ve yoğun tempoda geçen maçlar, oyuncuların yorgunluk seviyelerini artırabilir. Bu durumda, hakem oyuncuların kondisyonunu ve yorgunluklarını dikkate almalı ve oyunun hızını ve dinamiklerini buna göre değerlendirmelidir.

Hakemler, oyunun hızını doğru bir şekilde yönetmek ve oyunun adil bir şekilde ilerlemesini sağlamak için yeteneklerini kullanmalıdır. Oyun hızı, hakemlerin dikkatini, gözlem becerilerini ve karar verme süreçlerini etkileyebilir. Hakemler, oyunun hızına ayak uydurabilmek ve gerektiğinde oyunun kontrolünü ele alabilmek için iyi bir kondisyona, hızlı düşünme yeteneğine ve kararlılığa sahip olmalıdır.

Bu faktörler, hakemlerin kararlarını etkileyebilir, ancak iyi bir hakem, bu faktörleri dikkate alarak adil ve tarafsız kararlar vermeye çalışacaktır. Hakemlerin eğitimi, deneyimi ve yetenekleri, bu faktörleri yönetme ve doğru kararlar verme yeteneklerini artırabilir.

2. 1. 3. Dayanıklılık

Dayanıklılık, fiziksel veya zihinsel olarak uzun süreli ve yoğun bir aktiviteyi sürdürebilme yeteneğidir. Bu terim genellikle spor veya egzersiz bağlamında kullanılır, ancak genel anlamda bir

kişinin günlük yaşam aktivitelerini, çalışma süreçlerini veya zorlu durumları başarıyla sürdürebilme kapasitesini ifade eder (Köklü vd., 2009).

2. 1. 3. 1. Dayanıklılığın Sınıflandırılması

Dayanıklılık durumu alanyazında psikolojik, zihinsel ve psikolojik dayanıklılık olarak üç farklı alanda incelenmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, zorluklar, stresli durumlar ve travmatik olaylar karşısında ruhsal olarak dirençli olma ve başa çıkma yeteneğini ifade eder. Bu, kişinin olumsuz durumlarla karşılaştığında duygusal olarak sarsılmadan, zihinsel olarak sağlam kalabilme ve pozitif bir bakış açısıyla olayları ele alabilme kapasitesini içerir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler şunlardır (Çetin & Basım, 2011; Çetin, Yeloğlu, & Basım, 2015):

- Olumlu düşünme: Olumlu düşünme, zorluklarla karşılaşıldığında pozitif bir perspektif geliştirmeyi ifade eder. Bu, olaylara esnek bir şekilde bakabilmeyi, olumsuz düşünceleri yönetebilmeyi ve kendine güveni artırabilmeyi içerir.
- Duygusal farkındalık: Duygusal farkındalık, duyguları tanıma, kabul etme ve yönetme becerisini ifade eder. Bu, zorluklarla karşılaşıldığında duygusal tepkileri daha iyi anlama ve bunları etkili bir şekilde yönetme yeteneğini içerir.
- Stres yönetimi: Stres yönetimi becerileri, stresli durumlarla başa çıkma ve rahatlama sağlama yeteneğini içerir. Stresi azaltmak, gevşeme tekniklerini kullanmak, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek ve sosyal destek almak, psikolojik dayanıklılığı artırmaya yardımcı olur.
- Problem çözme becerisi: Problem çözme becerisi, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkma ve çözüm odaklı yaklaşma yeteneğini ifade eder. Problemleri analiz etme, alternatif çözümler üretme ve bunları uygulama yeteneği, psikolojik dayanıklılığı güçlendirir.
- Sosyal destek: Sosyal destek, güçlü sosyal ilişkilerin varlığıyla ilgilidir. Destekleyici bir çevre, güvenli bağlantılar ve yakın ilişkiler, zorluklarla başa çıkma sürecinde psikolojik dayanıklılığı artırır.
- Kaynaklara erişim: Kişinin kaynaklara erişimi, zorluklarla başa çıkmada önemli bir rol oynar. Eğitim, bilgi, maddi kaynaklar ve destek sistemleri gibi kaynaklara sahip olmak, psikolojik dayanıklılığı artırmaya yardımcı olur.

Zihinsel dayanıklılık, zorlu durumlarla başa çıkma, stresle mücadele etme ve motivasyonu sürdürme yeteneğiyle ilgilidir. Zihinsel dayanıklılık, odaklanma, karar verme becerisi, hedeflere bağlılık, olumsuz düşüncelerle başa çıkma ve zorlu durumlarla mücadele etme becerisi gerektirir. Zihinsel dayanıklılık, spor, iş veya günlük yaşamın herhangi bir alanında performansı artırmak için önemlidir. Zihinsel dayanıklılık, zorluklarla başa çıkma, stresle mücadele etme ve zorlu durumlarda

odaklanma ve motivasyonu sürdürebilme yeteneğidir. Zihinsel dayanıklılık, bir kişinin zorluklarla karşılaştığında olumsuz düşünceleri yönetebilmesini, konsantrasyonunu sürdürebilmesini ve hedeflerine odaklanabilmesini sağlar. Bu, spor, iş veya günlük yaşamın herhangi bir alanında başarıyı etkileyen önemli bir faktördür (Demir & Türkeli, 2019). Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler şunlardır (Eroğlu, Ünveren, Ayna, & Müftüoğlu, 2020; Kalkavan, Özdilek, & Çakır, 2020; Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan, & Erdemir, 2018):

- Olumlu düşünme: Olumlu düşünme, zorluklarla karşılaşıldığında pozitif bir bakış açısı benimsemeyi ifade eder. Olumsuz düşünceleri yönetmek, kendine güveni artırmak ve motivasyonu sürdürmek zihinsel dayanıklılığı güçlendirir.
- Stres yönetimi: Zihinsel dayanıklılık, stresli durumlarla başa çıkma becerisini içerir. Stres yönetimi teknikleri, stresi azaltmak, rahatlatma sağlamak ve zihni sakinleştirmek için kullanılabilir. Bu, odaklanmayı ve performansı artırmaya yardımcı olur.
- Hedef belirleme: Belirli ve gerçekçi hedefler belirlemek, zihinsel dayanıklılığı güçlendirir. Hedeflere odaklanmak, motivasyonu artırır ve zorlu durumlarda başarıya ulaşma yolunda ilerlemeyi sağlar.
- Konsantrasyon ve odaklanma: Zihinsel dayanıklılık, dikkati sürdürebilme ve odağını koruyabilme yeteneğini gerektirir. Zihni dağıtan faktörlerle başa çıkma ve odaklanma becerisi, performansı etkileyen önemli bir faktördür.
- Adaptasyon ve esneklik: Zihinsel dayanıklılık, değişen koşullara hızlı bir şekilde uyum sağlama ve esnek olma yeteneğini içerir. Esneklik, farklı durumlarla başa çıkma becerisini artırır ve olumsuzluklar karşısında dirençli olmayı sağlar.

Zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için birkaç strateji kullanılabilir. Bunlar arasında meditasyon, derin nefes alma, olumlu bir iç konuşma geliştirme, stres yönetimi tekniklerini uygulama, zorluklara karşı çözüm odaklı yaklaşma ve mental antrenman yer alır.

Fiziksel dayanıklılık, kaslar, kalp ve akciğerlerin etkili bir şekilde çalışmasıyla ilişkilidir. Bu, uzun süreli aktivitelerde enerjiyi sürdürme, kardiyovasküler sistemin verimli çalışması ve kasların yorgunluğa dayanabilme yeteneğini içerir. Fiziksel dayanıklılık, sporcuların performansını artırmak, uzun süreli egzersizleri sürdürmek veya zorlu koşullar altında çalışmak için önemlidir (Erzeybek, 2004). Fiziksel dayanıklılık, vücudun uzun süreli ve yoğun fiziksel aktiviteleri sürdürebilme kapasitesini ifade eder. Bu, kaslar, kalp, akciğerler ve enerji sistemlerinin etkili bir şekilde çalışmasıyla ilişkilidir. Fiziksel dayanıklılık, sporcuların performansını artırma, dayanıklılık gerektiren sporlarda daha iyi bir performans sergileme ve günlük yaşam aktivitelerini daha verimli bir şekilde yerine getirme yeteneğini geliştirmeyi amaçlar. Fiziksel dayanıklılığı etkileyen faktörler şunlardır (Erdoğan, 2020; İri, 2000; Yılmaz, 2013):

- Kardiyovasküler dayanıklılık: Kalp, akciğerler ve dolaşım sistemi, oksijen ve besin maddelerini vücuda taşıırken, atık maddeleri uzaklaştırır. Kardiyovasküler dayanıklılık, bu

sistemlerin etkinliğini ve verimliliğini artırarak uzun süreli egzersizleri sürdürebilme yeteneğini ifade eder.

- **Kas dayanıklılığı:** Kas dayanıklılığı, kasların tekrarlayan hareketleri sırasında yorgunluğa dayanabilme yeteneğini ifade eder. Kasların dayanıklılığı, kuvvet ve direnç antrenmanlarıyla geliştirilebilir.
- **Enerji sistemleri:** Vücut, enerjiyi üretmek için farklı enerji sistemlerini kullanır. Aerobik ve anaerobik enerji sistemleri, farklı aktivite yoğunluklarında enerji sağlama kapasitesine sahiptir. Fiziksel dayanıklılığı artırmak için bu enerji sistemlerinin geliştirilmesi önemlidir.
- **Esneklik:** Esneklik, kasların ve eklem hareketliliğinin genişliği ile ilgilidir. Esneklik, vücudun hareket açıklığını artırarak sakatlanma riskini azaltır ve performansı iyileştirir.

Fiziksel dayanıklılığı geliştirmek için düzenli aerobik egzersizler, kuvvet antrenmanları, esneme ve çeşitli spor aktiviteleri önerilir. Egzersiz programları, bireyin seviyesine ve hedeflerine uygun olarak planlanmalıdır. Ayrıca beslenme, uyku ve dinlenme gibi faktörlerin de fiziksel dayanıklılığı etkilediği unutulmamalıdır.

Dayanıklılık, kişinin fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlamak, zorlu durumlarla başa çıkmak ve hedeflerine ulaşmak için önemli bir faktördür. Dayanıklılığı geliştirmek için düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, stres yönetimi becerilerini geliştirmek ve uygun dinlenmeye özen göstermek önemlidir.

2. 1. 3. 2. Aerobik Dayanıklılık ve Aerobik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Aerobik dayanıklılık, vücudun oksijeni etkin bir şekilde kullanarak uzun süreli ve düşük yoğunluklu aktiviteleri sürdürebilme yeteneğidir (Erzeybek, 2004). Bu tür aktiviteler genellikle aerobik egzersizler olarak adlandırılır ve kalp-damar sisteminin güçlendirilmesine, kardiyovasküler dayanıklılığın artırılmasına ve genel sağlık ve kondisyon seviyesinin iyileştirilmesine katkıda bulunur (Serin & Taşkın, 2016). Aerobik egzersizler, düşük yoğunluklu ve sürekli olarak yapılan aktiviteleri kapsar. Örnekler arasında koşu, yürüyüş, bisiklete binme, yüzme, dans, koordinasyon hareketleri gibi aktiviteler yer alır. Bu tür egzersizler, kasların sürekli oksijen almasını ve enerji üretmesini sağlar (Karaday, 2023). Aerobik dayanıklılığı artırmak için düzenli bir antrenman programı uygulamak önemlidir (Şahin, Kahraman, Budak, & Kaplan, 2023):

Aerobik dayanıklılığı etkileyen birçok faktör vardır. Aerobik dayanıklılığı etkileyen bazı önemli faktörler (Alptekin-Armutlu, 2023; D'Agostino vd., 2023; Mülazımoğlu, 2023; Ünlü, Doğan, & Keser, 2023):

Kalp ve akciğer kapasitesi: Kalp ve akciğerlerin kapasitesi, vücuda yeterli miktarda oksijen taşıma ve atık maddeleri uzaklaştırma yeteneğini etkiler. Kalbinizin ne kadar verimli çalıştığı ve akciğerlerinizin ne kadar iyi oksijen alışverişi yaptığı, aerobik dayanıklılığınızı büyük ölçüde etkiler.

Kas dayanıklılığı: Kas dayanıklılığı, aerobik dayanıklılığı etkileyen önemli bir faktördür. Kaslarınızın dayanıklılığı, uzun süreli aktiviteleri sürdürme yeteneğinizi belirler. Daha güçlü ve dayanıklı kaslar, enerjiyi daha verimli kullanmanıza ve yorgunluğu geciktirmenize yardımcı olur (Gülçiçek, 2023). Kas dayanıklılığını etkileyen faktörler şunlardır (Karaman & Özdemir, 2023): Kas lifi tipi: Vücutta farklı kas lifi tipleri bulunur. Aerobik dayanıklılığı etkileyen kas lifi tipi, yavaş kas lifleri olarak da bilinen tip 1 liflerdir. Bu lifler, uzun süreli ve düşük yoğunluklu aktiviteler için enerji sağlamada daha etkilidir. Daha yüksek oranda tip 1 kas liflerine sahip olan bireyler, genellikle daha iyi aerobik dayanıklılığa sahip olabilir.

- **Kas kuvveti:** Kaslarınızın gücü, uzun süreli aktiviteleri sürdürebilmenizde önemli bir rol oynar. Güçlü kaslar, daha verimli bir şekilde enerji üretir ve yorgunluğu geciktirir. Dayanıklılığı artırmak için kas kuvvetinizi geliştiren egzersizler yapmak faydalı olabilir.
- **Antrenman programı:** Kas dayanıklılığını artırmak için düzenli bir antrenman programı uygulamak önemlidir. Yüksek tekrarlı ve düşük yoğunluklu egzersizler, kas dayanıklılığını artırmaya yardımcı olur. Ağırlık kaldırma, direnç bantlarıyla egzersiz yapma veya vücut ağırlığı kullanarak egzersiz yapma gibi yöntemler kullanılabilir.
- **Aerobik egzersizler:** Aerobik egzersizler, kas dayanıklılığını artırmada etkilidir. Uzun süreli ve düşük yoğunluklu aerobik aktiviteler, kasları dayanıklı hale getirir ve enerjiyi daha etkili bir şekilde kullanmanıza yardımcı olur.
- **Beslenme:** Doğru beslenme, kas dayanıklılığını etkileyen bir faktördür. Yeterli protein alımı, kasların onarımı ve büyümesi için önemlidir. Ayrıca, enerji sağlayan karbonhidratların ve sağlıklı yağların dengeli bir şekilde alınması da önemlidir.

Dinlenme ve iyileşme: Kas dayanıklılığını artırmak için dinlenme ve iyileşme sürecine de önem vermek gereklidir. Yeterli uyku almak, kasların iyileşmesini destekler ve performansı artırır (Baydemir & Dilican, 2023). Dinlenme ve iyileşme, aerobik dayanıklılığı etkileyen önemli faktörlerdir. Uygun dinlenme ve iyileşme süreçleri, vücudunuzun aerobik performansını geliştirmesine ve dayanıklılığını artırmasına yardımcı olur. Dinlenme ve iyileşmenin aerobik dayanıklılığı etkileyen bazı önemli yönleri (Alptekin, 2023):

- **Kas onarımı:** Aerobik egzersizler, kaslarda mikro hasarlara neden olabilir. İyileşme süreci, kasların onarılmasını ve güçlenmesini sağlar. Yeterli dinlenme süresi, kasların tam olarak iyileşmesine ve adapte olmasına yardımcı olur. Bu, daha güçlü ve dayanıklı kaslar geliştirmenizi sağlar.
- **Enerji yenilenmesi:** Aerobik egzersizler sırasında enerji depoları, özellikle kas glikojenleri, tükenir. Dinlenme sürecinde, vücut bu enerji depolarını yeniler. Yeterli karbonhidrat ve besin alımı, enerji depolarının dolmasına yardımcı olur. Bu da aerobik dayanıklılığı artırır.

- Kas esnekliği ve hareketlilik: Aerobik egzersizler sırasında kaslar sıkışabilir ve gerilebilir. Dinlenme ve iyileşme sürecinde, kaslar gevşer ve esnekliği artar. Bu, daha verimli bir şekilde hareket etmenize ve aerobik aktiviteleri daha rahat yapmanıza yardımcı olur.
- Mental ve psikolojik iyileşme: Aerobik egzersizlerin ardından dinlenme ve iyileşme süreci, mental ve psikolojik açıdan da önemlidir. Stresin azalması, motivasyonun yeniden kazanılması ve zihinsel tazelik, aerobik dayanıklılığı etkileyen faktörlerdir. Dinlenme süresi, vücut ve zihin arasındaki dengeyi sağlamaya yardımcı olur.
- Uyku: Yeterli uyku, aerobik dayanıklılığı etkileyen kritik bir faktördür. Uyku sırasında vücut kendini yeniler, hormonlar dengelenir ve kaslar onarılır. Yetersiz uyku, performansı ve dayanıklılığı olumsuz etkileyebilir. İyi bir uyku düzenine ve kaliteli uyku süresine özen göstermek önemlidir.

Dinlenme ve iyileşme süreleri, bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Her bireyin dinlenme ihtiyacı farklı olabilir (Kuruçay, 2023).

Enerji sistemleri: Aerobik egzersizler, enerjiyi aerobik metabolizma yoluyla üretir. Aerobik enerji sistemleri, yağları ve karbonhidratları oksijen eşliğinde yakarak enerji sağlar. Bu sistemlerin etkinliği ve verimliliği, aerobik dayanıklılığı etkiler (Can & Bayrakdaroglu, 2023). Aerobik dayanıklılığı etkileyen önemli faktörlerden biri enerji sistemleridir. Aerobik egzersizler, uzun süreli ve düşük yoğunluklu aktiviteler olduğundan enerji ihtiyacını karşılamak için aerobik enerji sistemleri devreye girer. Aerobik dayanıklılığı etkileyen enerji sistemleri (Emre, 2022):

Aerobik glikoliz: Aerobik glikoliz, karbonhidratları oksijen eşliğinde yakarak enerji üretir. Bu süreçte glikoz molekülleri, oksijen varlığında pirüvat moleküllerine dönüşür ve enerji açığa çıkar. Aerobik glikoliz, düşük yoğunluklu ve orta yoğunluklu aerobik egzersizlerde ana enerji kaynağıdır. Karbonhidrat depoları olan kas glikojeni ve karaciğer glikojeni, aerobik glikoliz için kullanılan yakıt kaynaklarıdır.

- Yağ metabolizması: Uzun süreli aerobik egzersizlerde, yağlar da enerji kaynağı olarak kullanılır. Yağlar, oksidasyon süreciyle parçalanarak enerji üretir. Aerobik egzersizlerde yağ metabolizması önemli bir enerji kaynağıdır, çünkü yağ depoları daha fazla enerji içerir ve vücutta daha uzun süre enerji sağlar. Yağ metabolizması, özellikle düşük yoğunluklu aerobik aktivitelerde belirgin hale gelir.
- Protein metabolizması: Aerobik egzersizlerde proteinler enerji kaynağı olarak kullanılmazlar, çünkü proteinlerin metabolizması daha karmaşık bir süreçtir ve genellikle enerji sağlamak için son tercih edilen kaynaklardandır. Ancak uzun süreli ve aşırı egzersiz durumunda, vücut proteinleri de enerji için kullanabilir. Bu durum, kas kütlesinde azalmaya ve performansta düşüğe neden olabilir.

Aerobik enerji sistemleri, oksijen kullanarak enerji üretimi sağladığından uzun süreli dayanıklılığı destekler. Bu sistemler, aerobik egzersizlerde daha sürdürülebilir bir enerji sağlar ve

yorgunluğun gecikmesine yardımcı olur. Enerji sistemlerinin etkinliği ve verimliliği, antrenman düzeni, beslenme, uyku gibi faktörlerle de etkileşime girer. Düzenli aerobik egzersizlerle enerji sistemleri daha verimli hale gelebilir ve aerobik dayanıklılık artırılabilir.

Vücut kompozisyonu: Vücuttaki yağ oranı, kas kütlesi ve vücut ağırlığı aerobik dayanıklılığı etkileyen faktörlerdir. Daha düşük yağ oranı ve daha yüksek kas kütlesi genellikle daha iyi aerobik dayanıklılıkla ilişkilendirilir (Göktebe, 2022). Vücut kompozisyonu, aerobik dayanıklılığı etkileyen önemli bir faktördür. Vücut kompozisyonu, vücuttaki yağ, kas, kemik ve diğer dokuların oranını ifade eder. Aerobik dayanıklılığı etkileyen vücut kompozisyonu faktörleri (Altun & İriadam, 2022):

- **Yağ oranı:** Yüksek vücut yağ oranı, aerobik performansı olumsuz etkileyebilir. Vücuttaki fazla yağ, ekstra yük oluşturur ve enerjiyi verimli bir şekilde kullanmanızı zorlaştırır. Ayrıca, fazla yağ dokusu oksijen taşıma kapasitesini azaltabilir. Düşük vücut yağ oranına sahip olmak, aerobik dayanıklılığı artırabilir.
- **Kas kütlesi:** Aerobik dayanıklılığı etkileyen önemli bir faktör kas kütlesidir. Kaslar, oksijeni kullanarak enerji üretir ve uzun süreli aktivitelerde daha etkin bir şekilde çalışır. Daha fazla kas kütlesine sahip olmak, daha yüksek aerobik kapasiteye ve dayanıklılığa sahip olmanıza yardımcı olabilir.
- **Kemik yoğunluğu:** Kemik yoğunluğu, vücut kompozisyonunun bir parçasıdır ve aerobik dayanıklılığı etkileyebilir. Yüksek kemik yoğunluğu, sağlam bir iskelet sistemi ve dayanıklılık için önemlidir. Düşük kemik yoğunluğu, sakatlanma riskini artırabilir ve egzersiz performansını olumsuz etkileyebilir.
- **Diğer dokular:** Vücut kompozisyonu, kas ve yağ dışında diğer dokuları da içerir. Örneğin, iç organların büyüklüğü ve işlevi, aerobik dayanıklılığı etkileyebilir. Organların verimli bir şekilde çalışması, oksijen taşınması ve enerji üretimi için önemlidir.

Vücut kompozisyonu, genetik faktörler, yaş, cinsiyet, beslenme alışkanlıkları ve egzersiz düzeni gibi çeşitli etkenlere bağlı olarak değişir. Düzenli aerobik egzersiz yapmak, vücut kompozisyonunu olumlu yönde etkileyebilir. Yağ oranını azaltabilir, kas kütlesini artırabilir ve kemik yoğunluğunu koruyabilir. Bununla birlikte, her bireyin vücut kompozisyonu farklı olduğundan, sağlıklı ve dengeli bir vücut kompozisyonu hedefi belirlemek için bireysel gereksinimleri ve hedefleri göz önünde bulundurmak önemlidir.

Genetik faktörler: Bazı kişilerin genetik olarak daha yüksek aerobik dayanıklılığa sahip olma eğilimleri vardır. Genetik yapı, kalp ve akciğer kapasitesi, kas yapıları ve enerji sistemleri gibi faktörleri etkileyebilir (Koku, 2015). Aerobik dayanıklılığı etkileyen bazı genetik faktörler (Zerin, Karakılçık, & Ayçiçek, 2015):

- **Kas lifi tipi:** İnsanların kaslarının büyük bir kısmı iki ana tipe ayrılır: yavaş kas lifleri (tip I) ve hızlı kas lifleri (tip II). Yavaş kas lifleri, uzun süreli dayanıklılık aktiviteleri için daha uygundur, çünkü daha yavaş kasılmaları ve daha fazla oksijen kullanma kapasiteleri vardır.

Hızlı kas lifleri ise daha kısa süreli, yoğun ve patlayıcı güç gerektiren aktiviteler için daha uygundur. Genetik faktörler, bir bireyin kas lifi tip oranını etkileyebilir ve dolayısıyla aerobik dayanıklılığını da etkileyebilir.

- Oksijen taşıma kapasitesi: Aerobik dayanıklılık, vücudun oksijeni etkili bir şekilde taşımamasını ve kullanmasını gerektirir. Bu, akciğerlerin, kalbin ve kanın oksijen taşıma kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir. Genetik faktörler, bu organların yapısını ve fonksiyonunu etkileyebilir. Örneğin, bir bireyin akciğer hacmi veya kalp pompalama kapasitesi genetik olarak belirlenebilir. Bu faktörler aerobik dayanıklılığı etkileyen önemli genetik faktörlerdir.
- Enerji metabolizması: Aerobik dayanıklılık, enerji metabolizmasının etkin bir şekilde çalışmasını gerektirir. Genetik faktörler, enerji metabolizmasını etkileyebilir. Örneğin, bazal metabolizma hızı (BMR), enerji üretimi ve kullanımı hakkında bilgi veren bir faktördür. Bireyler arasında BMR farklılıkları olabilir ve bu da aerobik dayanıklılığı etkileyebilir.
- Adaptasyon yeteneği: Her bireyin adaptasyon yeteneği farklı olabilir. Aerobik egzersizler, vücudun fizyolojik olarak uyum sağlamasını gerektirir. Genetik faktörler, bir bireyin adaptasyon yeteneğini etkileyebilir ve dolayısıyla aerobik dayanıklılık seviyesini belirleyebilir.

Genetik faktörler, aerobik dayanıklılığı etkilerken, çevresel faktörler ve yaşam tarzı da önemlidir.

Antrenman düzeni ve programı: Düzenli ve uygun bir antrenman programı, aerobik dayanıklılığı geliştirmek için önemlidir. Antrenman yoğunluğu, süresi ve sıklığı, aerobik kapasiteyi etkiler (Zerin vd., 2015). Antrenman düzeni ve programı, aerobik dayanıklılığı etkileyen önemli faktörlerden biridir. Doğru ve düzenli bir antrenman programı, aerobik kapasiteyi artırır, dayanıklılığı geliştirir ve performansı iyileştirir. Aerobik dayanıklılığı etkileyen antrenman düzeni ve programını şekillendiren bazı faktörler (Çoban, 2014):

- Egzersiz türleri: Aerobik dayanıklılığı geliştirmek için çeşitli egzersiz türleri tercih edilebilir. Koşu, yüzme, bisiklet, kürek çekme gibi düşük yoğunluklu ve uzun süreli aktiviteler, aerobik kapasiteyi artırmada etkili olabilir. Ayrıca interval antrenmanları da dayanıklılığı artırmak için kullanılabilir. Egzersiz programınızda farklı egzersizleri ve varyasyonları denemek, aerobik dayanıklılığı artırmaya yardımcı olabilir.
- Yoğunluk ve süre: Aerobik dayanıklılığı artırmak için egzersizlerin yoğunluğu ve süresi önemlidir. Düşük yoğunluklu, uzun süreli egzersizler genellikle aerobik dayanıklılığı geliştirir. Bu tür egzersizler, kalp hızını artırır, solunum sistemini güçlendirir ve oksijen taşıma kapasitesini artırır. Antrenman programınızda süre ve yoğunluğu kademeli olarak artırarak, vücudunuzun adapte olmasını sağlayabilirsiniz.

- Frekans: Aerobik dayanıklılığı geliştirmek için düzenli ve sürekli antrenman yapmak önemlidir. Haftada en az 3-5 gün aerobik egzersiz yapmak, dayanıklılığı artırmaya yardımcı olur. Antrenman programınızı düzenli bir şekilde uygulamak ve antrenmanlara sürekli olarak katılmak, aerobik dayanıklılığı artırmada etkilidir.
- İlerleme: Aerobik dayanıklılığı artırmak için antrenman programınızda düzenli olarak ilerleme kaydetmek önemlidir. Bu ilerleme, egzersiz süresini, yoğunluğunu veya frekansını artırarak gerçekleştirilebilir. Örneğin, egzersiz süresini her hafta kademeli olarak artırarak veya interval antrenmanlarında hızlı koşu süresini uzatarak ilerleme sağlanabilir. Ancak, ilerlemeyi aşırıya kaçmadan ve vücudun dinlenme ve iyileşme sürecine de dikkat ederek yapmak önemlidir.

Beslenme ve hidrasyon: Sağlıklı bir beslenme düzeni, vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi ve besinleri sağlar. Ayrıca, yeterli su tüketimi de aerobik dayanıklılığı etkiler. Vücudun iyi hidrasyon edilmesi, performansı ve dayanıklılığı artırır (Eskici, 2015). Aerobik dayanıklılığı etkileyen beslenme faktörleri (Bora, 2015):

- Enerji dengesi: Aerobik egzersiz yaparken vücut enerji harcar. Enerji alımı ve harcaması arasında dengeli bir ilişki sağlamak önemlidir. Yeterli kalori almak, enerji seviyelerini ve performansı sürdürmek için gereklidir. Ancak, aşırı kalori alımı kilo artışına yol açabilir ve dayanıklılığı olumsuz etkileyebilir. Bireysel enerji ihtiyaçlarınızı belirlemek için bir beslenme uzmanından veya diyetisyenden yardım almanız önemlidir.
- Karbonhidratlar: Aerobik egzersiz, vücut için önemli bir enerji kaynağı olan karbonhidratları gerektirir. Karbonhidratlar, glikojen formunda kaslarda ve karaciğerde depolanır ve uzun süreli dayanıklılık aktivitelerinde enerji sağlar. Dengeli bir karbonhidrat alımı, glikojen depolarınızı dolu tutar ve performansı destekler. Tam tahıllı ürünler, sebzeler, meyveler ve baklagiller gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.
- Proteinler: Aerobik egzersizde proteinler, kas onarımı ve yenilenmesi için önemlidir. Egzersiz sonrası protein alımı, kasların iyileşmesine ve gelişmesine yardımcı olur. İyi kalitede protein kaynakları, özellikle egzersiz sonrasında, kas protein sentezini destekler. Örnek olarak, tavuk, balık, yumurta, süt ürünleri ve bitkisel protein kaynakları (fasulye, mercimek, nohut vb.) tercih edilebilir.
- Yağlar: Yağlar, aerobik dayanıklılık için önemli bir enerji kaynağıdır. Uzun süreli dayanıklılık aktivitelerinde, vücut enerji için yağları kullanır. Dengeli bir yağ alımı, enerji üretimini destekler. Sağlıklı yağlar, avokado, zeytin yağı, fındık ve tohumlar gibi kaynaklardan elde edilebilir. Doymuş yağ ve trans yağ tüketimini sınırlamak ise önemlidir.

Aerobik dayanıklılığı etkileyen hidrasyon faktörleri aşağıdaki gibidir:

Hidrasyon: Aerobik egzersiz sırasında vücuttan su ve elektrolitler kaybedilir. Hidrasyon, aerobik dayanıklılığı etkileyen önemli bir faktördür. Vücudun yeterli miktarda su alması ve elektrolit

dengeğini koruması, enerji üretimi, kas fonksiyonu ve genel olarak dayanıklılığı destekler. Aerobik dayanıklılığı etkileyen hidrasyon faktörleri (Asfuroğlu, 2013; Başoğlu, 2019; Ulusoy, 2020):

- Sıvı alımı: Aerobik egzersiz sırasında terleme yoluyla vücuttan su kaybedilir. Bu nedenle, egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında yeterli miktarda sıvı almak önemlidir. Egzersizden en az 1-2 saat önce, 500-750 ml su içmek iyi bir başlangıç olabilir. Egzersiz sırasında her 15-20 dakikada bir 150-250 ml su içmek önemlidir. Egzersiz sonrasında ise terlemeyle kaybedilen sıvı miktarını yerine koymak için yeterli miktarda su içmek gereklidir.
- Elektrolit dengesi: Terleme sırasında vücut sadece suyu değil, aynı zamanda önemli elektrolitleri de kaybeder. Özellikle sodyum, potasyum, klorür ve magnezyum gibi elektrolitlerin dengesi, kas fonksiyonu ve hidrasyon için kritiktir. Uzun süreli ve yoğun aerobik egzersizlerde, elektrolit içeren spor içecekleri veya elektrolit takviyeleri kullanmak faydalı olabilir. Bununla birlikte, normal düzeyde egzersiz yapıyorsanız, genellikle dengeli bir beslenme planıyla elektrolit dengesini koruyabilirsiniz.
- Önceden hidrasyon: Egzersiz öncesinde yeterli miktarda su içmek, vücudu egzersize hazırlar ve hidrasyon seviyelerini dengeler. Egzersiz öncesi 2-3 saat içinde 400-600 ml su içmek iyi bir başlangıç olabilir. Ancak, egzersize başlamadan hemen önce de bir miktar su içmek önemlidir.
- İçecek seçimi: Hidrasyon için en iyi seçenek su olmasına rağmen, uzun süreli ve yoğun aerobik egzersizlerde elektrolit içeren spor içecekleri tercih edilebilir. Spor içecekleri, vücudun elektrolit dengesini düzenlemeye ve enerji sağlamaya yardımcı olur. Ayrıca, egzersiz öncesi ve sonrasında protein içeren içecekler de uygun bir seçenek olabilir.
- İçme düzeni: Sıvı alımını düzenli hale getirmek önemlidir. Sadece egzersiz sırasında değil, günlük yaşamda da yeterli miktarda alınması gerekir.

Yaş ve cinsiyet: Yaş, aerobik dayanıklılığı etkileyen bir faktördür. Genellikle genç bireyler daha yüksek aerobik kapasiteye sahip olma eğilimindedir (Demiriz, Erdemir, & Kayhan, 2015). Yaş ilerledikçe, vücutta bazı fizyolojik değişiklikler meydana gelir ve aerobik performans azalabilir. Bununla birlikte, düzenli egzersiz yaparak yaşlanma sürecinde bile aerobik dayanıklılığı korumak ve artırmak mümkündür (Sanlav, 2015). Cinsiyet, aerobik dayanıklılığı etkileyen bir faktördür. Genellikle erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek aerobik kapasite ve performans görülür. Bunun nedeni, erkeklerin daha fazla kas kütlelerine ve genellikle daha yüksek oksijen taşıma kapasitesine sahip olmalarıdır (Akkuş & Göktepe, 2015). Ancak, bireysel farklılıklar ve düzenli egzersizle, kadınlar da yüksek aerobik dayanıklılığa ulaşabilirler (Yılmaz, 2015). Bu faktörlerin aerobik dayanıklılık üzerindeki etkisi bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Önemli olan, her yaş ve cinsiyetten bireyin düzenli aerobik egzersiz yaparak kendi aerobik kapasitesini geliştirebileceği ve dayanıklılığını artırabileceğidir (Çalışkan, 2013).

2. 1. 3. 3. Futbolda Aerobik Dayanıklılık

Futbol, aerobik dayanıklılığın önemli olduğu bir spor dalıdır. Maçlar genellikle 90 dakika sürer ve oyuncular sürekli olarak koşu, süratli hareketler ve durmaksızın oyunun içinde olurlar. Bu nedenle, futbolcularda yüksek aerobik dayanıklılık seviyesi gerekmektedir (Korkmaz, 2021). Futbolda sürekli olarak koşu, sprint, hızlı hareketler ve zıplamalar yapılır. Bu aktiviteler, kalp ve akciğerlerin oksijen ve besinleri vücuda taşıma kapasitesini zorlar. Yüksek kardiyovasküler dayanıklılık, vücudunuzun daha fazla oksijen ve enerji sağlamasına yardımcı olur. Bu nedenle, düzenli aerobik egzersizler, koşu, interval antrenmanları ve uzun süreli dayanıklılık çalışmaları futbolcularda kardiyovasküler dayanıklılığı artırmaya yardımcı olur (Solak, 2021).

Futbolda yüksek yoğunluklu hareketlerle birlikte kaslarda laktik asit birikimi oluşabilir. Laktik asit, yorgunluk ve performans düşüklüğüne neden olabilir. Yüksek aerobik kapasiteye sahip futbolcuların laktik asit birikimi daha geç oluşur ve kaslar daha iyi çalışır. Interval antrenmanları ve yüksek yoğunluklu interval antrenmanları, laktik asit eşiğini yükseltmeye yardımcı olabilir (Akılveren, Şahan & Erman, 2021).

Laktik asit eşiği, bir sporcu veya bireyin yüksek yoğunluklu egzersiz yaparken kaslarda biriken laktik asidin belirli bir noktada birikmeye başladığı noktadır. Bu nokta genellikle yorulma ve ağrı hissinin arttığı noktadır. Laktik asit eşiği, aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin kullanımı arasındaki geçiş noktasını temsil eder (Kasap, Tutkun, & Dıramalı, 2022). Düşük yoğunluklu egzersizlerde, vücut oksijeni yeterli miktarda kullanarak aerobik enerji sistemini kullanır. Ancak, yoğun egzersizlerde, oksijen tükenmeye başlar ve kaslar enerji üretmek için anaerobik enerji sistemine geçer. Anaerobik enerji sistemi, hızlı ve kısa süreli enerji sağlar, ancak laktik asit birikimine yol açar (Tarakci, 2022).

Laktik asit eşiği, vücudun laktik asidi hızlı bir şekilde temizleme yeteneğiyle ilgilidir. Yüksek aerobik kapasiteye sahip sporcular, daha yüksek bir laktik asit eşiğine sahip olma eğilimindedir. Bu, kaslarda biriken laktik asidin daha geç bir noktada birikmeye başlayacağı anlamına gelir, bu da sporcuların daha uzun süre yüksek yoğunluklu egzersizler yapabilmesini sağlar (Girak, 2019). Laktik asit eşiğini artırmak için, sporcular yüksek yoğunluklu interval antrenmanları ve dayanıklılık antrenmanları gibi egzersizleri yapabilir. Bu tür antrenmanlar, vücudun anaerobik enerji sistemini daha etkin bir şekilde kullanmasını sağlar ve laktik asit eşiğini yükseltir. Ayrıca, uygun beslenme ve hidrasyon, uygun dinlenme ve iyileşme, fizyolojik uyum sağlama sürecini destekler ve laktik asit eşiğini artırılabilir. Ancak, laktik asit eşiği, kişiden kişiye farklılık gösterebilir ve genetik faktörler, antrenman geçmişi ve diğer faktörler etkileyebilir (Akkurt, 2020).

Futbolcuların aerobik dayanıklılığını geliştirmek için uzun süreli dayanıklılık antrenmanları yapması önemlidir. Koşu, tempolu koşu, interval antrenmanları, merdiven çıkma ve bisiklet gibi aktiviteler, dayanıklılığı artırmak için kullanılabilir. Bu tür antrenmanlar, uzun süreli maçlarda

yüksek enerji seviyelerini sürdürmek için kasların enerji üretim kapasitesini artırır (Ünver & Karacabey, 2022).

Futbolda dayanıklılık antrenmanları, oyuncuların maç süresince yüksek performansı sürdürebilmeleri için aerobik kapasitelerini artırmayı hedefler. Bu antrenmanlar, uzun süreli koşular, interval antrenmanları ve yüksek yoğunluklu çalışmalar gibi çeşitli egzersizlerden oluşabilir. Uzun süreli koşular, genellikle sabit bir tempoda uzun mesafeler koşmayı içerir. Bu antrenmanlar, oyuncuların aerobik kapasitelerini artırarak dayanıklılıklarını geliştirmeye yardımcı olur. Oyuncular, antrenmanlarda stadyum turları atabilir, parkurlarda koşabilir veya uzun mesafeli koşu seansları gerçekleştirebilir. Interval antrenmanları, yüksek yoğunluklu çalışma süreleri ile kısa dinlenme sürelerinin sık sık tekrarlandığı egzersizlerdir. Örneğin, 1 dakika boyunca maksimum çaba ile koşu yapılır ve ardından 30 saniye kadar hafif tempoda dinlenilir. Bu tekrarlar, oyuncuların aerobik kapasitelerini geliştirirken aynı zamanda yüksek yoğunluklu performanslarını da artırır (Koçoğlu, Demirgüç, Polat, & Ergun, 2023).

Futbol maçları, sürekli olarak koşu, sprint, dur-kalk ve hızlı hareketler içerir. Bu nedenle, dayanıklılık antrenmanları, bu çeşitli hareketlere odaklanmalıdır. Örneğin, oyuncuların belirlenmiş bir parkurda hızlı koşu, sprint, şutlama, depar ve yanlara hareketler gibi futbol hareketlerini içeren kombine antrenmanlar yapmaları faydalı olabilir. Dayanıklılık antrenmanları sırasında, oyuncuların gerçek maç koşullarına benzer durumları deneyimlemesi önemlidir. Bu nedenle, antrenmanlar sırasında oyun içi simülasyonlar yapılabilir. Örneğin, dar alanda yapılan küçük saha oyunları veya tam sahada yapılan taktiksel antrenmanlar, oyuncuların dayanıklılığını geliştirirken aynı zamanda futbol becerilerini de iyileştirir. Dayanıklılık antrenmanlarında, oyuncuların sürekli olarak kendilerini zorlamaları ve yüklerini artırmaları önemlidir (Akbuğa, Eliöz, & Bilen, 2023).

Futbolcularda aerobik dayanıklılığı etkileyen bir diğer önemli faktör beslenme ve hidrasyondur. Doğru beslenme, vücudun enerji seviyelerini ve performansı sürdürmesine yardımcı olur. Karbonhidratlar, proteinler, sağlıklı yağlar ve yeterli miktarda su içeren bir beslenme programı, futbolcularda aerobik dayanıklılığı artırmaya yardımcı olur.

2. 1. 4. Stres

Stres, vücudunuzun fiziksel veya zihinsel olarak zorlu bir duruma uyum sağlama ihtiyacıyla ortaya çıkan bir tepkidir (Stone, 2023). Stres, çevresel veya içsel faktörlerden kaynaklanabilir ve bireyin normal denge durumunu etkileyebilir (Bai, Guo, Ye, Y. Xie, & T. Xie, 2022).

Stres, bir tehdit veya baskı altında hissettiğimiz zaman ortaya çıkar. Bu durum, fiziksel, duygusal veya zihinsel olarak olumsuz bir etki yaratabilir. Stresin kaynakları arasında yoğun çalışma temposu, iş yerindeki baskılar, kişisel ilişkilerde yaşanan sorunlar, finansal zorluklar, sağlık problemleri ve beklenmedik yaşam olayları gibi çeşitli faktörler bulunabilir (Firth, 2023). Stresin etkileri kişiden kişiye farklılık gösterebilir ve bazı kişiler stresle daha iyi başa çıkabilirken diğerleri

için daha zor olabilir. Stresin uzun süreli ve sürekli olarak devam etmesi, sağlık sorunlarına ve duygusal sıkıntılara yol açabilir. Kronik stres, uyku sorunları, yorgunluk, anksiyete, depresyon, sindirim problemleri, odaklanma güçlüğü ve bağışıklık sistemi zayıflığı gibi bir dizi semptomu neden olabilir (Seleiman vd., 2022).

Stresle başa çıkmak için birçok strateji vardır. Bunlar arasında stres yönetimi teknikleri (derin nefes alma, meditasyon, egzersiz), sosyal destek arayışı, zaman yönetimi, sağlıklı bir yaşam tarzı (düzenli uyku, dengeli beslenme, düzenli egzersiz) ve stresli durumlarla başa çıkmak için pozitif düşünce ve problemleri çözme becerilerini geliştirmek yer alır (Eren, 2022). Önemli olan, stresin tamamen ortadan kaldırılması yerine, onu yönetmeyi öğrenmek ve stresle daha iyi başa çıkmak için uygun stratejiler kullanmaktır. Her bireyin stresi farklı algıladığı ve farklı stres yönetimi stratejilerine ihtiyaç duyabileceği unutulmamalıdır (Karafil, 2022).

2. 1. 4. 1. Stresi Etkileyen Faktörler

Stresi etkileyen faktörler çeşitli olabilir ve kişiden kişiye farklılık gösterebilir. İşte stresi etkileyebilecek bazı faktörler (Sinha & Jastreboff, 2013; Şirin H. D., Şirin E. F., & Erdoğan, 2023):

Çevresel faktörler: Çevresel faktörler, bir bireyin yaşadığı ortamdan kaynaklanan stresi etkileyebilir. Stresi etkileyebilecek bazı çevresel faktörler (Akdemir, 2010; Akyurt & Özerk, 2023; Aydın, Üçüncü, & Taşdemir, 2011):

- İş ortamı: Çalışma koşulları, iş yükü, zaman baskısı, takvimdeki sürekli değişiklikler, meslektaşlarla ilişkiler, yönetim tarzı ve işyerindeki rekabet gibi faktörler stresi artırabilir.
- Finansal durum: Maddi sorunlar, borçlar, mali belirsizlik, geçim sıkıntısı veya iş kaybı gibi finansal faktörler stres düzeyini yükseltebilir.
- Kişisel ilişkiler: Aile içi sorunlar, partner ilişkileri, arkadaş çevresiyle uyumsuzluk, akraba veya komşu sorunları gibi kişisel ilişkilerdeki sorunlar stresi artırabilir.
- Yaşam olayları: Yaşamda meydana gelen büyük değişiklikler veya travmatik olaylar, stresi artırabilir. Bunlar arasında boşanma, evlilik, taşınma, iş değişikliği, kayıp veya hastalık gibi durumlar bulunabilir.
- Çevresel koşullar: Gürültü, kalabalık, trafik, hava kirliliği, yaşanan bölgedeki suç oranı gibi çevresel koşullar stresi tetikleyebilir.
- Medya etkisi: Sürekli haber izleme veya sosyal medyadaki olumsuz içeriklere maruz kalma, stres düzeyini artırabilir. Medyadaki şiddet, felaketler veya kötü haberler, stres ve endişe yaratabilir.
- İş dışı aktiviteler: Zaman yönetimi zorluğu, iş dışındaki aktiviteler (sosyal etkinlikler, spor, hobiler) için yetersiz zaman ayırma, dinlenme ve eğlenceye yeterli zaman ayıramama stresi artırabilir.

Bu çevresel faktörlerin her biri bireyden bireye farklılık gösterebilir ve herkes üzerinde aynı etkiyi yaratmayabilir. Önemli olan, bireysel olarak stresi etkileyen çevresel faktörleri belirlemek ve bu faktörlere uygun şekilde tepki vermek ve stres yönetimi stratejileri geliştirmektir.

Kişisel faktörler: Stresi etkileyen kişisel faktörler, bireyin kişisel özellikleri, algıları ve tepkileriyle ilgilidir. Her birey farklı kişisel faktörlere sahip olabilir ve stresle başa çıkma şekilleri değişebilir. Stresi etkileyebilecek bazı kişisel faktörler (Güllü & Yıldız, 2019; Şirin, 2021):

- **Kişilik özellikleri:** Bireyin kişilik yapısı stres tepkilerini etkileyebilir. Bazı insanlar daha kaygılı, mükemmeliyetçi veya sabırsız olabilir, bu da stresi artırabilir. Diğer taraftan, bazı insanlar daha esnek, uyumlu veya rahat olabilir, bu da stresle daha iyi başa çıkmalarını sağlayabilir.
- **Algı ve düşünce tarzı:** Bireyin olayları nasıl algıladığı ve düşündüğü, stres tepkilerini etkileyebilir. Olumsuz düşünce kalıpları, karamsarlık, aşırı genelleme veya olayları abartma gibi düşünce tarzları, stresi artırabilir. Bununla birlikte, olumlu ve esnek bir düşünce tarzı, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmaya yardımcı olabilir.
- **Kişisel deneyimler:** Daha önceki travmatik deneyimler, stres tepkilerini etkileyebilir. Geçmişteki stresli olaylar, benzer durumlarla karşılaşıldığında daha fazla stres yaşanmasına neden olabilir. Aynı zamanda, geçmişteki başarılar veya stresle başa çıkma becerileri de stresle başa çıkmayı kolaylaştırabilir.
- **Sağlık durumu:** Fiziksel sağlık sorunları, kronik hastalıklar veya ağrılar, stres düzeyini etkileyebilir. Aynı şekilde, zihinsel sağlık sorunları, kaygı bozuklukları veya depresyon da stres tepkilerini etkileyebilir.
- **Yaşam tarzı:** Sağlıksız yaşam tarzı faktörleri, stresi artırabilir. Düzensiz uyku alışkanlıkları, düzensiz beslenme, yetersiz fiziksel aktivite veya zararlı alışkanlıklar (sigara içme, aşırı alkol tüketimi) stres tepkilerini etkileyebilir.
- **Sosyal destek:** Sosyal destek, stresle başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynar. Güçlü sosyal ilişkiler, destekleyici aile veya arkadaş çevresi, stresle mücadelede yardımcı olabilir. Bununla birlikte, sosyal izolasyon veya yetersiz sosyal destek, stresi artırabilir.
- **Kendine bakım becerileri,** stresle başa çıkmak ve stres düzeyini azaltmak için bireyin kendine yönelik uyguladığı sağlıklı davranışlardır. İyi bir kendine bakım rutini, stresi azaltmaya, enerjiyi yeniden kazanmaya ve genel sağlığı desteklemeye yardımcı olabilir.

Fiziksel sağlık durumu: Fiziksel sağlık durumu, stres düzeyini etkileyen önemli bir faktördür. İyi bir fiziksel sağlık, stresle başa çıkmayı kolaylaştırabilir ve stresi azaltabilir. Aşağıda, fiziksel sağlık durumunun stresi nasıl etkileyebileceğine dair bazı örnekler bulunmaktadır (Çolak & Erol, 2021; İyigün vd., 2017):

- **Genel sağlık durumu:** Kronik bir hastalığı olan veya fiziksel rahatsızlıkları bulunan bireylerde stres düzeyi genellikle daha yüksek olabilir. Ayrıca, yetersiz uyku, aşırı

yorgunluk veya beslenme sorunları gibi genel sağlık sorunları da stres tepkilerini etkileyebilir.

- Enerji seviyeleri: Fiziksel enerji seviyeleri, stresle başa çıkmada önemli bir rol oynar. Yetersiz enerji, stresle mücadelede zorluklara neden olabilir. Düzenli fiziksel aktivite, iyi beslenme ve yeterli uyku gibi faktörler, enerji seviyelerini artırır ve stresi azaltır.
- Ağrı ve rahatsızlık: Kronik ağrı veya rahatsızlık, stres düzeyini artırabilir. Fiziksel rahatsızlıklar stres tepkilerini tetikleyebilir ve kişinin stresle başa çıkma kapasitesini etkileyebilir. Fiziksel sağlık sorunlarına yönelik uygun tedavi ve yönetim stratejileri, stresi azaltabilir.
- Bağışıklık sistemi: Fiziksel sağlık, bağışıklık sisteminin gücünü etkileyebilir. Zayıf bir bağışıklık sistemi, stresle başa çıkmayı zorlaştırabilir ve bireyi enfeksiyonlara veya diğer sağlık sorunlarına daha savunmasız hale getirebilir. Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, bağışıklık sistemini güçlendirebilir ve stresi azaltabilir.
- Fiziksel rahatlama: Fiziksel aktivite, kas gerilimini azaltabilir ve vücuttaki stres hormonlarının salınımını azaltabilir. Düzenli egzersiz yapmak, stresi azaltma ve rahatlama sağlama konusunda etkilidir. Aynı şekilde, masaj, yoga veya sıcak banyo gibi fiziksel rahatlama yöntemleri de stresi azaltabilir.

Duygusal durum: Duygusal durum, stres düzeyini etkileyen önemli bir faktördür. İnsanların duygusal durumu, stres tepkilerini etkileyebilir ve stresle başa çıkma yeteneklerini belirleyebilir. Stresi etkileyebilecek bazı duygusal durumlar (Aydın vd., 2011; Soyuk & Pehlivan, 2023):

- Kaygı: Yoğun kaygı, stres düzeyini artırabilir. Sürekli endişe, gelecek hakkında aşırı düşünce, sürekli bir tehlike hissi, kaygı bozukluğuna işaret edebilir. Kaygı, stres tepkilerini güçlendirebilir ve stresle başa çıkmayı zorlaştırabilir.
- Depresyon: Depresyon, genellikle düşük enerji seviyeleri, umutsuzluk hissi, ilgi kaybı ve genel bir huzursuzlukla ilişkilidir. Depresyon, stres düzeyini artırabilir ve kişinin stresle başa çıkma kapasitesini zorlayabilir.
- Öfke ve öfke kontrolü: Yoğun öfke veya kontrol edilemeyen öfke tepkileri, stres düzeyini artırabilir. Öfke, stresi tetikleyebilir ve stresle başa çıkmayı zorlaştırabilir. Öfke kontrolü becerilerini geliştirmek, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmayı sağlayabilir.
- Duygusal denge: Duygusal denge, stresle başa çıkmada önemli bir faktördür. Duygusal olarak dengeli olmak, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmayı sağlar. Duygusal dengeyi korumak için duygusal destek ağına sahip olmak, duyguları ifade etmek, sağlıklı duygusal çıkışlar bulmak ve duygusal ihtiyaçlara dikkat etmek önemlidir.
- Olumlu düşünce ve inançlar: Olumlu düşünce kalıpları, inançlar ve içsel motivasyon, stresle başa çıkmada etkilidir. Olumlu düşünce ve inançlar, kişinin stres tepkilerini yönlendirmesine yardımcı olabilir ve stresle daha iyi başa çıkmasını sağlar.

- Duygusal destek: Sosyal destek, duygusal durumu etkileyebilir. Destekleyici ve sağlıklı ilişkiler, duygusal destek sağlar ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırır. Yakın ilişkiler, aile veya arkadaşlarla güçlü bağlar kurmak, stresle mücadelede önemlidir.

Sosyal faktörler: Sosyal faktörler, bireyin çevresiyle olan etkileşimlerini ve sosyal ilişkilerini kapsayan bir dizi faktördür. Bu faktörler, stres düzeyini etkileyebilir ve stresle başa çıkmada önemli bir rol oynayabilir. Stresi etkileyebilecek bazı sosyal faktörler (Akyurt & Özerk, 2023; Altuntaş, Seren-İntepeler, & Baykal, 2012; Battal & Seyrek, 2022):

- Sosyal destek: Sosyal destek, stresle başa çıkmada önemli bir faktördür. Destekleyici aile, arkadaşlar veya diğer sosyal ilişkiler, stresi azaltmada etkili olabilir. Sosyal destek, duygusal destek, bilgi desteği veya enstrümantal destek şeklinde olabilir.
- Sosyal izolasyon: Sosyal izolasyon veya yalnızlık, stres düzeyini artırabilir. Yetersiz sosyal ilişkiler veya sosyal desteğin olmaması, stresle başa çıkmayı zorlaştırabilir. Sosyal bağlantıların olmaması veya sosyal etkileşimlerin sınırlı olması, stres tepkilerini etkileyebilir.
- İşyeri ilişkileri: İşyerindeki sosyal faktörler, stres düzeyini etkileyebilir. Olumsuz işyeri ilişkileri, yetersiz liderlik, iş arkadaşlarıyla uyumsuzluk veya aşırı iş yükü gibi faktörler, stresi artırabilir. Sağlıklı ve destekleyici işyeri ilişkileri, stresle başa çıkmada yardımcı olabilir.
- Toplumsal baskılar: Toplumun beklentileri veya normları, bireyin stres düzeyini etkileyebilir. Toplumsal baskılar, sosyal statü, görünüm, başarı beklentileri gibi faktörler, stresi artırabilir. Bu beklentilere uyum sağlama çabası, stresi tetikleyebilir.
- Ekonomik durum: Ekonomik zorluklar ve belirsizlikler, stres düzeyini artırabilir. Maddi kaygılar, iş kaybı, mali sıkıntılar veya finansal belirsizlik, stres tepkilerini etkileyebilir. Ekonomik destek ve güvence eksikliği, stresi artırabilir.
- Kültürel faktörler: Kültürel değerler, inançlar ve beklentiler, stres tepkilerini etkileyebilir. Kültürel normlara uyum sağlama çabası veya kültürel çatışmalar, stres düzeyini etkileyebilir.

Geçmiş deneyimler: Geçmiş deneyimler, bireyin stres düzeyini etkileyebilir ve stresle başa çıkma yeteneklerini etkileyebilir. Stresi etkileyebilecek bazı geçmiş deneyimler (Karafil, 2022; McEwen & Gianaros, 2010):

- Travmatik olaylar: Travmatik olaylar, bireyin stres düzeyini etkileyebilir. Örneğin, doğal afetler, kazalar, şiddet, kayıp veya istismar gibi olaylar, stres tepkilerini güçlendirebilir ve stresle başa çıkmayı zorlaştırabilir.
- Çocukluk travmaları: Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler, ileriki yaşlarda stres tepkilerini etkileyebilir. Örneğin, istismar, ihmal, ayrılık, aile içi çatışmalar gibi çocukluk travmaları, stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkileyebilir.

- Önceki stresli deneyimler: Daha önceki stresli deneyimler, bireyin gelecekteki stres tepkilerini etkileyebilir. Örneğin, iş kaybı, boşanma, hastalık gibi stresli olaylar, stresle başa çıkma kapasitesini etkileyebilir.
- Başa çıkma becerileri: Geçmiş deneyimler, bireyin stresle başa çıkma becerilerini etkileyebilir. Daha önceki deneyimler, olumlu veya olumsuz başa çıkma stratejilerini geliştirmiş olabilir. Sağlıklı başa çıkma becerileri, stresle başa çıkmayı kolaylaştırırken, olumsuz başa çıkma yöntemleri stresi artırabilir.
- Öğrenilmiş tepkiler: Geçmiş deneyimler, bireyin stres tepkilerini etkileyebilir. Örneğin, aşırı endişe veya sürekli tetikte olma gibi öğrenilmiş tepkiler, stres düzeyini artırabilir ve stresle başa çıkmayı zorlaştırabilir.
- Özgüven ve özsaygı: Geçmiş deneyimler, bireyin özgüvenini ve özsaygısını etkileyebilir. Daha önceki başarılı deneyimler, özgüveni artırırken, başarısızlık veya olumsuz deneyimler özgüveni etkileyebilir. Düşük özgüven, stresle başa çıkma kapasitesini olumsuz yönde etkileyebilir.

İş ve kişisel hayatta denge, stres düzeyini etkileyen önemli bir faktördür. İş ve kişisel hayat arasında dengesizlik veya çatışma, stresi artırabilir ve kişinin stresle başa çıkma kapasitesini zorlayabilir. İş ve kişisel hayatta denge sağlamanın önemi aşağıda belirtilmektedir (Demirtaş, 2021; Günay, 2022; Küpeli, 2022):

- Zaman yönetimi: İş ve kişisel hayat arasında denge sağlamak için etkili zaman yönetimi önemlidir. Zamanı verimli bir şekilde planlamak, öncelikleri belirlemek ve zamanı iş ve kişisel faaliyetler arasında dengeli bir şekilde dağıtmak, stresi azaltmaya yardımcı olabilir.
- Sınırları belirleme: İş ve kişisel hayat arasında sınırları belirlemek, dengeyi sağlamak için önemlidir. İş saatleri dışında dinlenmek, aile veya kişisel zamanlara öncelik vermek, stresin azalmasına ve denge sağlanmasına yardımcı olabilir.
- İş yerinde destek: İş yerinde esnek çalışma saatleri, uzaktan çalışma seçenekleri veya iş ve aile yaşamını dengelemek için diğer destekler, stresi azaltmada etkili olabilir. İş yerinde destekleyici bir çalışma ortamı, stresle başa çıkmayı kolaylaştırır.
- İletişim: İş ve kişisel hayatta dengeyi sağlamak için iletişim önemlidir. İş yerindeki yöneticiler veya ekip üyeleriyle açık ve dürüst iletişim kurmak, ihtiyaçları ifade etmek ve iş yükünü paylaşmak, stresi azaltır.
- Kendine zaman ayırma: Kendine zaman ayırmak, stresle başa çıkmak için önemlidir. Hobiler, spor, meditasyon veya dinlenme gibi kişisel ilgi alanlarına zaman ayırmak, stresi azaltır ve denge sağlar.
- Destek ağı: Destekleyici aile, arkadaşlar veya mentorlar, iş ve kişisel hayatta dengeyi sağlamada önemlidir. Destek ağı, stresle başa çıkmayı kolaylaştırır ve zorlu durumlarla baş etmeyi destekler.

- Öncelikleri belirleme: İş ve kişisel hayatta öncelikleri belirlemek, dengeyi sağlamak için önemlidir. Hangi görevlerin acil olduğunu ve hangi aktivitelere zaman ayırmanız gerektiğini belirlemek, stresi azaltır ve denge sağlar.

Bu faktörlerin yanı sıra, her bireyin stres tepkisi farklı olabilir ve aynı faktörler herkes üzerinde aynı etkiyi yaratmayabilir. Önemli olan, bireysel olarak stresi etkileyen faktörleri tanımak ve uygun stres yönetimi stratejileri geliştirmektir.

2. 1. 4. 2. Sporda Stres

Sporda stres, sporcuların performanslarını etkileyen bir faktördür. Sporcuların, rekabet, performans beklentileri, yüksek beklentiler, zaman baskısı, sakatlık korkusu, medya baskısı gibi birçok stres kaynağıyla karşılaşması mümkündür. Bu faktörler sporcuların zihinsel ve fiziksel olarak stres yaşamasına neden olabilir (İmamoğlu K., Çiçek, & İmamoğlu M., 2020).

2. 1. 4. 2. 1. Sporda Stres Türleri

2. 1. 4. 2. 1. 1. Olumlu ve Olumsuz Stres

Olumlu Stres (Eustress): Olumlu stres, sporcuların motivasyonunu artıran, performanslarını geliştiren ve hedeflerine odaklanmalarını sağlayan bir tür strestir. Olumlu stres, sporcuların heyecanını artırır, dikkat ve enerji seviyelerini yükseltir. Yarışma öncesi heyecan, bir hedefe ulaşma isteği, mücadele ruhu gibi faktörler olumlu stresin örnekleridir. Olumlu stres, sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olabilir (Tiring & Güloğlu, 2023).

Olumlu stres, insanların motivasyonunu artıran, performansı geliştiren ve başarıya yönelik bir etki yaratan bir tür strestir. Olumlu stres, kişinin heyecanını ve enerjisini artırırken, odaklanma ve performansını sürdürme becerisini geliştirebilir. Ayrıca, zorluklarla başa çıkmaya ve hedeflere ulaşmaya yönelik bir itici güç olarak işlev görür (Yiğiter, 2022). Olumlu stresin bazı özellikleri şunlardır (Eren, 2022):

Motivasyonu artırır: Olumlu stres, kişilerin motivasyonunu artırır ve hedeflerine ulaşma isteğini güçlendirir. Bir yarışma öncesi heyecan, bir hedefe ulaşma isteği veya meydan okuma duygusu gibi faktörler, olumlu stresin örnekleridir.

Performansı artırır: Olumlu stres, kişinin performansını artırabilir. Stresin uygun düzeyde olduğu durumlarda, dikkat ve enerji seviyeleri yükselir ve kişi daha odaklanmış, hızlı ve etkili bir şekilde hareket edebilir.

Yaratıcılığı teşvik eder: Olumlu stres, kişinin yaratıcılığını teşvik edebilir. Zorlu bir durumla karşılaşmak veya yeni bir meydan okumayla uğraşmak, kişinin farklı çözümler üretmesini sağlayabilir.

Özgüveni artırır: Olumlu stres, kişinin özgüvenini artırabilir. Zorlu bir durumu başarıyla aşma veya hedeflerine ulaşma başarısı, kişinin kendine olan güvenini pekiştirebilir.

Olumlu stres, sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmada ve hedeflerine ulaşmada önemli bir rol oynayabilir. Ancak, stresin kontrol edilemez hale gelmesi veya aşırı stres yaşanması durumunda olumsuz etkiler ortaya çıkabilir. Bu nedenle, sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmesi ve olumlu stresi sağlıklı bir düzeyde tutması önemlidir.

Olumsuz Stres (Distress): Olumsuz stres, sporcuların performansını etkileyen, kaygı, endişe ve baskıya neden olan bir tür strestir. Olumsuz stres, sporcuların performansını düşürebilir, odaklanmayı bozabilir ve motivasyonu azaltabilir. Yüksek rekabet baskısı, aşırı beklentiler, sakatlık kaygısı, medya baskısı gibi faktörler olumsuz stresin örnekleridir. Olumsuz stres, sporcuların psikolojik ve fiziksel sağlığını etkileyebilir (Çil, İlter, & İlhan, 2023).

Olumsuz stres, kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen, zararlı sonuçlara yol açabilen ve fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir tür strestir. Olumsuz stres, kişinin başa çıkma mekanizmalarını zorlar, performansını düşürebilir ve genel yaşam deneyimini olumsuz etkileyebilir (Karafil, 2022). Olumsuz stresin bazı özellikleri şunlardır (Can & Bayrakdaroğlu, 2023):

Kaygı ve endişe: Olumsuz stres genellikle kaygı, endişe ve gerginlik ile ilişkilidir. Kişi, sürekli bir baskı altında hissederek geleceğe yönelik belirsizliklerden dolayı endişelenir.

Performansı düşürür: Aşırı stres altında olan bir kişi, odaklanma ve konsantrasyon sorunları yaşayabilir. Bu da performansın düşmesine ve verimsizlik hissine yol açabilir.

Fiziksel etkiler: Olumsuz stres, vücutta çeşitli fiziksel belirtilere neden olabilir. Bunlar arasında baş ağrısı, kas gerilimi, sindirim sorunları, uyku düzensizlikleri ve bağışıklık sisteminin zayıflaması yer alabilir.

Duygusal sorunlar: Olumsuz stres, kişinin duygusal durumunu olumsuz etkileyebilir. İrritabilite, huzursuzluk, depresyon, öfke ve duygusal dengesizlik gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

Sağlık sorunları: Uzun süreli ve sürekli olarak devam eden olumsuz stres, fiziksel ve zihinsel sağlığı etkileyebilir. Kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, depresyon, anksiyete bozuklukları gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Olumsuz stres, sporda da performansı etkileyebilir ve sporcuların motivasyonunu azaltabilir. Sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmesi, stresin zararlı etkilerini azaltması ve performanslarını iyileştirmesi için önemlidir. Uygun destek, dinlenme, uyku, egzersiz, gevşeme teknikleri ve zihinsel antrenman gibi stratejiler, olumsuz stresi yönetmede yardımcı olabilir.

Her iki stres türü de sporcuların performansını etkileyebilir. Ancak, olumlu stres, motivasyonu artırırken, olumsuz stres performansı olumsuz etkileyebilir. Önemli olan, sporcuların olumsuz stresi yönetebilmeleri ve olumlu stresi kullanarak performanslarını optimize etmeleridir (Öztürk, 2023). Sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesi, uygun destek ve rehberlik alması bu konuda önemlidir.

2. 1. 4. 2. 1. 2. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres

Kısa süreli stres, genellikle belirli bir etkinlik veya olaya bağlı olarak ortaya çıkar ve kısa bir süre devam eder. Örneğin, bir maç öncesi heyecan veya zorlu bir antrenman öncesi yaşanan gerginlik kısa süreli stresin örnekleridir. Bu tür stres genellikle anlık tepkilerin ortaya çıkmasına neden olur. Kısa süreli stres, performansı artırabilir ve sporcuların tepki verme kapasitesini yükseltebilir (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005).

Kısa süreli stres, genellikle belirli bir olaya veya duruma bağlı olarak ortaya çıkan ve kısa bir süre devam eden stres durumudur. Bu tür stres, anlık tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir ve kişinin vücudunda bir dizi fizyolojik değişiklik meydana getirebilir. Kısa süreli stresin bazı örnekleri şunlardır (Altunhan & Ökmen, 2022):

Performans öncesi stres: Özellikle sporcular arasında yaygın olan bir durumdur. Bir yarışma, maç veya önemli bir performans öncesi yaşanan heyecan ve gerginlik, kısa süreli stresin örneklerindendir. Bu stres, kişinin odaklanmasını artırabilir ve performansını teşvik edebilir.

Acil durum stresi: Ani bir tehlike veya acil durum karşısında ortaya çıkan strestir. Örneğin, bir yangın, kaza veya ani bir sağlık sorunu gibi durumlar kısa süreli stresi tetikleyebilir. Bu stres, kişinin hızlı ve etkili bir tepki vermesini sağlamak amacıyla vücutta bir "savaş ya da kaç" tepkisi başlatır.

Sınav stresi: Öğrenciler arasında yaygın olan bir durumdur. Sınav öncesi yaşanan endişe, kaygı ve stres, kısa süreli bir stres tepkisine neden olabilir. Bu stres, konsantrasyonu artırabilir veya performansı etkileyebilir.

Kısa süreli stresin vücutta çeşitli etkileri vardır. Kalp atış hızı ve solunum hızı artabilir, kaslar gerilebilir, terleme artabilir ve dikkat odaklanması değişebilir. Bu tepkiler, vücudun tehlikeyle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Kısa süreli stres genellikle geçici bir durumdur ve kişi olayın etkisini atlattığında stres tepkisi de azalır. Ancak, uzun süreli ve sürekli stres durumları oluşması halinde sağlık sorunlarına yol açabilir. Stresin yönetimi, rahatlatma teknikleri, nefes alma egzersizleri ve stresle başa çıkma stratejileriyle sağlanabilir (Acun, 2022).

Uzun süreli stres, bir sporcu üzerinde uzun süre devam eden ve genellikle tekrarlayan bir stres durumudur. Uzun süreli performans beklentileri, yüksek rekabet, aşırı antrenman, sakatlık süreci gibi faktörler uzun süreli stresin örnekleridir. Kronik stres, fiziksel ve mental sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Uzun süreli stresin etkileri arasında yorgunluk, motivasyon kaybı, aşırı gerginlik, düşük performans ve psikolojik sorunlar bulunabilir (Baltaş A. & Baltaş Z., 2008).

Uzun süreli stres, bir kişinin maruz kaldığı stresin sürekli ve uzun bir süre boyunca devam ettiği durumlarda ortaya çıkar. Bu tür stres, kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Uzun süreli stresin bazı örnekleri şunlardır (Gümüşdağ, Bastık, & Kartal, 2022):
Kronik iş stresi: Yoğun iş yükü, zaman baskısı, iş memnuniyetsizliği ve sürekli olarak stresli çalışma ortamlarında bulunmak, uzun süreli stresin bir nedeni olabilir.

İlişki sorunları: Sorunlu ilişkiler, aile çatışmaları, boşanma veya kaybettiğiniz bir ilişki gibi durumlar, uzun süreli stresi tetikleyebilir.

Finansal sorunlar: Mali sıkıntılar, borçlar, işsizlik veya maddi zorluklar, uzun süreli stresin bir kaynağı olabilir.

Sağlık sorunları: Kronik bir hastalığın tedavisi veya bakımıyla ilgilenmek, sağlık sorunlarıyla mücadele etmek veya sürekli olarak sağlık endişeleri yaşamak uzun süreli stresi tetikleyebilir.

Travma: Travmatik bir olaya maruz kalma, fiziksel veya duygusal istismar, kazalar veya doğal afetler gibi durumlar uzun süreli stresin nedenleri olabilir.

Uzun süreli stres, vücutta bir dizi olumsuz etkiye neden olabilir. Bunlar arasında yorgunluk, uyku sorunları, düşük enerji seviyeleri, bağışıklık sisteminin zayıflaması, odaklanma sorunları, kaygı ve depresyon yer alabilir. Ayrıca, uzun süreli stres kalp hastalığı, yüksek tansiyon, sindirim sorunları ve diğer sağlık sorunlarının riskini de artırabilir. Uzun süreli stresle başa çıkmak önemlidir. Stres yönetimi stratejileri, destek alma, egzersiz yapma, düzenli uyku, sağlıklı beslenme, gevşeme teknikleri, sosyal destek ve zihinsel sağlık teknikleri gibi yöntemler, uzun süreli stresin etkilerini azaltmada yardımcı olabilir.

Her iki stres türü de sporcularda farklı etkilere sahiptir. Kısa süreli stres anlık tepkilerin ortaya çıkmasına yardımcı olabilirken, uzun süreli stresin etkileri daha kalıcı ve derinlemesine olabilir. Sporculardaki stresin sağlıklı bir seviyede tutulması ve uygun stres yönetimi stratejilerinin uygulanması önemlidir.

2. 1. 4. 2. 2. Stresin Sporcular Üzerindeki Etkileri

Stres, sporcular üzerinde çeşitli etkilere sahip olabilir. Bu etkiler hem olumlu hem de olumsuz olabilir (Karaman, 2023; Mandıralı, 2019; Mumcu, 2019):

- Performans üzerinde etki: Stres, sporcuların performansını etkileyebilir. Olumlu bir stres seviyesi, sporcuların motivasyonunu artırabilir, dikkatlerini odaklanmış tutabilir ve rekabetçi bir avantaj sağlayabilir. Ancak, aşırı veya sürekli stres, sporcuların performansını olumsuz etkileyebilir. Stres düzeyi yüksek olduğunda, hatalar yapma olasılığı artabilir ve fiziksel ve zihinsel olarak yorgun hissedebilirler.
- Zihinsel etkiler: Stres, sporcuların zihinsel sağlığını etkileyebilir. Yüksek stres seviyeleri, kaygı, endişe, özgüven eksikliği ve konsantrasyon sorunları gibi zihinsel durumları tetikleyebilir. Bu da sporcuların odaklanma yeteneğini azaltabilir ve performanslarını olumsuz etkileyebilir.
- Fiziksel etkiler: Stres, sporcuların fiziksel sağlığını da etkileyebilir. Yüksek stres seviyeleri, kas gerilmesi, kas yorgunluğu, enerji düşüklüğü ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına

neden olabilir. Bu da sporcuların sakatlanma riskini artırabilir ve iyileşme sürecini uzatabilir.

- Motivasyon üzerinde etki: Stres, sporcuların motivasyon düzeyini etkileyebilir. Uygun düzeyde stres, sporcuları motive edebilir ve hedeflerine ulaşma konusunda daha istekli kılabilir. Ancak, aşırı stres veya sürekli stres, sporcuların motivasyonunu azaltabilir ve spor yapmaktan zevk almayı engelleyebilir.
- Takım ilişkileri üzerinde etki: Stres, takım atmosferi ve ilişkileri üzerinde de etkili olabilir. Yüksek stres seviyeleri, takım içinde gerilimleri artırabilir, iletişimi zorlaştırabilir ve takım ruhunu olumsuz etkileyebilir. Bu da takım performansını olumsuz etkileyebilir.

Stres yönetimi, sporcular için önemlidir. Sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri, stresi azaltmak ve performanslarını iyileştirmek için önemlidir. Stratejiler arasında rahatlama teknikleri, nefes alma egzersizleri, pozitif düşünme, görselleştirme, hedef belirleme, etkili iletişim ve destek alma yer alabilir.

2. 1. 4. 2. 3. Sporcuların Stresle Başa Çıkabilmeleri İçin Çözüm Önerileri

Sporcuların stresle başa çıkabilmeleri için aşağıdaki stratejileri kullanmaları önerilir (Acar, 2019; Dereceli, 2021):

- Bilinçli nefes alma: Derin nefes alma ve rahatlama teknikleri, stresin etkilerini azaltmada etkilidir. Sporcular, stresli anlarda derin nefes alarak vücutlarını rahatlatılabilir ve zihinsel odaklarını geri kazanabilirler.
- Görselleştirme ve mental antrenman: Sporcular, stresli durumlarda kendilerini başarıyı görselleştirerek motive edebilirler. Mental antrenman teknikleriyle, hedeflerine odaklanabilir, olumlu düşünceler geliştirebilir ve stresi azaltabilirler.
- Hedef belirleme ve planlama: Hedefler belirlemek, sporcuların motivasyonunu artırır ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Ayrıca, planlama yapmak ve zamanı etkili kullanmak, stresin etkisini azaltır.
- Destek alma ve iletişim: Sporcular, stresle başa çıkmak için çevrelerinden destek alabilirler. Takım arkadaşları, antrenörler veya psikolojik danışmanlarla iletişim kurmak, duygusal destek sağlamak ve sorunları paylaşmak stresi hafifletebilir.
- Sağlıklı yaşam tarzı: Düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek ve yeterli uyku almak, stresle başa çıkmada önemlidir. Bu faktörler, fiziksel ve zihinsel sağlığı destekler ve stresi azaltır.
- Olumlu düşünme ve pozitif özgüven: Olumsuz düşünceleri fark edip pozitif düşüncelere yönelmek, stresle başa çıkmada yardımcı olabilir. Olumlu bir özgüven geliştirmek, sporcuların stresli durumları daha iyi yönetmelerini sağlar.

- Zaman yönetimi: Sporcuların zamanlarını etkili bir şekilde yönetmeleri, stresi azaltır. Görevleri ve antrenmanları planlamak, öncelikleri belirlemek ve zamanı verimli kullanmak, stresin etkisini azaltır.
- Kendine bakım: Sporcuların kendilerine iyi bakmaları önemlidir. Dinlenmek, gevşeme aktivitelerine zaman ayırmak, hobilerle ilgilenmek ve sosyal ilişkileri sürdürmek stresi azaltır.
- Stres yönetimi eğitimi: Sporculara stres yönetimi eğitimi sağlamak, onların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

2. 1. 4. 2. 4. Futbol Hakemlerinde Stres

Futbol hakemleri, maç sırasında ve maç öncesi/sonrası süreçlerde stres yaşayabilirler. Stresin hakemler üzerindeki etkileri şunlar olabilir (Alkhawaldeh & Madanat, 2023; Çoban, 2022; Karaçam, Orhan, Özdemir, & Sabuncu, 2022; Küçükyılmaz, 2019):

Futbol hakemlerinde stresin önemi oldukça yüksektir. Stres, hakemlik görevi sırasında karşılaşılan zorluklar, baskı ve beklentiler nedeniyle ortaya çıkan doğal bir tepkidir. Ancak, stresin hakemler üzerinde önemli etkileri olabilir. İşte futbol hakemlerinde stresin önemi:

Karar Verme Yeteneği: Futbol maçlarında hakemlerin hızlı ve doğru kararlar vermesi önemlidir. Ancak, yüksek stres seviyeleri hakemlerin bilişsel işlevlerini etkileyebilir ve karar verme yeteneklerini azaltabilir. Stres altında karar vermek, hatalı veya yanlış kararlarla sonuçlanabilir.

Performans ve Konsantrasyon: Stres, hakemlerin performansını ve konsantrasyonunu etkileyebilir. Yüksek stres seviyeleri, hakemlerin dikkatlerini dağıtabilir, odaklanmayı zorlaştırabilir ve fiziksel performanslarını olumsuz etkileyebilir. Bu durum, doğru pozisyon alma, hızlı hareket etme ve maçın gerektirdiği kararları verme gibi önemli becerileri etkileyebilir.

Psikolojik ve Fiziksel Sağlık: Sürekli yüksek stres seviyeleri, hakemlerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Stres, uyku sorunlarına, kaygıya, depresyona ve genel sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, sürekli olarak yüksek stres altında çalışmak, fiziksel olarak yorucu olabilir ve sakatlanma riskini artırabilir.

Karar Tarafsızlığı: Futbol hakemleri tarafsızlık ilkesine uymak zorundadır. Ancak, stres altında hakemlerin tarafsızlıkları etkilenebilir. Stres, hakemlerin duygusal tepkilerini etkileyebilir ve bilinçsiz bir şekilde karar verme sürecini etkileyebilir. Bu da maçın adil bir şekilde yönetilmesini zorlaştırabilir.

Futbol hakemlerinde stresin önemi, doğru karar verme, performans, konsantrasyon, sağlık ve tarafsızlık gibi temel alanlarda etkiler gösterir. Bu nedenle, hakemlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri, stresi yönetmeyi öğrenmeleri ve destekleyici bir ortamda çalışmalarını önemlidir (Kılıç,

2019). Stresi etkili bir şekilde yöneten hakemler, daha iyi performans gösterebilir ve maçların adil bir şekilde yönetilmesine katkı sağlayabilir (Antonie, 2023).

Hakemler için stres yönetimi önemlidir. Stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek, stresin olumsuz etkilerini azaltabilir ve maçları daha iyi yönetmelerini sağlayabilir (Şirin, 2021). Hakemlere stres yönetimi teknikleri, pozitif düşünme, nefes alma egzersizleri ve zihinsel odaklanma gibi stratejiler öğretilerek destek sağlanabilir (Antonie, 2023). Ayrıca, hakemlerin sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeleri, uyku düzenlerine dikkat etmeleri ve destekleyici bir çevrede bulunmaları da stresi azaltıcı etki sağlayabilir (Karaçam vd., 2022).

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Futbol hakemlerinin stresle başa çıkma düzeyleri ve aerobik dayanıklılıkları, genellikle hakemlerin deneyim düzeyine, kişisel özelliklerine ve sağlık durumlarına bağlı olarak değişebilir (Şirin, 2021). Ancak, aşağıda belirtilen bazı faktörler, hakemlerin stresle başa çıkma düzeylerini ve aerobik dayanıklılıklarını etkileyebilir (Görün, Öntürk, Bingöl, & Bayrakdaroğlu, 2020; Güllü & Yıldız, 2019; Kılıç, 2019):

Deneyim düzeyi: Deneyimli hakemler, stresli durumları daha iyi yönetme eğilimindedirler. İşte deneyim düzeyinin hakemlerin stresle başa çıkmasındaki rolü (Küçükıılmaz, 2019; Özcan & Atilla, 2021):

- **Tecrübe:** Deneyimli hakemler, daha önce birçok maçta karşılaştıkları stresli durumlarla daha fazla tecrübeye sahiptirler. Bu tecrübeler, hakemlere daha iyi bir özgüven kazandırır ve stresli anlarda daha rahat ve kontrollü olmalarını sağlar.
- **Karar Verme Yeteneği:** Deneyimli hakemler, daha fazla maçta karar verme deneyimi yaşadıkları için stresli anlarda daha iyi kararlar verebilme yeteneğine sahiptirler. Karar verme sürecini hızlandırma ve önemli detayları gözden kaçırmama konusunda daha etkili olabilirler.
- **Olaylara Karşı Tepkiler:** Deneyimli hakemler, stresli anlarda daha iyi bir kontrol ve sakinlik sergileyebilirler. Duygusal tepkilerini daha iyi yönetebilirler ve olayları daha objektif bir şekilde değerlendirebilirler. Bu da maçın akışını daha iyi kontrol etmelerine ve daha adil bir yönetim sağlamalarına yardımcı olur.
- **Stres Yönetimi Becerileri:** Deneyimli hakemler, stresle başa çıkma konusunda daha fazla deneyim ve bilgi sahibi olurlar. Kendi stres yönetimi stratejilerini geliştirme ve uygulama konusunda daha yeteneklidirler. Bu da stresli durumlarda daha iyi bir performans sergilemelerine yardımcı olabilir.

Deneyim düzeyi, hakemlerin stresle başa çıkma becerilerini ve performanslarını etkileyebilir (Alkhawaldeh & Madanat, 2023). Ancak deneyimli olmak, her durumda stresi tamamen ortadan

kaldırmaz. Yeni ve zorlu durumlarla karşılaşmak veya baskın bir stres faktörüyle karşılaşmak, her hakem için stresli olabilir (Antonie, 2023). Bu nedenle, stres yönetimi becerilerini sürekli olarak geliştirmek ve destekleyici bir çevrede bulunmak önemlidir (Güllü & Yıldız, 2019).

Özgüven: Hakemlerin özgüven seviyeleri, stresle başa çıkma yeteneklerini etkileyebilir. Kendine güvenen hakemler, stresli durumları daha etkili bir şekilde yönetme eğilimindedir. Futbol hakemlerinin stresle başa çıkmasında özgüven önemli bir faktördür. İşte özgüvenin hakemlerin stresle başa çıkmasındaki rolü (Aksoy, 2019; Güllü & Yıldız, 2019):

- **Kendine Güven:** Özgüven, hakemlerin kendi yeteneklerine ve karar verme yeteneklerine olan inançlarını ifade eder. Özgüven sahibi hakemler, stresli durumlarda daha sakin ve kararlı olma eğilimindedirler. Kendilerine güven duydukları için daha az endişe ve kaygı yaşarlar.
- **Karar Verme Yeteneği:** Özgüvenli hakemler, karar verme sürecinde daha etkili olurlar. Stresli anlarda dahi kararlarını daha doğru ve hızlı bir şekilde verebilirler. Özgüvenleri, hakemlerin kendilerine güvenerek doğru kararlar vermelerini ve maçın akışını daha iyi kontrol etmelerini sağlar.
- **Baskıya Dayanıklılık:** Stresli durumlar genellikle hakemler üzerinde baskı yaratır. Özgüvenli hakemler, baskıya daha dayanıklıdır ve stres altında bile daha iyi performans sergileyebilirler. Kendilerine olan güvenleri, hata yapma korkusunu azaltır ve daha iyi bir maç yönetimi sağlar.
- **İletişim:** Özgüvenli hakemler, oyuncular ve teknik ekiplerle daha etkili iletişim kurarlar. Kendilerine güvendikleri için daha rahat bir şekilde talimatlar verir ve kararlarını açıklarlar. Bu, maçın düzgün bir şekilde ilerlemesini sağlar ve oyuncuların hakeme olan güvenini artırır.

Özgüven, hakemlerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır ve performanslarını olumlu yönde etkiler. Özgüvenin geliştirilmesi için hakemlerin kendilerini sürekli olarak geliştirmeleri, deneyim kazanmaları ve başarılı geçmiş performanslarına odaklanmaları önemlidir. Ayrıca, olumlu bir düşünce yapısı ve pozitif özgünlüklerin güçlendirilmesi de özgüvenin artmasına yardımcı olabilir (Kılıç, 2019).

Psikolojik dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık, hakemlerin stresle başa çıkma düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Zorlu durumlarla karşılaştıklarında olumsuz duygusal tepkiler yerine daha olumlu ve kontrollü bir şekilde tepki verebilme yeteneği, psikolojik dayanıklılığın bir göstergesidir (Gorczynski & Webb, 2021). Futbol hakemlerinin stresle başa çıkmasında psikolojik dayanıklılık önemli bir faktördür. İşte psikolojik dayanıklılığın hakemlerin stresle başa çıkmasındaki rolü (Kılıç, 2019; Sivri, Kıratlı, & Karaca, 2023):

- **Stres Toleransı:** Psikolojik dayanıklılığa sahip hakemler, stresli durumlarla daha iyi başa çıkabilirler. Zorlu kararlar, oyuncuların tepkileri veya yoğun baskı altında kalmak gibi

durumlar karşısında daha sakin ve odaklanmış olma eğilimindedirler. Stresle karşılaşma durumunda bile performanslarını etkili bir şekilde sürdürebilirler.

- **Odaklanma:** Psikolojik dayanıklılığa sahip hakemler, dikkatlerini önemli detaylara odaklama ve dikkatlerini dağıtan etkenleri kontrol altında tutma becerisine sahiptirler. Stresli anlarda bile hedeflerine odaklanarak doğru kararlar verebilirler.
- **Olumlu Düşünce ve İnançlar:** Psikolojik dayanıklılık, olumlu düşünce ve inançları destekler. Hakemler stresle karşılaştıklarında olumsuz düşüncelere kapılmak yerine, daha olumlu bir bakış açısı geliştirme eğilimindedirler. Bu, stresin etkilerini azaltabilir ve daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabilir.
- **İyileşme ve Uyum Yeteneği:** Psikolojik dayanıklılığa sahip hakemler, zorlu durumlarla karşılaştıklarında daha hızlı bir şekilde toparlanabilirler. Başarısızlıklardan ders çıkarır, gelişim için kendilerini motive eder ve esneklik gösterirler. Bu da stresli durumların etkilerini azaltır ve hızlı bir şekilde uyum sağlamalarını sağlar.

Psikolojik dayanıklılık, hakemlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Izadi, Ebrahimi, & Mahmoudian, 2019). Bu beceriler, bireysel olarak geliştirilebilir ve stresle başa çıkma stratejilerinin öğrenilmesiyle pekiştirilebilir. Psikolojik destek ve danışmanlık almak da hakemlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olabilir (Sucan & Demir, 2022).

Fiziksel kondisyon: Hakemlerin aerobik dayanıklılığı, sahada uzun süreli faaliyet göstermeleri açısından önemlidir. İyi bir aerobik kondisyon, hakemlerin hızlı ve doğru kararlar vermelerine ve maç boyunca enerjilerini sürdürebilmelerine yardımcı olur. Fiziksel kondisyonun hakemlerin stresle başa çıkmasındaki rolü (Çetiner, 2021; Çoban, 2022; Küçükyılmaz, 2019):

- **Dayanıklılık:** Fiziksel kondisyon, hakemlerin maç boyunca enerjilerini korumalarını sağlar. Uzun süren ve tempolu bir futbol maçında hakemlerin sürekli olarak hareket halinde olmaları gerekir. İyi bir fiziksel kondisyon, hakemlerin yorgunluğu tolere etmelerini ve maçın son anlarına kadar etkili bir şekilde kararlar vermelerini sağlar.
- **Hız ve Çeviklik:** Futbol maçları hızlı ve anlık kararlar gerektirir. Hakemlerin oyuncuların hareketlerini takip edebilmeleri, pozisyonlara hızlı bir şekilde yetişebilmeleri ve kararlarını zamanında verebilmeleri önemlidir. İyi bir fiziksel kondisyon, hakemlerin hızlı ve çevik bir şekilde sahada hareket etmelerine yardımcı olur.
- **Dikkat ve Konsantrasyon:** Fiziksel kondisyon, hakemlerin dikkat ve konsantrasyon seviyelerini artırır. Uzun süren bir maçta bile enerjik ve taze kalmak, hakemlerin oyunu doğru bir şekilde takip etmelerini ve kritik kararları verirken odaklanmalarını korumalarını sağlar.
- **Stresle Baş Etme:** Fiziksel kondisyon, hakemlerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Düzenli egzersiz yapmak, endorfin salınımını artırır ve stresi azaltır. Fiziksel olarak fit olmak, stresin etkilerini azaltır ve daha iyi bir zihinsel durumda olmalarını sağlar.

Fiziksel kondisyonun sağlanması için düzenli egzersiz yapmak, kondisyon antrenmanlarına katılmak ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek önemlidir. Hakemlerin fiziksel kondisyonlarına düzenli olarak özen göstermeleri, stresle başa çıkmalarına yardımcı olur ve maçlarda daha iyi performans sergilemelerini sağlar (Izadi vd., 2019).

Stres yönetimi becerileri: Hakemlere stres yönetimi teknikleri ve stratejileri öğretilmesi, stresle başa çıkma düzeylerini artırabilir. Stres yönetimi becerilerinin hakemlerin stresle başa çıkmasındaki rolü (Antonie, 2023; Güllü & Yıldız, 2019; Kılıç, 2019):

- Farkındalık: Stres yönetimi becerilerine sahip hakemler, stresin belirtilerini tanıyabilir ve farkındalık geliştirebilir. Kendi stres düzeylerini ve tetikleyicilerini bilerek, stresli durumlara karşı daha iyi hazırlıklı olurlar.
- Nefes ve Gevşeme Teknikleri: Hakemler, stresli anlarda nefes ve gevşeme tekniklerini kullanarak rahatlama sağlayabilirler. Derin nefes almak, kasları gevşetmek ve sakinleştirici teknikleri uygulamak, stresin etkilerini azaltabilir ve hakemlerin sakin ve odaklanmış kalmasına yardımcı olabilir.
- Pozitif İç Konuşma: Stres yönetimi becerilerine sahip hakemler, olumsuz düşünceleri olumlu iç konuşmalarla değiştirme yeteneğine sahiptir. Kendilerine güven veren ve motive eden olumlu ifadeler kullanarak stresi azaltabilir ve daha iyi bir zihinsel durumda kalabilirler.
- Zaman Yönetimi: Hakemlerin zaman yönetimi becerileri, stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Maç öncesi hazırlıklar, karar verme süreleri ve dinlenme zamanlarının etkili bir şekilde yönetilmesi, stresin azalmasına ve daha iyi bir performans göstermelerine katkı sağlar.
- Destek ve İletişim: Hakemlerin stresle başa çıkmasında, destekleyici bir sosyal çevre ve etkili iletişim önemlidir. Takım arkadaşları, antrenörler ve aile gibi destekleyici kişilerle iletişim kurarak duygularını paylaşabilirler. Ayrıca, stresli durumlarla başa çıkma stratejileri konusunda uzmanlardan destek almak da faydalı olabilir.

Stres yönetimi becerileri, hakemlerin stresle başa çıkma kapasitesini artırır (Muscella, Stefano, & Marsigliante, 2021). Bu beceriler, düzenli olarak uygulanmalı ve stresle başa çıkma stratejileriyle birlikte kullanılmalıdır. Hakemlerin stres yönetimi eğitimi alması ve kendilerini geliştirmeleri, daha sağlıklı ve etkili bir şekilde stresle başa çıkmalarına yardımcı olur (Sukan & Demir, 2022).

Destek sistemi: Hakemlerin bir destek sistemi olması, stresle başa çıkmada önemlidir. Hakemlerin birlikte çalıştığı diğer hakemler, antrenörler veya psikolojik danışmanlar tarafından sağlanan destek, stresle başa çıkmalarını kolaylaştırabilir (Küçükylmaz, 2019). Destek sisteminin hakemlerin stresle başa çıkmasındaki rolü (Aksoy, 2019; Çetiner, 2021; Muscella vd., 2021):

- Takım Arkadaşları: Hakemler, aynı takımda yer alan diğer hakemlerle iletişim halinde olabilirler. Takım arkadaşlarıyla deneyimlerini paylaşabilir, stresle başa çıkma stratejileri

konusunda destek alabilir ve birbirlerine moral verebilirler. Bir hakemlik ekibinin bir parçası olmak, stresle başa çıkmada destekleyici bir ortam sağlayabilir.

- **Antrenörler ve Mentorlar:** Hakemlerin stresle başa çıkmalarında antrenörler ve mentorlar büyük bir rol oynar. Antrenörler, hakemlere teknik becerilerin yanı sıra stresle başa çıkma konusunda da rehberlik edebilirler. Deneyimli hakemler veya mentorlar, stresle başa çıkma stratejileri konusunda tavsiyelerde bulunabilir ve hakemlere destek olabilirler.
- **Aile ve Arkadaşlar:** Hakemlerin aileleri ve arkadaşları, stresle başa çıkmada önemli bir destek kaynağı olabilir. Aile üyeleri ve yakın arkadaşlar, hakemlerin duygusal desteğini sağlayabilir, stresli durumlar hakkında konuşmalarına imkân tanır ve motivasyonlarını yükseltebilirler. Hakemlerin spor dışında da sosyal ilişkilerini sürdürmeleri, stresle başa çıkmalarını kolaylaştırabilir.
- **Psikolojik Destek:** Hakemlerin stresle başa çıkmalarında uzman bir psikolog veya danışman ile çalışmak da faydalı olabilir. Psikolojik destek almak, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek, stres kaynaklarını tanımak ve etkili stratejiler geliştirmek konusunda yardımcı olabilir. Hakemler, stresle başa çıkma konusunda uzman bir profesyonelden profesyonel destek almaktan çekinmemelidir.

Destek sistemi, hakemlerin stresle başa çıkmalarında önemli bir faktördür (Schmidt vd., 2019). Hakemlerin destekleyici bir ortamda bulunmaları, deneyimlerini paylaşmaları ve gerektiğinde yardım almaları, stresle başa çıkma kapasitelerini artırır ve daha sağlıklı bir şekilde hakemlik yapmalarını sağlar (Sucan & Demir, 2022).

Bu faktörler, hakemlerin stresle başa çıkma düzeylerini ve aerobik dayanıklılıklarını etkileyebilir.

3. YÖNTEM

3. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, futbol hakemlerinin stres kaynaklarını tespit etmeyi amaçlayan bir betimsel çalışmadır. Betimsel araştırma, olayları, durumları veya fenomenleri tarif etmeyi ve mevcut durumu anlamayı hedefler. Araştırmada, nicel araştırma yaklaşımı kullanılmıştır. Nicel araştırma, sayısal verilerin toplandığı ve analiz edildiği bir yaklaşımdır (Akbaş & Koğar, 2020). Bu tür bir yaklaşım, geniş bir katılımcı grubundan veri toplayarak istatistiksel analizler yapmayı sağlar.

3. 2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Türkiye’de görev yapan futbol hakemleri, örneklemine; Trabzon ilinde görev yapan; 6 aday, 33 il, 5 bölgesel, 6 C klasman, 2 B klasman, 4 A klasman ve 2 süper lig hakemlerden 51’i erkek 7’si kadın toplam 58 hakem oluşturmaktadır. Örneklem grubu 28’i 18-24 yaş, 12’si 25-29 yaş, 6’sı 30-34 yaş ve 12’si de 35 yaş ve üzeri hakemlerden oluşmaktadır. Hakemler çalışmamıza gönüllü olarak katılmıştır.

3. 3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplamak için Çakmak (2011) tarafından hazırlanan “futbol hakemlerinin bireysel, çevresel ve örgütsel stres kaynakları” ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca aerobik dayanıklılık verileri ise Türkiye Futbol Federasyonu’nun her sezon öncesi hakemlere uyguladığı Cooper testi sonucundan elde edilmiştir (Test sonuçları Trabzon İl Hakem Kurulu’ndan alınmıştır).

Veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, futbol hakemlerinin kişisel ve mesleki bilgilerini içeren "Kimlik Bilgileri Formu"ndan oluşmaktadır. İkinci bölümde ise futbol hakemlerinin bireysel, çevresel ve örgütsel stres kaynaklarını belirlemek amacıyla geliştirilen ölçeği içermektedir. Ölçekte yer alan her maddenin cevapları beşli derecelendirme ölçeği kullanılarak gösterilmiştir. Seçenekler ve puanları, "Kesinlikle Katılmıyorum" (1 Puan), "Katılmıyorum" (2 Puan), "Kararsızım" (3 Puan), "Katılıyorum" (4 Puan), "Kesinlikle Katılıyorum" (5 Puan) şeklinde belirlenmiştir. Beşli derecelendirme ölçeğindeki aralık için $(5-1=4)$ hesaplanan aralık katsayısı $(4/5=0.80)$ kullanılarak seçenek aralıkları belirlenmiştir: "Kesinlikle Katılmıyorum" (1.00-1.79), "Katılmıyorum" (1.80-2.59), "Kararsızım" (2.60-3.39), "Katılıyorum" (3.40-4.19), "Kesinlikle Katılıyorum" (4.20-5.00).

Üçüncü bölümde aerobik dayanıklılık (Cooper) testi; 12 dakika içinde kat edilen mesafeyi ölçmeyi amaçlar. Testin yapılacağı parkurda her 100m’yi belirleme amacıyla bir işaret yerleştirilir. Testin sonlandığı yere en yakın 100 metre işaretlenir ve toplam mesafe hesaplanır (Özer, 2006).

Tablo 1. Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Bireysel Faktörler	0,882	18
Çevresel Faktörler	0,939	16
Örgütsel Faktörler	0,911	16

Tablo 1’de, stresle başa çıkma düzeyleri ölçeği güvenilirlik düzeyini belirlemek için yapılan Cronbach’s Alpha testi sonuçlarına göre; bireysel faktörler alt boyutu Cronbach’s Alpha katsayısı 0,882, çevresel faktörler alt boyutu Cronbach’s Alpha katsayısı 0,939 ve örgütsel faktörler alt boyutu Cronbach’s Alpha katsayısı 0,911 olarak “yüksek derecede güvenilir” bulunmuştur.

3. 4. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan hakemlerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, klasman, hakemlik süresi, hakemlik dışındaki meslek ve Cooper testi koşu sonucu değişkenlerine ait frekans ve yüzde değerleri verilmiştir.

Bireysel, çevresel ve örgütsel faktör boyutlarına ilişkin, ortalama ile standart sapma, medyan ile çeyrekler arası genişlik değerleri verilmiştir.

Bireysel, çevresel ve örgütsel faktör sorularına ilişkin güvenilirlik analizi yapılmıştır.

Tablo 2. Normallik Sınaması

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
Bireysel Faktörler	0,081	58	0,200	0,975	58	0,276
Çevresel Faktörler	0,092	58	0,200	0,952	58	0,022
Örgütsel Faktörler	0,063	58	0,200	0,987	58	0,780

Bireysel, çevresel ve örgütsel faktör dağılımlarını normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiş ve bireysel, çevresel ve örgütsel faktör dağılımlarının Kolmogorov-Smirnov testine göre normal dağıldığı ve Shapiro-Wilk testine göre ise bireysel ve örgütsel faktör dağılımlarının normal, çevresel faktör dağılımının normal olmadığı görülmüştür. Değişkenler normal dağılım göstermesine rağmen demografik değişkenlerin düzeylerindeki katılımcı sayılarının dengesiz olması nedeniyle non-parametrik testler kullanılmıştır.

Bireysel, çevresel ve örgütsel faktör dağılımlarının cinsiyet ve medeni duruma göre karşılaştırılması Mann Whitney testi ile yaş, eğitim düzeyi, klasman, hakemlik süresi, hakemlik dışındaki meslek ve Cooper testi koşu sonucu değişkenlerine karşılaştırılması Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır. Bireysel, çevresel ve örgütsel faktör arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman’s Rho katsayısı kullanılmıştır.

İstatistiksel analiz ve hesaplamalar için Ms-Excel 2010 ve IBM SPSS Statistics 22.0 (IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY, IBM Corp.) kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Bu araştırmaya katılanların demografik özelliklerine ait tablo aşağıdaki gibidir.

Tablo 3. Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

		n	%
Yaş	18-24 yaş	28	48,3
	25-29 yaş	12	20,7
	30-34 yaş	6	10,3
	35 yaş ve üzeri	12	20,7
	Toplam	58	100
Cinsiyet	Erkek	51	87,9
	Kadın	7	12,1
	Toplam	58	100
Medeni Durum	Evli	17	29,3
	Bekâr	41	70,7
	Toplam	58	100
Eğitim Düzeyi	Lise	24	41,4
	Ön lisans	8	13,8
	Lisans	21	36,2
	Lisansüstü	5	8,6
	Toplam	58	100
Klasman	Aday	6	10,3
	İl	33	56,9
	Bölgesel	5	8,6
	C Klasman	6	10,3
	B Klasman	2	3,4
	A Klasman	4	6,9
	Süper lig	2	3,4
	Toplam	58	100
Hakemlik Süresi	0-5 yıl	30	51,7
	6-10 yıl	12	20,7
	11-15 yıl	9	15,5
	16-20 yıl	5	8,6
	20 yıl ve üzeri	2	3,4
	Toplam	58	100
Hakemlik Dışındaki Meslek	Eğitimci	8	13,8
	Memur	13	22,4
	Özel sektör	7	12,1
	Serbest Meslek	8	13,8
	Öğrenci	22	37,9
	Toplam	58	100

Tablo 3'ün devamı

		n	%
Cooper Testi koşu sonucu	2400 ve altı	5	8,6
	2401-2600	8	13,8
	2601-2800	18	31
	2801-3000	17	29,3
	3001-3200	4	6,9
	3201 ve üzeri	6	10,3
	Toplam	58	100

Tablo 3'te araştırmaya katılanların %48,3'ü 18-24 yaş, %87,9'u erkek, %70,7'si bekar, %41,4'ü lise mezunu, %56,9'unun klasmanı il, %51,7'sinin hakemlik süresi 0-5 yıl, %22,4'ü memur ve %29,3'ü 2801-3000 Cooper testi sonucuna sahip olduğunu belirtmiştir.

Tablo 4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	$\bar{X}$	Ss	Min.	Max.
Toplam Stresle Başa Çıkma	58	8,8048	2,06458	4,72	14,78
Bireysel Faktörler	58	3,4320	,69021	1,78	4,78
Çevresel Faktörler	58	2,3330	,92550	1,00	5,00
Örgütsel Faktörler	58	3,0399	,87787	1,19	5,00

Tablo 4'te Stresle Başa Çıkma puanlarının toplam ve alt boyutlarında aldıkları puanlar gösterilmiştir. Bu inceleme sonucunda araştırma kapsamına alınan katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği toplam puan ortalamaları Ort.=8,80 ile orta düzeyin altında, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından bireysel faktörler alt boyutunda Ort.=3,43 ile orta düzeyin üzerinde, çevresel faktörler alt boyutunda Ort.=2,33 ile orta düzeyin altında ve örgütsel faktörler alt boyutunda Ort.= 3,04 ile orta düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Yaş Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Yaş	N	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Bireysel Faktörler	18-24 yaş	28	3,25 (0,86)	$c^2=5,301$; $p=0,151$
	25-29 yaş	12	3,22 (1,04)	
	30-34 yaş	6	3,69 (1,08)	
	35 yaş ve üzeri	12	3,83 (1,03)	
Çevresel Faktörler	18-24 yaş	28	2,28 (1,36)	$c^2=4,893$; $p=0,180$
	25-29 yaş	12	1,84 (1,19)	
	30-34 yaş	6	2,09 (1,52)	
	35 yaş ve üzeri	12	2,69 (1,38)	

Tablo 5'in devamı

Ölçek Boyutları	Yaş	N	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Örgütsel Faktörler	18-24 yaş	28	3,09 (1,20)	$c^2=4,072$; $p=0,254$
	25-29 yaş	12	2,75 (1,03)	
	30-34 yaş	6	3,09 (1,25)	
	35 yaş ve üzeri	12	3,66 (2,11)	

Tablo 5'te bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının yaşa göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis ile testi incelenmiş ve test sonucunda;

Stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının yaş grupları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($p>0,05$). Bu bulguya göre, farklı yaş gruplarındaki hakemlerin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin benzer düzeyde olduğu görüldü.

Tablo 6. Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Cinsiyet	N	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Bireysel Faktörler	Erkek	51	3,39 (1,00)	$Z=0,597$; $p=0,559$
	Kadın	7	3,28 (1,67)	
Çevresel Faktörler	Erkek	51	2,25 (1,44)	$Z=0,096$; $p=0,926$
	Kadın	7	2,06 (1,75)	
Örgütsel Faktörler	Erkek	51	3,13 (1,63)	$Z=0,382$; $p=0,709$
	Kadın	7	3,06 (0,50)	

Tablo 6'da bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney testi ile testi incelenmiş ve test sonucunda;

Stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının kadın ve erkek hakemler arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($p>0,05$). Bu bulguya göre, kadın ve erkek hakemlerin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin benzer düzeyde olduğu görüldü.

Tablo 7. Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Gruplar	N	Ort.	Ss	Shg	T Test		
						T	Sd	P
Bireysel Faktörler	Evli	17	3,6993	,63891	,15496	1,945	56	,057
	Bekar	41	3,3211	,68747	,10736			
Çevresel Faktörler	Evli	17	2,5551	,94809	,22994	1,181	56	,242
	Bekar	41	2,2409	,91179	,14240			
Örgütsel Faktörler	Evli	17	3,1250	1,03903	,25200	,472	56	,673
	Bekar	41	3,0046	,81363	,12707			

Tablo 7’de örnekleme oluşturan katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği alt boyut puanlarının katılımcıların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t=1,945/1,181/472$; $p<.05$).

Tablo 8. Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Eğitim Düzeyi	N	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Bireysel Faktörler	Lise	24	3,22 (0,93)	$c^2=12,688$; $p=0,005$
	Ön lisans	8	2,92 (0,72)	
	Lisans	21	3,83 (0,83)	
	Lisansüstü	5	3,28 (0,64)	
Çevresel Faktörler	Lise	24	2,13 (1,45)	$c^2=3,730$; $p=0,292$
	Ön lisans	8	1,94 (1,11)	
	Lisans	21	2,50 (1,34)	
	Lisansüstü	5	2,19 (1,56)	
Örgütsel Faktörler	Lise	24	3,09 (1,77)	$c^2=2,079$; $p=0,556$
	Ön lisans	8	2,78 (0,95)	
	Lisans	21	3,19 (1,19)	
	Lisansüstü	5	3,13 (1,63)	

Tablo 8’de bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis ile testi incelenmiş ve test sonucunda;

Stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel faktörler dağılımlarının eğitim düzeyi grupları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ($c^2=12,688$; $p=0,005<0,05$). Bu bulguya göre, lisans mezunlarının bireysel faktörler düzeyinin lise ve ön lisans mezunlarından daha yüksek olduğu görüldü.

Stresle başa çıkma düzeylerinden çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının eğitim düzeyleri grupları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($p>0,05$). Bu bulguya göre, farklı eğitim düzeyleri gruplarındaki hakemlerin çevresel ve örgütsel faktörlerin benzer düzeyde olduğu görüldü.

Tablo 9. Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Klasmana Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Klasman	N	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Bireysel Faktörler	Aday	6	3,14 (1,00)	$c^2=7,890$; $p=0,246$
	İl	33	3,28 (1,08)	
	Bölgesel	5	3,22 (1,08)	
	C Klasman	6	3,72 (0,96)	
	B Klasman	2	3,78 (0,00)	

Tablo 9'un devamı

Ölçek Boyutları	Klasman	N	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Bireysel Faktörler	A Klasman	4	4,11 (1,37)	$c^2=7,859$; $p=0,249$
	Süper lig	2	4,00 (0,00)	
Çevresel Faktörler	Aday	6	2,34 (1,36)	
	İl	33	2,06 (1,50)	
	Bölgesel	5	1,38 (1,09)	
	C Klasman	6	2,38 (1,66)	
	B Klasman	2	2,84 (0,00)	
	A Klasman	4	2,78 (1,89)	
	Süper lig	2	2,97 (0,00)	
	Aday	6	2,97 (1,09)	
	İl	33	3,06 (1,47)	
	Bölgesel	5	2,50 (0,88)	
Örgütsel Faktörler	C Klasman	6	3,66 (1,75)	$c^2=7,602$; $p=0,269$
	B Klasman	2	3,69 (0,00)	
	A Klasman	4	3,59 (2,06)	
	Süper lig	2	3,72 (0,00)	

Tablo 9'da bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının klasmana göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis ile testi incelenmiş ve test sonucunda;

Stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının klasman grupları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($p>0,05$). Bu bulguya göre, farklı klasman gruplarındaki hakemlerin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin benzer düzeyde olduğu görüldü.

Tablo 10. Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Hakemlik Süresine Göre Karşılaştırılması

	Hakemlik Süresi	N	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Bireysel Faktörler	0-5 yıl	30	3,22 (0,76)	$c^2=8,587$; $p=0,072$
	6-10 yıl	12	3,50 (0,96)	
	11-15 yıl	9	3,83 (1,17)	
	16-20 yıl	5	3,94 (0,89)	
	20 yıl ve üzeri	2	2,83 (0,00)	
Çevresel Faktörler	0-5 yıl	30	1,72 (1,48)	$c^2=3,340$; $p=0,503$
	6-10 yıl	12	2,50 (1,16)	
	11-15 yıl	9	2,50 (1,88)	
	16-20 yıl	5	2,47 (0,00)	
	20 yıl ve üzeri	2	3,06 (1,25)	
Örgütsel Faktörler	0-5 yıl	30	3,13 (1,91)	$c^2=2,810$; $p=0,590$
	6-10 yıl	12	3,44 (1,94)	
	11-15 yıl	9	2,44 (0,00)	
	16-20 yıl	5	3,24 (1,19)	
	20 yıl ve üzeri	2	2,44 (0,62)	

Tablo 10’da bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının hakemlik süresine göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis ile testi incelenmiş ve test sonucunda;

Stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının hakemlik süresine grupları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($p>0,05$). Bu bulguya göre, farklı hakemlik süresi gruplarındaki hakemlerin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin benzer düzeyde olduğu görüldü.

Tablo 11. Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Hakemlik Dışındaki Mesleğe Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Hakemlik Dışındaki Meslek	N	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Bireysel Faktörler	Eğitimci	8	3,25 (1,07)	$c^2=2,676$; $p=0,613$
	Memur	13	3,56 (1,06)	
	Özel sektör	7	3,11 (1,11)	
	Serbest Meslek	8	3,14 (0,93)	
	Öğrenci	22	3,44 (1,25)	
Çevresel Faktörler	Eğitimci	8	2,28 (1,20)	$c^2=0,721$; $p=0,949$
	Memur	13	2,00 (1,66)	
	Özel sektör	7	2,25 (0,44)	
	Serbest Meslek	8	2,53 (2,39)	
	Öğrenci	22	2,44 (1,36)	
Örgütsel Faktörler	Eğitimci	8	2,88 (1,08)	$c^2=5,076$; $p=0,280$
	Memur	13	2,81 (1,94)	
	Özel sektör	7	2,25 (1,88)	
	Serbest Meslek	8	3,38 (0,97)	
	Öğrenci	22	3,28 (1,16)	

Tablo 11’de bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının hakemlik dışındaki mesleğe göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis ile testi incelenmiş ve test sonucunda;

Stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının hakemlik dışındaki meslek grupları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($p>0,05$). Bu bulguya göre, farklı meslek gruplarındaki hakemlerin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin benzer düzeyde olduğu görüldü.

Tablo 12. Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Koşu Testi Sonucuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Cooper Testi Sonucu	N	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Bireysel Faktörler	2400 ve altı	5	3,39 (1,69)	$c^2=6,169$; $p=0,290$
	2401-2600	8	3,00 (0,76)	
	2601-2800	18	3,69 (0,92)	
	2801-3000	17	3,28 (0,64)	
	3001-3200	4	3,69 (1,58)	
	3201 ve üzeri	6	3,92 (1,90)	

Tablo 12'nin devamı

Ölçek Boyutları	Cooper Testi Sonucu	N	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Çevresel Faktörler	2400 ve altı	5	2,69 (1,44)	$c^2=4,274$; $p=0,511$
	2401-2600	8	1,88 (0,67)	
	2601-2800	18	2,31 (1,22)	
	2801-3000	17	2,25 (1,34)	
	3001-3200	4	2,97 (1,50)	
	3201 ve üzeri	6	2,25 (1,95)	
Örgütsel Faktörler	2400 ve altı	5	3,13 (0,34)	$c^2=4,079$; $p=0,538$
	2401-2600	8	2,56 (1,58)	
	2601-2800	18	3,56 (1,64)	
	2801-3000	17	3,06 (0,78)	
	3001-3200	4	3,47 (2,03)	
	3201 ve üzeri	6	2,78 (1,84)	

Tablo 12'de bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının Cooper testi sonuçlarına göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis ile testi incelenmiş ve test sonucunda;

Stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının Cooper testi sonuçlarına grupları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($p>0,05$). Bu bulguya göre, farklı test sonuçlarına göre hakemlerin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin benzer düzeyde olduğu görüldü.

Tablo 13. Cooper Testi ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Cooper Test ile Stres Başa Çıkma ile Olan İlişkisi	N	R	P
Toplam Stresle Başa Çıkma	58	,035	,792**
Bireysel Faktörler	58	,080	,551**
Çevresel Faktörler	58	,023	,861**
Örgütsel Faktörler	58	-,005	,973**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 13'te Cooper testi sonucu ile alınan puanların stresle başa çıkma toplam boyut testi puanları arasında ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda “ Cooper Testi Sonuç” puanları ile “Toplam Stresle Başa Çıkma” puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı olmayan düşük bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir ($r=,035$; $p<,01$).

Tablonun devamında “ Cooper Testi Sonuç” puanı ile “Bireysel Faktörler” puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı olmayan düşük bir ilişki olduğu ($r=,080$; $p<01$), “ Cooper Testi Sonuç” puanı ile “Çevresel Faktörler” puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı olmayan düşük bir ilişki olduğu ($r=,023$; $p<01$) ve “ Cooper

Testi Sonuç” puanı ile ‘‘Örgütsel Faktörler’’ puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı olmayan düşük bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir ($r=-,005$; $p<01$)



5. TARTIŞMA

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İlgili literatürler incelendiğinde Erkmen ve Çetin (2008), Kara (2010) tarafından yapılan çalışmaya göre, katılımcıların yaşları ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları (dine sığınma, dış yardım alma, aktif planlama, kaçma duygusal eylem, kabul bilişsel ve yaşam tatmini) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmektedir. Ancak Şirin (2021) hakemlerin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi adlı çalışmasında futbol hakemlerinin yaşları ile dışsal kaynaklar, sosyal kaynaklar ve stres kaynakları genel algılamaları arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmuştur ve bu sonuçlara göre 16 - 21 yaş aralığında olan hakemlerin algılamalarının; diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Dügenci (2018) çalışmasında, kaçma biyokimyasal alt boyutunda 18-22 yaş ve 23-27 yaş aralığındaki katılımcılar arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. İncelenen literatür sonuçlarından Erkmen vd. ve Kara'nın çalışmalarının bulguları çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermekteyken Şirin ve Dügenci'nin çalışması çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermemektedir. Bu sonuçlar, yaşın stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisini anlamak için önemli bir katkı sağlayacağını düşündürmektedir. Ancak daha geniş örneklem grupları ve farklı yaş aralıklarını kapsayan çalışmaların yapılması bu ilişkinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının kadın ve erkek hakemler arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İlgili literatürler incelendiğinde Çoban (2018) futbol hakemleri üzerindeki iş stresine yönelik çalışmasında hakemlerin iş stresi puanları grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Ancak Baştuğ, Duman, Akçakoyun ve Karadeniz (2016) yaptıkları çalışmada futbol hakemlerinde, cinsiyet ile stres arasında anlamlı farklılık bulmuşlardır. Bu çalışmanın sonucuna göre kadın hakemlerin stres düzeyi erkek hakemlerden daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmişlerdir. İncelenen literatür sonuçlarına göre Çoban'ın bulguları çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermekteyken Baştuğ ve ark. bulguları çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Bu farklılığın sebebinin çalışma grubumuzda erkek hakemlerin kadın hakemlerden sayıca fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu konuda hakemlerin cinsiyet değişkeni açısından sayıca birbirine yakın olması stresle başa çıkma düzeyleri konusunda daha güvenilir sonuçlar vereceği düşüncesini beraberinde getirmektedir.

Yapılan bu araştırmada stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin evli ve bekâr hakemler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İlgili literatürler incelendiğinde Çakmak (2011) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre

istatistiksel olarak bekâr hakemler ile evli hakemlerin bireysel ve çevresel stres kaynaklarına ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak Kılıç (2019) çalışmasında futbol hakemlerinin stres kaynaklarının medeni durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu bulguya göre ise bekâr hakemlerin çevresel stres kaynakları evli hakemlere göre daha yüksektir. Literatür sonuçlarına göre Çakmak'ın çalışmasından elde ettiği bulgular bulgularımızla benzerlik göstermekteyken Kılıç'ın bulguları benzerlik göstermemektedir. Bu bulgular, futbol hakemlerinin medeni durumlarının stres düzeylerine etkisinin karmaşık olduğunu ve diğer faktörlerin de rol oynadığını göstermektedir.

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre stresle başa çıkma düzeyi alt boyutlarından bireysel faktörlerde eğitim düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgulara göre, lisans mezunu hakemlerin bireysel faktörler düzeyinin lise ve ön lisans mezunlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. İlgili literatürler incelendiğinde Çakmak (2011) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre ön lisans eğitim düzeyine sahip futbol hakemlerinin bireysel, çevresel ve örgütsel stres faktörlerine ilişkin görüşlerinin lise, lisans ve lisansüstü eğitime sahip hakemlere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Başka bir çalışmada ise ön lisans mezunu hakemlerin, lisans ve lise mezunu hakemlerden bireysel stres puanlarının daha düşük olduğu; lisansüstü mezunu hakemlerin, lise, ön lisans ve lisans mezunu hakemlerden çevresel stres puanlarının daha yüksek olduğu ve lise mezunu hakemlerin, lisans ve ön lisans mezunu hakemlerden örgütsel stres puanları açısından daha yüksek olduğu belirtmişlerdir (Kılıç, 2019). Bir diğer çalışmada Küçükyılmaz (2019) lise, lisans, yüksek lisans eğitim durumunda olan hakem gruplarında, kaygı durumluk sorularında, sürekli kaygı düzeylerinde değişkenlikler gözlemlemiş, ancak bu farklılığın istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği tespit etmiştir. Üzüm (2010) elit sporcular üzerinde yaptığı araştırmada örgütsel stres düzeyleri ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Literatür taraması sonuçlarına baktığımızda Kılıç ve Çakmak'ın çalışmaları bulgularımızla örtüşürken Küçükyılmaz ve Kılıç'ın bulgularıyla örtüşmemektedir. Bu durumun sebebinin hakemlere stres düzeylerini görmek amacıyla uygulanan ölçeklerin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerde klasman grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Konuyla ilgili ilgili literatürler incelendiğinde, Kılıç (2019) futbol hakemlerinin klasmanları ile stres kaynakları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını test etmek amacıyla yaptığı analiz sonuçlarına göre; hakemlerin klasman grupları arasında stres kaynaklarına göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir. Güven (2016) hakemlerin stresle başa çıkma stillerinin hakem klasmanlarına göre karşılaştırıldıklarında anlamlı bir fark bulamamıştır. Şirin (2021) yaptığı çalışmanın bulgularına göre aday hakemlerin stres kaynaklarından etkilenme düzeyleri daha yüksek klasman grubunda bulunan hakemlere göre yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bunun nedeni olarak; aday hakemlerin aldıkları

sorumluluğun farkında olmaları, verdikleri kararlar neticesinde, maç sonucuna etki edebilecekleri düşünceleri, onların stres ve kaygı düzeylerini artırdığı söylenebilir. İncelenen literatür çalışmaları sonucunda Kılıç ve Güven'in çalışmaları bizim çalışmamızla paralellik gösterirken; Şirin'in çalışması çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Çalışmamızda bu şekilde bir farklılığa rastlanmamasının nedeni çalışmaya katılan hakemlerimizin Şirin'in yaptığı çalışmadaki hakemlerle aynı kariyer hedefine sahip olmamaları ve bu yüzden stres yapmamalarına bağlı olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızın bulgularına göre, stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler dağılımlarının hakemlik süresi grupları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İlgili literatürler incelendiğinde Küçükyılmaz (2019) (1-3), (4-7), (8-11) yıl ve hakemlikteki deneyimi en üst düzeyde olan (12-15) yıl grupların sürekli kaygı düzeylerinde değişkenlikler gözlemlenmiş; ancak bu farklılığın istatistikî olarak bir anlam ifade etmediğini tespit etmiştir. Ekmekçi'nin (2008) basketbol hakemleri üzerinde yaptığı araştırmada hakemlik yılına göre stres kaynakları alt boyutlarında anlamlı bir fark bulamamıştır. Ancak Kılıç (2019) futbol hakemlerinin stres kaynaklarına yönelik bireysel, çevresel ve örgütsel alt boyutları hakemlik yıllarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre 15 yıl ve üzeri hakemlik yapan hakemlerin 1 yıldan az, 1-5 yıl ve 6-10 yıl aralığında hakemlik yapan hakemlerden bireysel stres puanlarının daha düşük olduğunu belirlemiştir. Bu bulgular sonucunda Küçükyılmaz ve Ekmekçi'nin bulguları çalışmamızla benzerlik gösterirken Kılıç'ın çalışması çalışmamızla farklı bulgulara ulaşmıştır. Bu sonuçlar, hakemlik yılına bağlı olarak stres düzeylerinin değişmeyebileceğini ve diğer faktörlerin (örneğin, kişisel özellikler, yönetim şekli) stres algısı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Stres yönetimi ve destek sistemlerinin bu faktörleri dikkate alacak şekilde geliştirilmesi, futbol hakemlerinin stresle başa çıkma becerilerini artırmada etkili olabilir.

Araştırmamızda stresle başa çıkma düzeylerinden bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler düzeyleri hakemlik dışındaki meslek grupları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İlgili literatürler incelendiğinde Çakmak (2011) öğrenci futbol hakemlerin örgütsel ve çevresel stres kaynaklarına ilişkin görüşlerinin, diğer farklı mesleklerdeki hakemlerin görüşlerine göre daha yüksek olduğunu; memur olan hakemlerin ise bireysel stres kaynaklarına ilişkin görüşlerinin, diğer farklı mesleklerdeki hakemlerin görüşlerine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ancak istatistiksel olarak bakıldığında futbol hakemlerinin mesleklerine göre bireysel çevresel ve örgütsel stres kaynaklarına ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bu sonuçlar çerçevesinde meslek değişkeninin futbol hakemlerinin stres düzeyleri üzerinde önemli bir etken olmadığını, futbol hakemliğinin maruz kaldığı baskı ve stres karşısında hiçbir meslek grubunun olumlu etkisinin olmadığı söylenebilir.

Araştırmamızda TFF'den alınan aerobik dayanıklılık testi (Cooper testi) sonuçlarına göre hakemlerin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörleri benzer düzeyde olduğu görülmüştür. Buna karşın Lipowska, Sadowska, Bauchinger ve Koteja (2019) zorlu bir durumda elde edilen performansın sadece aerobik egzersiz kapasitesi gibi fizyolojik sınırlamalara değil, aynı zamanda stresle yeterli başa çıkma gibi davranışsal özelliklere de bağlı olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular bize farklı aerobik dayanıklılığa sahip futbol hakemlerinin bireysel, çevresel ve örgütsel stres faktörlerine ilişkin düzeylerinin benzer seviyede olduğunu göstermektedir.



6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgulara göre, farklı yaş gruplarındaki futbol hakemlerinin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörleri benzer düzeyde deneyimlediği görülmektedir. Stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin kadın ve erkek hakemler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgulara göre, kadın ve erkek hakemlerin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörleri benzer düzeyde deneyimlediği görülmektedir. Benzer olarak stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerin evli ve bekâr hakemler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel faktörlerde eğitim düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgulara göre, lisans mezunu hakemlerin bireysel faktörler düzeyinin lise ve ön lisans mezunlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak, stresle başa çıkma düzeyleri açısından çevresel ve örgütsel faktörlerde eğitim düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgulara göre, farklı eğitim düzeyi gruplarındaki hakemlerin çevresel ve örgütsel faktörleri benzer düzeyde deneyimlediği görülmektedir.

Stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerde klasman grupları, hakemlik süresi ve hakemlik dışındaki meslek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerde Cooper testi sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgulara göre, farklı test sonuçlarına göre hakemlerin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörleri benzer düzeyde deneyimlediği görülmektedir.

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, stresle başa çıkma düzeyleri açısından bireysel faktörler ile çevresel faktörler arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, bireysel faktörlerin artmasıyla çevresel faktörlerin de arttığı görülmüştür. Ayrıca, bireysel faktörler ile örgütsel faktörler arasında da pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, bireysel faktörlerin artmasıyla örgütsel faktörlerin de arttığı görülmektedir. Benzer şekilde, çevresel faktörler ile örgütsel faktörler arasında da pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu bulgulara göre, çevresel faktörlerin artmasıyla örgütsel faktörlerin de arttığı görülmektedir. Bu sonuçlar, bireysel faktörler, çevresel faktörler ve örgütsel faktörler arasında bir etkileşim olduğunu ve bu faktörlerin birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Araştırma sonuçlara dayanarak, stresle başa çıkma düzeylerinde bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler arasında önemli ilişkiler tespit edildi. Bu bilgilere dayanarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- **Bireysel Faktörlerin Geliştirilmesi:** Bireysel faktörlerin stresle başa çıkma düzeyleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Hakemlerin bireysel yeteneklerini ve kaynaklarını geliştirmeleri, stresle daha etkin bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bireysel yeteneklerin geliştirilmesi için kişisel gelişim programları, stres yönetimi eğitimleri ve psikolojik destek hizmetleri sağlanabilir.
- **Çevresel Faktörlerin Değerlendirilmesi:** Çevresel faktörlerin stresle başa çıkma üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Hakemlerin çalışma ortamları, sosyal ilişkileri ve destek ağları gözden geçirilmeli ve iyileştirilmelidir. Örneğin, hakemler arasında destekleyici bir iletişim ağı oluşturulabilir, stresle başa çıkma becerilerini geliştirecek eğitim ve seminerler düzenlenebilir.
- **Örgütsel Destek Sağlanması:** Örgütsel faktörlerin stresle başa çıkma düzeyleri üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Hakemlerin örgütsel destek almaları ve örgüt içindeki kaynaklardan yararlanmaları önemlidir. Örgütler, hakemlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek için destek programları, mentorluk ve danışmanlık hizmetleri sunabilir. Ayrıca, hakemlerin çalışma koşullarının iyileştirilmesi, adil değerlendirme süreçleri ve motivasyonu artırıcı uygulamalar da stresle başa çıkmalarını destekleyebilir.
- **Eğitim ve Bilgilendirme:** Hakemlere stresle başa çıkma konusunda bilgi ve beceri sağlayacak eğitimler düzenlenebilir. Stres yönetimi teknikleri, zihinsel sağlık ve refah konularında eğitimler hakemlere fayda sağlayabilir. Ayrıca, hakemlere stresle başa çıkma stratejileri hakkında bilgilendirici materyaller sunulabilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

İleride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler aşağıda verilmiştir:

- **Farklı Spor Branşları ve Hakem Grupları Üzerinde Karşılaştırmalı Analiz:** Stresle başa çıkma düzeylerinin farklı spor branşlarındaki hakemler arasında ve farklı hakem grupları (örneğin, ulusal ve uluslararası düzeyde hakemler) arasında nasıl farklılık gösterdiğini incelemek ilginç olabilir. Bu tür bir karşılaştırmalı analiz, sporun ve hakemlik faaliyetinin özelliklerine bağlı olarak stres faktörlerinin farklılık gösterebileceğini ortaya koyabilir.
- **Destekleyici Faktörlerin İncelenmesi:** Stresle başa çıkma düzeylerini etkileyen destekleyici faktörlerin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi önemlidir. Örneğin, sosyal destek, liderlik

tarzı, eğitim programları gibi faktörlerin hakemlerin stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisini araştırmak, daha kapsamlı bir anlayış sağlayabilir.

- Uzun Süreli Takip Çalışmaları: Hakemlerin stresle başa çıkma düzeyleri üzerinde zaman içindeki değişimleri anlamak için uzun süreli takip çalışmaları yapılabilir. Bu tür çalışmalar, stres faktörlerinin farklı dönemlerde nasıl değiştiğini, hakemlerin stresle başa çıkma becerilerinin nasıl geliştiğini ve uzun vadeli sağlık ve performans sonuçlarıyla ilişkisini inceleyebilir.
- Çoklu Değişken Analizleri: Stresle başa çıkma düzeyleri ile diğer değişkenler arasındaki ilişkileri daha derinlemesine anlamak için çoklu değişken analizleri kullanılabilir. Örneğin, bireysel faktörler, çevresel faktörler ve örgütsel faktörler arasındaki etkileşimleri ve birlikte etkilerini inceleyen analizler yapılabilir.
- Müdahale Programlarının Etkisi: Stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeyi hedefleyen müdahale programlarının etkisini değerlendiren çalışmalar yürütülebilir. Bu tür programlar, hakemlere stres yönetimi stratejilerini öğretmek, psikolojik destek sağlamak veya kaynakları artırmak gibi müdahaleleri içerebilir. Bu programların etkisini objektif ve öznel sonuç ölçütleriyle değerlendiren çalışmalar yapılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Acar, H. (2019). *Bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkabilme ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Acun, H. G. (2022). *Elit seviyede spor yapan taekwondo ve muaythai sporcularının örgütsel bağlılık ile örgütsel stres düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akarçesme C, 2004. *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akbaş, U., & Koğar, H. (2020). *Nicel araştırmalarda kayıp veriler ve uç değerler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Akbuğa, E., Eliöz, M., & Bilen, E. (2023). Basketbol ve futbolcularda egzersiz bağımlılığı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 85-98.
- Akdağcık, İ. U. (2023). Voleybol hakemlerinin iş stres düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 1-9.
- Akdemir, B. (2010). Kriz sürecinde işten çıkarılan ve çalışan işgörenlerin stres faktörlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 39(1), 125-140.
- Akılveren, E., Şahan, A., & Erman, A. (2021). Futbolda yüksek şiddetli interval ve tekrarlı sprint antrenmanların aerobik performans üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 136-148.
- Akkurt, S. (2020). Sporcularda kupa uygulamalarına bilimsel bakış. *Spor Hekimliği Dergisi*, 55(4), 332-338.
- Akkuş, Y., & Göktepe, M. (2015). Elit hentbolcularda genel ve özel hazırlık dönemi aerobik ve anaerobik güç testleri ile laktik asit düzeyleri arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3-A), 7-18.
- Aksoy, U. (2019). *Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Aydın ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Akyurt, B., & Özerk, H. (2023). 25-45 Yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresinin ve sosyal medya kullanımının yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 18(1), 203-221.
- Alkhawaldeh, I. M., & Madanat, A. (2023). Psychological Stress Level among Football Referees in Light of Masses Absence due to the Covid-19 Pandemic. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(2), 146-149.

- Alptekin Armutlu, M. (2023). *Farklı yapılandırılmış dar alan oyunlarının futbolcuların iç ve dış yük parametrelerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altun, M., & İriadam, M. (2022). Egzersizin sigara dumanına maruz kalan futbolcularda kan oksijen saturasyonu, vücut kompozisyonu, biyomotor özellikler ile solunum ve dolaşım parametreleri üzerine etkileri. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(1), 79-85.
- Altunhan, Ö. Ü. A., & Ökmen, M. Ş. (2022). Akut spor yaralanmalarında ilk yardımın önemi. *Beden Eğitimi Ve Spor Araştırmaları Dergisi 2021-II*, 21.
- Altuntaş, S., Seren İntepeler, Ş., & Baykal, Ü. (2012). Managerial Stress Levels of Nurse Managers and Factors Affecting Stress Levels. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 4(1), 15-22.
- Antonie, A. (2023). Stressors in Romanian elite football refereeing—a comparison between 2009 and 2020. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 186-193.
- Asfuroğlu, Y. (2013). *Sporcularda sıvı tüketimi, vücut bileşimi ve beslenme durumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A., Üçüncü, K., & Taşdemir, T. (2011). Akademik performansı etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik bir alan çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 387-399.
- Bai, R., Guo, J., Ye, X. Y., Xie, Y., & Xie, T. (2022). Oxidative stress: The core pathogenesis and mechanism of Alzheimer's disease. *Ageing Research Reviews*, 101619.
- Bakıntaş, Z. (2008). *Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve sonrasında yaşadığı kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. (24. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başoğlu, İ. A. (2019). *Genetik Profillerine Göre Değerlendirilen Erkek Maratoncuların Beslenme Programlarının Ve Genotip-fenotip Korelasyonunun Performansa Etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başpınar, S. G., Ocak, Y., Yıldız, M., & Erşan, K. (2016). Farklı saha zeminlerinin sporcuların sprint değerlerine etkisi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., & Karadeniz, F. (2016). Futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5399-5406.
- Battal, F., & Seyrek, E. (2022). Sosyal baltalama ve iş stresi arasındaki ilişki: profesyonel etik standartlarının aracılık, cinsiyetin düzenleyici rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 14(4), 3220-3237.
- Baydemir, B., & Dilican, T. (2023). Spor bilimlerinde teknolojik gelişmeler. *Spor Bilimleri Alanında Çok Yönlü Araştırmalar*, 35.

- Bekir, Ç. A. R., Arslan, O., Kurtoğlu, A., & Aydos, L. (2023) Salon sporları hakemlerinin karar verme ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 19-25.
- Beyaztaş, E. (2019). *İstanbul'da görev yapan futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeylerinin analizi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bingöl, B., & Hocaoglu, T. (2023). Futbol sahalarında oyun alanı çizgilerinin önemi ve çizgi işaretleme teknikleri. *Uluslararası Doğu Anadolu Fen Mühendislik ve Tasarım Dergisi*, 5(1), 55-75.
- Bora, Z. (2015). *Spor salonunda çalışan vücut geliştirme sporu yapan spor hocalarının, beslenme durumları ve beslenmeye bağlı takviye destek ürün kullanımlarının saptanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Can, İ. (Ed.), & Bayrakdaroglu, S. (Ed.). (2023). Sporda performans testlerine giriş. *Kuramdan Uygulamaya Sportif Performans*. İstanbul: Efe Akademi.
- Cengiz, R., Pulur, A., (2004). *Hakemlerin fair-play olaylarına bakış açıları*. Spor Felsefesi ve Sosyal Bilimleri Sempozyumu, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Ceylan, T., Ermiş, E., Ceylan, L., & Erilli, N. A. (2020). Futbol Hakemlerinin Sargınlık Ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(75), 934-940.
- Collina, P. (2004). *Benim oyun kurallarım*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Çakmak, M T. (2011). *Faial futbol hakemlerinin stres kaynaklarının tespiti (Ankara İli Örneği)*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çalışkan, O. (2013). *Özel düzenlenmiş pliometrik antrenmanların atletizm yapan (11-13 yaş) çocukların aerobik ve anaerobik güçlerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Çetin, F., & Basım, H. N. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *İSGUC Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 13(3), 79-94.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çetiner, İ. N. (2021). *Futbol hakemlerinin serbest zaman ilgilenimleri ile karar verme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Çil, H., İlter, İ., & İlhan, E. L. (2023). Sporcu olmak ya da olmamak: bedensel engelli bireylerde olumlu düşünme ve stres. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 38-49.

- Çoban, İ. (2014). *13-15 yaş grubu futbolcularda kuvvet antrenmanının bazı motorik özellikleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Çoban, Ü. (2018). *Futbol hakemlerinin iş stresi, iş tatmini ve yaşam tatmin düzeyleri*. Ankara: Akademisyen.
- Çolak, M., & Erol, S. (2021). Sağlık çalışanlarının genel sağlık durumu, fiziksel aktivite düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 24(2), 139-147.
- Dadı, M.M. (2021). *Futbol hakemlerinin var sistemi ve var eğitimi hakkındaki görüşleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- D'Agostino, E. M., Day, S. E., Konty, K. J., Armstrong, S. C., Skinner, A. C., & Neshteruk, C. D. (2023). Longitudinal Association between Weight Status, Aerobic Capacity, Muscular Strength, and Endurance among New York City Youth, 2010–2017. *Childhood Obesity*, 19(3), 203-212.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demiriz, M., Erdemir, İ., & Kayhan, R. (2015). Farklı dinlenme aralıklarında yapılan anaerobik interval antrenmanın, aerobik kapasite, anaerobik eşik ve kan parametreleri üzerine etkileri. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 1(1), 1-8.
- Demirtaş, C. (2021). *İş Stresinin İş Yaşam Dengesi Algısına Etkisi Üzerine Teknoloji Sektöründe bir Araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz Bölükbaşı (2022). *Taraftarların Türk futbol hakemlerine yönelik bakış açısının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.
- Durna E. (1997). *Türkiye’de futbol ve hakem*. İstanbul: Yıldızlar Matbaacılık.
- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Dülger, A. (2023). Milletlerarası tahkimde hakem kararlarının konu bakımından yetki çerçevesinde değerlendirilmesi. *İstanbul Medeniyet Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 8(1), 267-290.
- Ekizoğlu, Ö. (2023). Genç futbolcuların maruz kaldıkları mobbing davranışlarının kişilik özelliklerine ve psikolojik becerilerine etkisinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 28-42.

- Ekmekçi R. (2017). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*, 2. Basım, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ekmekçi, R. (2008). *Basketbol hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin tespiti ve önleyici yönetsel uygulamaların geliştirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Emre, M. (2022). *Hentbol süper liginde oynayan yerli ve yabancı oyuncuların sürat, çeviklik ve teknik becerilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Epak, İ. (2006). *Gelişen futbol ve hakem*, İstanbul: Tayf Basımevi.
- Erdoğan, E., & Yeşildal, S. (2023). Türkiye futbol federasyonu uyuşmazlık çözüm kurulu hakkında bazı düşünceler. *Anadolu Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 9(1), 19-37.
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., & Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 194-207.
- Erdoğan, R. (2020). Uzun süreli tenis ve dayanıklılık antrenmanlarının adölesan tenisçilerin fiziksel profillerine etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 135-144.
- Eren, G. (2022). Örgütsel Stres Yönetimi. *Yönetim Ekseninde Örgütsel Yaklaşımlar*, 29.
- Erkmen N, Çetin MÇ. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-242.
- Eroğlu, O., Ünveren, A., Ayna, Ç. & Müftüoğlu, N. E. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 100-110.
- Erzeybek, M. S. (2004). *Aerobik dayanıklılık çalışmalarının anaerobik kapasite üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eskici, G. (2015). Nutrition in team sports Takım sporlarında beslenme. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 244-265.
- Firth-Cozens, J. (2023). A perspective on stress and depression. In *Understanding doctors' performance* (pp. 22-37). CRC Press.
- Girak, İ. (2019). *Futbol Eğitiminde yüksek irtifa maskelerinin fiziksel performans üzerine etkileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Gorczynski, P., & Webb, T. (2021). Developing a mental health research agenda for football referees. *Soccer & Society*, 22(6), 655-662.
- Göktebe, Ö. (2022). *Fiziksel uygunluğu oluşturan faktörlerin incelenmesi, bu faktörleri geliştiren uygun antrenman protokolünün geliştirilip test edilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Görün, L., Öntürk, Y., Bingöl, E., & Bayrakdaroglu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-140.
- Gülçiçek, A. (2023). *Vücut kitle indeksi normal üstünde olan kadınlarda dans tabanlı aerobik egzersizlerin vücut kompozisyonu, aerobik kapasite, denge ve reaksiyon üzerinde etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güllü, S., & Yıldız, S. M. (2019). Stres kaynaklarının futbol hakemlerinin performansına etkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 146-155.
- Gümüş M, (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gümüşdağ, H., Bastık, C., & Kartal, A. (2022). Aktif spor yapan ve yapmayan tıp fakültesi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. *4. Uluslararası Tıp Bilimleri Ve Multidisipliner Yaklaşımlar Kongresi*, 123.
- Gümüştekin, G.E., ve Öztemiz, A.B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288
- Günay, E. (2022). *Çalışan bireylerin iş stresi ve tükenmişlik düzeyi arasında öz şefkatin aracı etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güney, S. (2012). *Örgütsel davranış*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Güven, T.H. (2016). *Futbol Hakemlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gürkan, O. (2023). Futbolda bazı teknik parametrelerin maç konumu, maç sonucu ve lig sıralamasına göre incelenmesi (2021/2022 Sezonu Türkiye Futbol Süper Ligi Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 326-340.
- Insya, N. H., Atradinal, A., Madri, M., & Amra, F. (2023). Potret kondisi fisik anaerob dan aerob endurance atlet pacu jalur delima indah permata kuantan saik kecamatan kuantan mudik kabupaten kuantan singingi riau. *Jurnal JPDO*, 6(2), 43-48.
- Izadi, B., Ebrahimi, F., & Mahmoudian, A. (2019). The role of cognitive approaches in coping with the stress of football referees. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*, 8(29), 185-202.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13(74).

- İri, R. (2000). *Makro dönem dayanıklılık antrenmanının amatör futbolcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdi, A., & Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125-133.
- Kadioğlu, Y., & Acar, D. (2015). Ekstrem hava olayları ve futbol. *Marmara Coğrafya Dergisi*, (32), 367-379.
- Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., & Kayhan, R. F. (2021). Spor Lisesindeki Sporcuların Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 124-137.
- Kalkavan, A., Özdelek, Ç., & Çakır, G. (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- Kara D. (2010). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Verimlilik Dergisi*, 2010, 3:179-194.
- Kara, E. (2016). *Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., & Sabuncu, A. (2022). Hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 4(1), 4-9.
- Karaday, E. (2023). Aerobik Ve Anaerobik Egzersiz Sırasında Serbest Radikal Üretim Mekanizmaları. *Spor Ve Egzersiz Metabolizmasına Güncel Bakış*, 129.
- Karafil, A. Y. (2022). Sporda Stres Ve Stres Yönetimi. *Spor & Bilim-2022*, 181.
- Karaman, S. (2023). Sporcu Sağlığında Uyku. *Sporcu Sağlığı*, 259.
- Karaman, S., & Özdemir, U. B. (2023). Yüksek şiddetli aralıklı antrenman. *Spor Bilimleri Alanında Çok Yönlü Araştırmalar*, 45.
- Kasap, M., Tutkun, E., Zeybek, Ş. Ü., & Dıramalı, M. (2022). Profesyonel genç basketbolcuların laktik asit düzeyleri ile mct-1 gen ilişkisi. *ASAD-2021: Spor-Eğitim-Sağlık*, 215.
- Katırcı, H., Çalışkan, K., Yücel, A., & Büyükakgöl, Ü. C. (2018). Futbolda nefretin anatomisi: türk spor basınında nefret dili. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 1(1), 1-21.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kılıç, O. (2019). *Futbol hakemlerinin stres kaynaklarının tespiti* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Koçoğlu, N., Demirgüç, A., Polat, H., & Ergun, N. (2023). Plantar deri rezistansının futbolcularda dayanıklılık üzerine etkisinin araştırılması. *Sağlık Bilimleri ve Klinik Araştırmaları Dergisi*, 2(1).
- Koku, F. E. (2015). Sportif performansın genetik ile ilişkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 50(1), 021-030.
- Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Korkmaz, O. C. (2021). *Futbolda aerobik dayanıklılığın sürat etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Köklü, Y., Özkan, A., & Ersöz, G. (2009). Futbolda dayanıklılık performansının değerlendirilmesi ve geliştirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 142-150.
- Köse, M. G., Otuzbiroğlu, B., & İşler, A. K. (2023). Futbol hakemlerinin müsabaka sırasındaki iç ve dış yük yanıtlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 34(1), 23-31.
- Kuruçay, M. (2023). *Sedanter kadınlara uygulanan farklı egzersizlerin antropometrik ve motorik özelliklere etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Küçükylmaz, H. (2019). *Türkiye futbol liglerinde görev yapan klasman ve amatör hakemlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi (Balıkesir örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Küpeli, F. (2022). *İş-aile yaşamı çatışmasının, iş stresi, iş doyumu ve örgütsel bağlılık üzerindeki etkileri: gayrimenkul sektöründe bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Altınbaş Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kürkçü, C. (2015). *Elektrokardiyogram ölçümleri, gps ve sınıflandırma algoritmaları kullanılarak futbol hakemlerinin maç aktivite analizi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Lipowska, M. M., Sadowska, E. T., Bauchinger, U., & Koteja, P. (2019). Stress coping and evolution of aerobic exercise performance: corticosterone levels in voles from a selection experiment. *Journal of Experimental Biology*, 222(20), 1-13.
- Mandıralı, S. (2019). *Farkındalık Temelli yaratıcı Drama programının sporcuların Psikolojik dayanıklılık, özgüven Ve Stresle başa çıkma Stratejileri üzerine Etkisi-geç Basketbolcular örneği* (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2010). Central role of the brain in stress and adaptation: links to socioeconomic status, health, and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186(1), 190-222.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

- Muscella, A., Stefàno, E., & Marsigliante, S. (2021). The effects of training on hormonal concentrations and physical performance of football referees. *Physiological reports*, 9(8), e14740.
- Mülazımoğlu, O. (2023). Futbol Ve Maksimal Aerobik Hız (Mas). *Spor & Bilim 2022-II*, 71.
- Orta, L. (2002) Dünyada ve Türkiye’de futbol hakemliğinin başlangıcı ve gelişimi, *Spor Araştırmaları Dergisi*, 16(6), 25-32.
- Özcan, A., & Atilla, G. (2021). Futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık ve örgüte bağlılık ilişkisinde öz yeterliğin aracılık rolü. *Alanya Akademik Bakış*, 5(2), 815-837.
- Özer E. (2006). *Anadolu kaplanları kahpe bizans'a karşı Türk futbolundaki Anadolu İstanbul gerilimine merkez-çevre ilişkileri ekseninde bir bakış*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, M. K. (2006). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Öztürk, E. (2023). Savunma sporu ile uğraşan sporcularının müsabaka öncesi stres düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 40-44.
- Sanlav, R. (2015). *13-15 Yaş Grubu Futbolculara Uygulanan Teknik ve Kondisyoner Çalışmaların Bazı Fiziksel ve Biyomotorik Parametrelere Etkisinin Araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schmidt, S. L., Schmidt, G. J., Padilla, C. S., Simões, E. N., Tolentino, J. C., Barroso, P. R., ... & Costa Filho, R. L. (2019). Decrease in attentional performance after repeated bouts of high intensity exercise in association-football referees and assistant referees. *Frontiers in psychology*, 10, 2014.
- Schneiderman, N., Ironson, G., Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607- 628.
- Seleiman, M. F., Aslam, M. T., Alhammad, B. A., Hassan, M. U., Maqbool, R., Chattha, M. U., ... & Battaglia, M. L. (2022). Salinity stress in wheat: Effects, mechanisms and management strategies. *Phyton*, 91(4), 667.
- Serin, E., & Taşkın, H. (2016). Anaerobik dayanıklılık ile dikey sıçrama arasındaki ilişki. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 37-43.
- Sinha, R., & Jastreboff, A. M. (2013). Stress as a common risk factor for obesity and addiction. *Biological psychiatry*, 73(9), 827-835.
- Sivri, S., Kıratlı, E., & Karaca, A. A. (2023). Tenis hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 78-90.
- Solak, M. A. (2021). *Genç futbolcularda anaerobik dayanıklılık, çeviklik ve sürat parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Soyuk, G. N., & Pehlivan, M. (2023). Sağlık bilimleri fakültesinde eğitim alan kadın öğrencilerin okudukları bölümlere göre, depresyon, anksiyete ve stres durumlarının yeme davranışlarına olan etkisinin incelenmesi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 4(1), 45-60.
- Stone, P. (2023). The effects of heat stress on cereal yield and quality. In *Crop responses and adaptations to temperature stress* (pp. 243-291). CRC Press.
- Sucan, S., & Demir, M. B. (2022). *Futbol hakemlerinde karar verme stilleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ankara: Efe Akademi Yayınları.
- Sunay H. (1992). Ankara Bölgesi Futbol hakemlerinin hakemliğe yönelmelerine etki eden motivasyonel etkenler üzerine bir araştırma. *H.Ü. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 2(2), 18-23.
- Sülün, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Şahin, İ. H., Kahraman, Ö., Budak, M., & Kaplan, T. (2023). The Effect of Aerobic Endurance on Agility and Speed in Amateur Soccer Players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(1), 7-13.
- Şirin, H. D., Şirin, E. F., & Erdoğan, A. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumlu gelecek beklentisi arasında stresle başa çıkma tarzının aracı rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 122-134.
- Şirin, T. (2021). Futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 294-307.
- Tarakci, S. (2022). *Futbolda eş zamanlı uygulanan kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarının bazı fiziksel, fizyolojik ve psikolojik parametreler üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taşmektepligil, M. Y., Aydın, İ., Ağaoğlu, S. A., & Öğreten, N. (2004). Farklı branşlarda görev yapan faal hakemlerin maç öncesi durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin durumluk kaygılarına etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 25-40.
- Tiring, O., & Güloğlu, B. (2023). E-spor oynayanların psikolojik tepkilerinin yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 102-112.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: İnkansa Ofset.
- Ulusoy, Y. (2020). Hidrasyonun egzersiz performansı üzerindeki etkisi ve sıvı alım stratejileri. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 386-394.
- Ünlü, İ. E., Doğan, O., & Keser, İ. (2023). Egzersizin nikotin, kokain, metamfetamin, opioidler ve alkol gibi madde bağımlılıklarındaki yeri. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 70-78.

- Ünsal A.(2005). *Tribün cemaatinin öfkesi, ticarileşen Türkiye futbolunda şiddet*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Ünver, D., & Karacabey, K. (2022). Futbolda fizyolojik ve zihinsel dayanıklılık: profesyonel futbolcular üzerine bir uygulama. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 73-87.
- Üzüm, H. (2010). *Elit sporcuların örgütsel stres düzeyleri ile örgütsel bağlılık ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Weinberg R. & Richardson P. (2008). *Başarılı hakemliğin psikolojisi* (R. Ekmekçi, Çev.). Denizli
- Yılmaz, A. (2015). *Elit futbol ve hentbolcuların fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Yılmaz, N. (2013). *Milli takım ve mahalli liglerde oynayan badmintoncuların antropometrik özellikleri ile çabukluk, esneklik ve dayanıklılıklarının araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Yiğiter, K. (2022). Spor, stres ve sportmentlik. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 109-130.
- Zerin, M., Karakılıçık, A. Z., & Ayçiçek, N. (2015). Amatör futbolcularda sekiz haftalık egzersiz programının solunum ve dolaşım değerleri ile biyomotor özellikler üzerine etkileri. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(3), 332-337.



8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Futbol Hakemleri, bu çalışmanın amacı; faal futbol hakemlerinin aerobik dayanıklılıkları ve stresle başa çıkma düzeylerini incelemektir. Bu amaçla size yöneltilen sorulara en uygun seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Çalışma akademik bir çalışma olduğundan dolayı isminizi yazmanız istenmemektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların güvenilirliği, sizlerin anketi yanıtlamanızdaki içtenliğinize bağlıdır. Göstereceğiniz ilgi ve katkıya şimdiden teşekkür ederim.

1. Yaşınız?

18-24 () 25-29 () 30-34 () 35 ve üzeri ()

2. Cinsiyetiniz?

Erkek () Kadın ()

3. Medeni durumunuz

Evli () Bekâr ()

4. En son mezun olduğunuz eğitim kademesi?

Lise () Ön Lisans () Lisans () Lisans Üstü ()

5. Klasmanınız nedir?

Aday () İl () Bölgesel () C Klasman ()
B Klasman () A Klasman () Süper Lig ()

6. Kaç yıldan beri hakemlik yapıyorsunuz?

0-5 () 6-10 () 11-15 () 16-20 () 21 ve üzeri ()

7. Futbol Hakemliği Dışında Hangi Meslekle Uğraşıyorsunuz?

Eğitimci () Memur () Özel Sektör ()
Serbest Meslek () Öğrenci ()

8. En son koştuğunuz Cooper Testi (2600m) koşu sonucunuz nedir?

2400 ve altı () 2401-2600 () 2601-2800 ()
2801-3000 () 3001-3200 () 3201 ve üzeri ()

Ek 1'in devamı

Aşağıda, hakemlerin karşılaşılabilecekleri stres kaynaklarına ilişkin ifadeler yer almaktadır.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Lütfen her bir ifadeyi okuyup, bu durumun sizde ne düzeyde stres yarattığına karar verdikten sonra ilgili seçeneği işaretleyiniz.						
Örnek:						
Aşağıda yer alan yargılar ne düzeyde <u>stres</u> yaratır?						
A) Bireysel Faktörler						
1-	Aile ve sosyal ortamda huzursuzluk yaşanması streslidir.					
2-	Psikolojik durumun kötü olması streslidir.					
3-	Fiziksel durumun yetersiz olması streslidir.					
4-	Müsabakaya yeterince motive olamamak streslidir.					
5-	Tecrübe eksikliğinin olması streslidir.					
6-	Özgüven eksikliğinin olması streslidir.					
7-	Sizden beklenen başarı ve performansın yüksek olması streslidir.					
8-	Müsabaka öncesi performans endişesi yaşamak streslidir.					
9-	Müsabakanın zorluk derecesinin yüksek olması streslidir.					
10-	Takımlar arasında önceki müsabakalardan dolayı sorunlar olması streslidir.					
11-	Müsabakasına çıktığınız takımla ilgili, önceki maçlarda sorun yaşamış olması streslidir.					
12-	Müsabakanın Şampiyonluk veya düşme durumunu etkilemesi streslidir..					
13-	Müsabakanın Şehir derbisi veya Şehirler arası derbi olması streslidir.					
14-	Büyük takımlar diye tabir edilen kulüplerin müsabakalarını yönetmek streslidir.					
15-	Sahada yanlış yerde veya pozisyonda bulunulması streslidir.					
16-	Müsabaka esnasında hata yapma korkusu yaşamak streslidir.					
17-	Müsabakada yanlış karar verdiğini düşünmek (hatalı karar) streslidir.					
18-	Müsabakanın kontrolünü kaybetmek streslidir.					

Ek 1'in devamı

Aşağıda, hakemlerin karşılaşılabilecekleri stres kaynaklarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyup, bu durumun sizde ne düzeyde stres yarattığına karar verdikten sonra ilgili seçeneği işaretleyiniz. Örnek: Aşağıda yer alan yargılar ne düzeyde <u>stres</u> yaratır?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
B) Çevresel Faktörler					
19- Müsabakada diğer hakemlerle anlaşmazlık yaşanması streslidir.					
20- Müsabakada seyirci sayısının fazla olması streslidir.					
21- Müsabakanın oynanacağı gün olumsuz hava şartlarının olması streslidir.					
22- Başka birinin sakatlığı (Oyuncu, antrenör, partner, seyirci) streslidir.					
23- Herhangi bir oyuncunun seyircileri tahrik etmesi ve ateşlemesi streslidir.					
24- Popüler ve medyatik oyuncuların saha içerisindeki tavır tutumları streslidir.					
25- Antrenör tarafından sözlü saldırı yapılması (bağırma, küfür, bedendili) streslidir.					
26- Oyuncular tarafından sözlü saldırı yapılması streslidir.					
27- Seyirciler tarafından sözlü saldırı yapılması streslidir.					
28- Seyirciler tarafından sahaya yabancı madde atılması streslidir.					
29- Müsabakada başkaları tarafından fiziksel saldırı tehdidi streslidir.					
30- Kulüp yöneticileri tarafından olumsuz eleştiri ve baskı yapılması streslidir.					
31- Teknik Direktör ve oyuncuların hakemler hakkında vermiş oldukları olumsuz beyanlar streslidir.					
32- Kamuoyu veya basın-yayın organlarının olumsuz eleştirileri ve baskısı streslidir.					
33- Müsabaka öncesi ve sonrası hafta boyunca eleştirilme kaygısı yaşamak streslidir.					
34- Müsabaka sonrası arkadaş ve çevre baskısı yaşamak streslidir.					

Ek 1'in devamı

Aşağıda, hakemlerin karşılaşılabilecekleri stres kaynaklarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyup, bu durumun sizde ne düzeyde stres yarattığına karar verdikten sonra ilgili seçeneği işaretleyiniz. Örnek: Aşağıda yer alan yargılar ne düzeyde stres yaratır?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
C) Örgütsel Faktörler					
35- Stadın fiziksel durumunun yetersiz olması streslidir.					
36- Güvenlik ve sağlık önlemlerinin yetersizliği streslidir.					
37- Müsabaka sonrası güvenlik kaygısı yaşamak streslidir.					
38- Hakemin, yöneteceği müsabakanın gözlemcisini tanımaması streslidir.					
39- Müsabaka bitiminden sonra gözlemcinin vereceği rapor ve puan streslidir.					
40- Müsabakaların oynandığı haftalarda görev verilmemesi streslidir.					
41- Müsabakalara görevlendirilmeme cezası alınması streslidir.					
42- Uzun süre müsabaka yönetmeyip, yeniden görev alınan ilk maç streslidir.					
43- Hakem atamalarının eşit yapılmaması streslidir.					
44- Hakemlik kariyerinde statü kaybı kaygısı streslidir.					
45- Hakemlik kariyerinde yükselme çabası streslidir.					
46- Antrenman yapılan yerlerin fiziki koşullarının yetersizliği streslidir.					
47- Kurumun sosyal destek uygulamalarının yetersizliği streslidir.					
48- Kurum içerisinde iletişim yetersizliği streslidir.					
49- Hakem ve Gözlemciler Derneği ile olan iletişim yetersizliği streslidir.					
50- Federasyonun ve Merkez Hakem Kurulunun desteğini yeterince hissedememek streslidir.					

Ek 2. Araştırma Ölçeği Kullanım İzni



[Redacted]

16:03 (3 saat önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▼

Futbol hakemlerinin bireysel, çevresel ve örgütsel stres kaynakları" adlı ölçeğimi, çalışmanızda kullanmanıza izin veriyorum. Başarılar dilerim.

Gönderen: [Redacted]

Gönderildi: 26 Nisan 2023 Çarşamba 11:35

Kime: [Redacted]

Konu: Ölçek kullanım izni

Merhabalar Hocam,

Ben Trabzon Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu yüksek lisans öğrencisi [Redacted] Yüksek lisans tez konum olan "Futbol Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin ve Aerobik Dayanıklılık İncelenmesi" adlı çalışmamda hakem arkadaşlarıma uygulamak üzere "futbol hakemlerinin bireysel, çevresel ve örgütsel stres kaynakları" adlı ölçeğinizi kullanmak için izninize ihtiyacım var. Gerekli olan izin yazısını en kısa zamanda tarafıma göndereceğinizi umuyor, şimdiden teşekkür ediyorum.

...

Ek 3. Etik Kurul Onayı



T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-81614018-000-2300031697

25.05.2023

Konu : Etik Kurul Belgesi

Sayın
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Öğrencisi

"Futbol Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin ve Aerobik Dayanıklılıklarının İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezi çalışmanız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmanıza ait onay formu Ek'te gönderilmiştir.

Bilgilerinize sunulur.

Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: Etik Kurul Formu (2 Sayfa)

Belge Değişiklik Kodu: DTU/70P9

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Takip Adresi: <http://belge.trabzon.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/index>

Adres: Trabzon Üniversitesi Rektörlüğü, Sığirci Mah. Adnan Kahraman Bulvarı, 61125 - Akçağlar

Trabzon / TÜRKİYE

Telefon No: (0 462) 4551000

e-Posta:

Rep Adresi: reklam@trabzon.edu.tr

Faks No:

İmarat Adresi:

Bilgi için:

Telefon No:

Diğer Hat:

Mühür



9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

**** yılında ***** ilçesinde doğdu. İlköğretimini Taşocağı İlköğretim Okulu'nda, lise eğitimini Akçaabat Anadolu Öğretmen Lisesi'nde tamamladı. Lisans eğitimine 2015 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programıyla başladı. 2019 yılında bu programdan mezun olduktan sonra 2021 yılında Bitlis Mutki İkizler Cumhuriyet YBO'ya Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak atandı.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : *****
E-Posta : *****
Tel : *****