



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FUTBOL HAKEMLERİNİN ÖFKE VE KIZGINLIK DÜZEYLERİ İLE  
EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Hazırlayan

Ömer SÜLÜN

Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FUTBOL HAKEMLERİNİN ÖFKE VE KIZGINLIK DÜZEYLERİ İLE  
EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Hazırlayan

Ömer SÜLÜN

Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi

Doç. Dr. Hasan ŞAHAN

KARAMAN – 2013

## ÖNSÖZ

Futbol hakemlerinin müsabakaları sorunsuz bir şekilde bitirebilmesi, sorunsuz müsabakalar çıkarabilmesi, uluslar arası müsabakalarda görev alabilmeleri için sporcuların, antrenörlerin, teknik görevlilerin ve seyircilerin o anki psikolojik durumlarını anlamaları gerekmektedir. Hakemin gerek sahadaki gerekse saha dışındaki başarısını yükseltmek için öfke ve kızgınlık düzeyi ile empatik eğilim düzeylerini anlamak bu çalışmanın temel amaçları arasında yer almaktadır. Bu çalışma, hakemlerin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla İstanbul ilindeki 82 Klasman hakemine uygulanmıştır.

Bu tez çalışmasının plan aşamasından sonuç aşamasına kadar yoğunluğuna rağmen, zamanını, bilgisini, yardımlarını, desteğini ve ilgisini esirgememiş saygı değer hocam ve danışmanım Doç. Dr. Hasan Şahan'a . yüksek lisans öğrenimim süresince ders ve deneyimlerinden yararlandığım Yrd. Doç. Dr. Mehmet Ulukan'a, Yrd. Doç. Dr. Mustafa Yıldız'a, Yrd. Doç. Dr. Ahmet Uzun'a, Arş. Gör. Ahmet Şahin'e ve bütün hocalarıma, bu çalışmanın İstanbul Bölgesi Klasman Hakemleri üzerine yapılmasına destek veren başta Futbol Federasyonuna, MHK'ye İstanbul İl Hakem Komitesi Üyelerine ve çalışmaya içtenlikle katılıp, değerli zamanlarını bana ayıran İstanbul Bölgesi Klasman Futbol Hakemlerine,

Eğitimim boyunca bana sabır ve anlayış gösteren, her konuda destek veren sevgili eşim Hülya Sülün'e ve çocuklarıma, Beni yetiştiren spor ve eğitim yaşantımda başarıımı benden çok isteyen annem ve son nefesini futbol sahasında veren babam İsmail SÜLÜN'e

Tüm samimiyetimle teşekkürlerimi sunarım.

Futbol hakemliğinin gelişmesine katkıda bulunması dileklerimle,

## ÖZET

Bu araştırma, Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde İstanbul Bölgesi olarak görev alan futbol hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin karşılaştırılması, özelliklerini saptamak ve çeşitli değişkenlere göre aralarındaki farklılıkları belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini, 2011-2012 futbol sezonunda İstanbul Bölgesine kayıtlı 2 Bayan ve 80 Erkek olmak üzere 82 futbol klasman hakemi oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; İstanbul bölgesi klasman futbol hakemlerinin özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından literatür taranarak oluşturulan “Hakem Kişisel Bilgi Formu” , A.Kadir Özer tarafından Türkçeye uyarlanan durumluk sürekli öfke ölçeği ve Üstün Dökmen'nin geliştirmiş olduğu Empati Eğilim Ölçeği (EEÖ) (1988) kullanılmıştır. Veriler, bilgisayar ortamında, Yüzdellik, Oneway Anova, ‘t’ ve Tukey HDS Testi kullanılarak değerlendirildi.

Ölçeğe ilişkin geçerlik güvenilirlik analizinin değerlendirilmesinde Cronbach’s alpha katsayısı kullanıldı. Sonuçlar %95’lik güven aralığında, anlamlılık  $p < 0.05$  düzeyinde kabul edilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS.15 for windows programından yararlanılarak bulgular saptanmıştır. Normal dağılım göstermeyen veriler için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden Tukey testi kullanılmıştır

Araştırma sonuçlarına göre; hakemlerin hangi seviyede hakemlik yaptıkları, yıl değişkenine göre, eğitim düzeylerine göre, mesleki düzeylerine göre, hakemlik kariyerlerine göre, Sürekli Öfke ve Öfke ile Empatik Eğilim Düzeyleri açısından anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. ( $p > 0,05$ )

Sonuç olarak bu araştırmadaki denek grubumuzun farklı değişkenler açısından incelendiğinde öfke ve empati düzeylerinde istatistiksel anlamda anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı ve bu konunun da farklı örneklem ve farklı kültürler üzerinde incelemeler yapılarak, bu konuda daha geniş çaplı araştırmalar yapılarak Türk spor psikolojisi literatürüne katkı yapacağı düşünülmektedir.

## ABSTRACT

This research is done for comparing levels of anger and resentment with levels of empathic tendency of Turkish Professional Football League referees in İstanbul.

This study sample contains 82 soccer referees consisting of 2 ladies and 80 men referees registered in İstanbul area.

As a means of data collection; “Referee Personal Information Form” that is created by the researcher by researching literature to determine the characteristics of football referees registered at İstanbul area. Trait Anger Scale ( that is translated into Turkish by A.Kadir Özer) and EEÖ (Superior Empathy Tendancy Scale , that was developed by Üstün Dökmen,1988) were used.The datas are evaluated in computer by using percentage, Oneway Anova, ‘t and Tukey HDS Test.

Cronbach’s alpha coefficient was used for evaluating the confidency and validity analyse corresponding to scale.Results are agreed in a %95 confidence interval and suggestiveness is agreed at  $p<0.05$  level.

At the end of research the program SPSS.15 for Windows is used fort he evaluation of datas. Mann-Whitney U and Kruskal Wallis H tests (non parametric tests) are used for the data that are not showing normal distribution.According to Varyans homogeneity “Tukey test” ( one of Post Hoc Multiple Comparisions tests) is used.

According the survey, the level at which referees made the arbitration is not reliable with year, education level, professional level, arbitration career in terms of Levels of Empathic Tendency with the State-Trait Anger.

As a result, in this research, when our group of subjects analyzed in terms of different variables we see that there is not a sensible differentiation at their level of anger and empathy in terms of statistic.Another large scale researches from different cultures with different groups can be done for devolopping Turkish sport psychology literature.

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1 .....	3
1.1. Futbol ve Tarihi gelişimi.....	3
1.2. Hakemliğin Tanımı.....	5
1.3. Hakemliğin Tarihçesi.....	8
1.4. Türkiye de Hakemlik.....	9
1.4.1. T.İ.C.İ. Öncesi Döneminde Hakemlik (1903-1922).....	14
1.4.2. T.İ.C.İ. Döneminde Hakemlik (1922-1936).....	15
1.5. Hakemin Görevleri ve Dikkat Etmesi Gereken Hususlar.....	17
1.6. Futbol Hakeminin Psikolojik Özellikleri.....	20
1.7. Hakemlerin Kişiliği.....	21
1.8. Hakemlikte Başarı İçin Ne Yapılmalı.....	22
1.9. Hakemlik ve İletişim.....	24
1.9.1. Sözlü-Sözsüz İletişim.....	25
1.9.2. Teknolojik Araçlı Saha İletişimi.....	26
BÖLÜM 2 .....	26
2.1. Öfke Tanımları.....	26
2.2. Öfkenin Genel Özellikleri.....	28
2.3. Öfkenin Kaynakları.....	29
2.3.1. Rahatsız Edilme ve Saldırı.....	29
2.3.2. Dürtüsellik.....	29
2.3.3. Engellenme.....	29
2.3.4. Düşük Kendilik Değeri.....	29
2.4. Öfke Anında Vücutta Meydana Gelen Değişiklikler.....	30
2.5. Öfke Duygusunun Olumlu ve Olumsuz İşlevleri.....	32
5.1.1. Olumsuz İşlevleri.....	32
5.1.2. Olumlu İşlevleri .....	32
2.6. öfkenin nedenleri.....	33

<b>2.7. öfke türleri.....</b>	<b>35</b>
2.7.1. Bastırılmış Öfke .....	35
2.7.2. Tartışılan Öfke.....	35
2. 7.3. Dışa Vurulan Öfke.....	35
2.7.4. Semptomlara Sebep Olan Öfke.....	35
<b>2.8. öfke ile mücadele.....</b>	<b>36</b>
<b>2.9. öfkenin bilimsel ve duygusal boyutları.....</b>	<b>36</b>
<b>2.10. öfkenin davranış ve tepki boyutu.....</b>	<b>37</b>
<b>2.11. öfkeyi ifade etme şekilleri.....</b>	<b>38</b>
<b>2.12.Öfkenin İfade Edilmesini Etkileyen Faktörler.....</b>	<b>41</b>
<b>2.13.Öfkenin Yönetimi.....</b>	<b>42</b>
2.13.1. Problemi Çözme.....	43
2.13.2. Mizah Kullanımı.....	44
2.13.3. Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	44
2.13.4. Daha İyi İletişim.....	44
2.13.5. Çevreyi Değiştirmek.....	45
2.13.6. Gevşeme Teknikleri.....	45
2.13.7. Düşünceleri Değiştirme.....	45
<b>3.BÖLÜM .....</b>	<b>47</b>
<b>3.1. Empatinin Tarihi.....</b>	<b>47</b>
<b>3.2. Empatinin Tanımı.....</b>	<b>50</b>
<b>3.3. Empati Kavramının Ögeleri.....</b>	<b>52</b>
<b>3.4. Empatinin Ölçülmesi.....</b>	<b>54</b>
3.4.1. Kişiler Arası Kaygı Ölçen Empati Ölçekleri.....	54
3.4.2. Empati Kurma Becerisini Kişiliğin Bir Boyutu Olarak Ele Alan Ölçekler...54	
3.4.3. Bir Başkasının Rolünü Alma, Onu Doğru Anlama Becerisini Ölçen Ölçekler.54	
3. 4.4. Belli Uyarıcılar Karsısındaki Empatik Tepkilerin Ölçüldüğü Ölçekler.....	54
<b>3.5. Empatinin Bileşenleri.....</b>	<b>54</b>
<b>3.6. Empati ve Sosyal Davranışlar.....</b>	<b>55</b>
<b>3.7. Beynimiz ve Empati.....</b>	<b>57</b>
<b>3.8. Empatik Eğilim.....</b>	<b>58</b>
<b>3.9. Empatinin İletişimdeki Yeri.....</b>	<b>59</b>
<b>4. BÖLÜM .....</b>	<b>62</b>
<b>4.1. Yöntem.....</b>	<b>62</b>

4.1.1. Araştırmanın Modeli.....	62
4.1.2. Araştırma Grubu.....	62
4.1.3. Verilerin Toplanması.....	62
4.1.4. Verilerin Analizi.....	63
<b>5. BULGULAR.....</b>	<b>65</b>
<b>6. TARTIşMA VE SONUÇ.....</b>	<b>86</b>
<b>7.KAYNAKÇA.....</b>	<b>90</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>99</b>



## TABLolar VE LİSTESİ

- Tablo 1.** Hakemlerin Yaş Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı.....
- Tablo 2** Hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarını Gösteren Frekans Dağılımı.
- Tablo 3** Hakemlerin Kaç Yıldır Hakemlikle Uğraştıklarını Gösteren Frekans Dağılımı....
- Tablo 4** Hakemlerin Medeni Durum Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı.....
- Tablo 5** Hakemlerin Eğitimi Durumu Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı.....
- Tablo 6** Hakemlerin Hangi Seviyede Yabancı Dil Bildiklerini Gösteren Frekans Dağılımı..
- Tablo 7** Hakemlerin Gazete Okuyup Okumadıklarını Gösteren Frekans Dağılımı.....
- Tablo 8** Hakemlerin Oturmakta Olduğu Ev Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı.....
- Tablo 9** Hakemlerin Meslek Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı
- Tablo 10** Hakemlerin Anne, Baba Ve Kardeşlerinin Sporla İlişkinin Olup Olmadığını Gösteren Frekans Dağılımı
- Tablo 11** Hakemlerin Ailelerinin Hakemlik Mesleğine Bakış Açılarını Gösteren Frekans Dağılımı
- Tablo 12** Hakemlerin Basında Çıkan Haberler Hakkında Ailelerinin Olumsuz Etkilenip Etkilenmemelerini Gösteren Frekans Dağılımı
- Tablo 13** Hakemlerin Aylık Gelir Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı
- Tablo 14** Hakemlerin Aylık Harcamalarında En Büyük Payı Nereye Harcadıklarını Gösteren Frekans Dağılımı
- Tablo 15** Hakemlerin Kazandıkları Ücret Değişkeninin Yeterli Olup Olmadığını Gösteren Frekans Dağılımı
- Tablo 16** Hakemlerin Herhangi Bir Spor Dalı İle Uğraşıp Uğraşmadıklarını Gösteren Frekans Dağılımı
- Tablo 17** Hakemlerin Hangi Spor Dalı İle Uğraştıklarını Gösteren Frekans Dağılımı

**Tablo 18** Hakemlerin Hakemliğe Başlamasına Etki Eden Faktörlerin Neler Olduğunu Gösteren Frekans Dağılımı

**Tablo 19** Hakemlerin Hakemlikten Beklentilerini Gösteren Frekans Dağılımı

**Tablo 20** Hakemlerin Hakemlik Mesleğinin İş Hayatlarını Etkileyip Etkilemediklerini Gösteren Frekans Dağılımı

**Tablo 21** Hakemlerin Hakemlik Hayatındaki Sorunların Ev Hayatına Yansıyor Yansımadıklarını Gösteren Frekans Dağılımı

**Tablo 22** Hakemlerin Basında Çıkan Haberlerin Hakemliklerini Etkileyip Etkilemediklerini Gösteren Frekans Dağılımı

**Tablo 23** Hakemlerin Kariyerlerine Nasıl Ulaştıklarını Gösteren Frekans Dağılımı

**Tablo 24** Hakemlerin Genel Antrenman Düzeylerini Gösteren Frekans Dağılımı

**Tablo 25** Hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarına göre Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

**Tablo 26** Hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarına Göre Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

**Tablo 27** Yıl Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

**Tablo 28** Yıl Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

**Tablo 29** Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

**Tablo 30** Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

**Tablo 31** Meslek Düzeyi Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

**Tablo 32** Meslek Düzeyi Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

**Tablo 33** Hakemlik Kariyer Düzeylerine Nasıl Ulaştıklarına Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

**Tablo 34** Hakemlik Kariyer Düzeylerine Nasıl Ulaştıklarına Göre Hakemlerin Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları

**Tablo 35** Hakemlerin Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

## GİRİŞ

Futbol sadece sahalarda görünen biçimiyle bir oyun olmaktan çıkıp, gerisinde ulusal ve uluslararası bir rekabetin yaşandığı, sponsor ve spor piyasalarının güdümüne girdiği ticari bir faaliyete dönüşmektedir(Şen, 2006).

Televizyonlar, sponsorlar ve daha genel anlamda hem futbol kulüplerine, hem de televizyon kanallarına sahip olan çok uluslu şirketler, futbola bu üstünlüğü ve evrenselliği nedeniyle, her yıl çok büyük paralar dökmektedir. 1998’de 1.500 milyar frank değerinde çok karlı bir iş olan futbol, iştahları kabartan gelişme ve kazanç açılımları sunmaktadır (Christian, 2002).

Bu büyük pazardaki gelişmeleri ise kulüplerin başarı ya da başarısızlıkları belirlemekte bu noktada da müsabakaları yöneten hakemlerin performansları özellikle Türkiye’de önemli tartışmaların konusu olmaktadır. Bu şekilde futbolda sağlıklı maç yönetimi sadece futbolcu, yönetici ve seyircileri etkileyen bir olgu olmaktan çıkıp, ekonomik boyutu hayal edilemeyecek etkiler doğuran bir olgu haline gelmiştir. Bazen milyonların bazen ise yüz milyonların izlediği bu sporun saha içerisindeki yönetimi spor eğitimi almış, futbol hakemleri tarafından yapılmaktadır(Sunay,1992).

Futbol hakemliği psikolojik ve bilişsel (zihinsel) yönleri olan bir fiziksel eylemdir. Olayın farkına varan hakem çok kısa bir zaman dilimi içerisinde karar vermek durumundadır. Kısaca hakem uyarıcıyı seçerek algılar, analiz eder, kategorilere ayırır, kıyaslama yapar ve daha sonra bu uyarana en uygun tepkiyi verir(Cel, 1994).

Hakemler saha içinde ve saha dışında pek çok baskılara maruz kalmaktadır. Her müsabaka sonrasında günah keçisi ilan edilir, olumlu veya olumsuz her türlü sonuçtan onlar sorumlu tutulur ve en önemlisi kişilikleri hakkında çeşitli yorumlar yapılır. Tüm bu gelişmeler, hakemler üzerinde gerek psikolojik gerekse zihinsel olarak olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Futbol hakemlerinin müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında karşılaştıkları çeşitli olumsuz tepkiler karşısında Öfkelerini kontrol etmeleri ve Empati yaparak olaylara yaklaşması görevlerini başarıyla yerine getirmelerini sağlayacaktır.

İnsanları öfkelen diren nedenlerin basında engellenme (isteğin yerine gelmemesi), önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir davranışla karşılaşma (haksızlığa uğrama) ve saldırıya uğrama (psikolojik yönden hakarete uğrama; fizyolojik yönden bedensel saldırıya uğrama) gelir. Amaçlarına ulaşması ve ihtiyaçlarını karşılaması noktasında insanı

engelleyecek her durum, olay ya da kişi, öfke duygusunun oluşumunda en basta gelen nedenlerdir(Atkinson ve ark,1996: 232).

Öfke konusunda bilinmesi gereken en önemli nokta, öfke duygusunun ortaya çıkışının ya da yaşanmasının engellenemeyeceğidir. Çünkü öfke duygusu doğal bir duygudur. Bu nedenle öfke duygusu insanın hiçbir zaman yok sayamayacağı bir duygudur. Bireyin, doğal bir duygu olan öfkesini, kendisine ve çevresine zarar vermeden yaşayabilmesi için de, bireyin öncelikle öfkesini fark ederek tanınması, olumlu bir biçimde ifade etmekten korkmayarak, onu sağlıklı bir biçimde yaşaması gerekmektedir.

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Müsabaka esnasında iletişimde bulunan hakemlerin, sporcuları ve teknik heyetin birbirini anlaması iletişimi kolaylaştırıcı faktörlerden biridir. Empati insanların birbirini anlamasında önemli bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin, karşısındaki kişinin duygularını anlaması, onun yerine kendini koyabilmesi iletişimde yaşanan sorunları da en aza indirebilir. Müsabaka esnasında iletişimin kaçınılmaz olması, empatinin önemini arttırmaktadır.

İnsanlar arası ilişkilerde başarıyı belirleyen ve sosyal ilişkileri yönlendiren empati kavramı toplum dokusunu koruyan önemli ve gerekli bir beceri olarak kabul edilir. Bu sebeple futbol hakemlerinin sahip olması gereken özelliklerden biri de empati kurabilme becerisidir.

Bu çalışma İstanbul bölgesi 2011-2012 sezonu faal 82 klasman hakeminin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin karşılaştırılması için yapılmıştır. Müsabaka yöneten hakemlerin öfkelerine hakim olmaları ve empati kurabilme becerisine sahip olmaları gerekmektedir.

Türkiye profesyonel liglerinde görev alan İstanbul bölgesi klasman hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin karşılaştırılması hakemlerin sergiledikleri davranışların daha iyi açıklanmasını sağlayacaktır. Bu amaçla çalışmada Hakemlik, Öfke, Empati tüm yönleriyle açıklandıktan sonra yapılan anket çalışmasıyla; hakemlerin hangi seviyede hakemlik yaptıkları, yıl değişkenliği, eğitim düzeyleri, meslek düzeyleri ve hakemlik kariyerlerinin hakemlerin Sürekli Öfke ve Öfke ile Empatik Eğilim Düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

# 1. BÖLÜM

## 1.1. Futbol ve Tarihi Gelişimi

Futbol, geniş bir oyun alanında çok sayıda insanın katılımıyla oyun kuralları gereği belirlenmiş sınırlı bir alanda sonucunun kalelere atılan gollerle belirlendiği el harici vücudun her yeri kullanılarak oynandığı bir spordur. (İnal,1998) Günümüzde topla oynanan bir çok oyun vardır. Ancak top oyunu denildiğinde akla ilk gelen oyun futboldur.

İlk insandan bu yana toplumlar savaş gücünü artırmak için bünye ve karakterlerine uygun bir beden eğitimi şekli bulmuş ve bunu geliştirmişlerdir. Bu eğitimin gelişmesine paralel olarak ortaya çıkan yardımcı oyunlar yine o toplumun karakter ve imkânlarına uyarak gelişmiştir. Böylece her millet, kökü tarihin derinliklerine uzanan bir ata sporuna sahip olmuştur.

Orta Asya Türklerinin “Tepük” adlı bir oyunu oynadıkları Kaşgarlı Mahmut’un Divan-ı Lügati-t Türk adlı eserinde (1.cilt 323. Sayfa) ”Kurşun eritilerek oval şeklinde kalıplara dökülür ve üzerine keçi kılı, keçe veya başka bir şey sarılarak elde edilen büyükçe topla, ayakla teperek oynanır” denmektedir(Koludar, 1996).

Tepük oyununun Türklerde yüzyıllar önce oynandığı değişik kaynaklarda da görülmektedir. Ayasofya müzesi kütüphanesi, 3029 numarada kayıtlı bulunan Tarihi Timur adlı eserde, Timur döneminde Türklerin içi hava ile doldurulmuş kuzu derisinden yapılmış bir topu ayakla oynadıklarından söz edilir. Bu eserde, topa el değdirmenin, çizgiden çıkarmanın yasak olduğu yazılıdır. Üzerinden yüzyıllar geçmesine rağmen, Eski Türklerin oynadıkları tepük ile günümüzün futbolu arasında, özdeki benzerlik çok büyüktür. Nitekim Türklere ait top oyunu (tepük) bugün, dünya ülkelerinin ilgi duyduğu futbol oyununa dönmüştür (Güven, 1992.)

Futbolun tarihi o kadar eskidir ki, zaman zaman her ülke bu sporun ilk defa kendi ataları tarafından icat edildiğini iddia etmekten geri kalmamıştır. Oysa tarihçiler milattan 2500 yıl önce Çin askerlerinin toprağa dikilmiş kazıklar arasından topa benzer bir nesneyi geçirerek iddialı yarışmalar yaptıklarını yazmaktadır. İmparator Huang Ti’nin askerlerine çeviklik kazandırması için bu oyunları teşvik ettiği de belgelerle sabittir (Somalı, 1988).

Eski Yunanlıların ‘Episkiros’, Romalıların ‘Harpastum’, Türklerin ‘Tepük’ adını verdikleri tarihi eserlerden bilinmektedir. Asya’da; Çin, Japonya, Hindistan, Afrika’da; Mısır, Amerika’da Meksika, Avrupa’da; Yunanistan, İtalya, Fransa ve İngiltere değişik kaynaklara göre futbolun ilk oynandığı ülkelerdir (Özdemir, 1988).

Yunan şairi Homeros ünlü ‘Odisea’ eserinde futbola benzer top oyunlarından söz etmiştir. M.Ö. 100 yılında Yunan şehirlerinden Sparta’da belirli kurallarla oynanmıştır. 15 kişiyle oynan bu oyuna Yunanlılar ‘İpiskyres’ adını vermişlerdir. Modern futbolun İngiltere’den önceki son durağı Roma olmuştur. Romalılar bu oyunu ‘İpiskyres’ den esinlenerek eski Yunanlılardan almışlardır (Saçaklı, 1984). Ortaçağ’da Romalı askerler ve Fransızlar tarafından oynanan Le Souie olarak adlandırılan bir oyunun da bugünkü futbolla büyük benzerlikleri bulunmaktadır (T.F.F, 1992: 7-18).

Avrupa’da futbolun gelişimi 12. yüzyıla rastlar. İngiltere’de cadde ve sokaklarda oynanan bu oyun zamanla şehirler ve köyler arası rekabete dönüşüp, sıkça gençler arasında kavgaların çıkmasına neden olmuş, bunun üzerine bir dönem Kral II. Edward tarafından yasaklanmıştır (Saçaklı, 1984).

Futbola benzeyen birçok oyun, değişik kültürlerin tarihleri içinde bulunmuş ve oynanmıştır ve bunların bazıları binlerce yıllık izler bırakmıştır. Fakat günümüz futbolunun doğuşu, futbolcuların deriden yapılmış yumru bir nesneye vurarak bazı kurallar içerisinde oyun oynadıkları yer olan İngiltere’de olmuştur. ‘Fute-Ball’ adıyla tanınmaya başlanan ve gizli yerlerde korunan Orta Çağ’ın çılgın ve asi zamanlarından sonra 19. Yüzyılda İngiltere’de kraliçe devrinde belli bir düzen içinde futbol oynanmaya başlanmıştır. 1837’de Victoria tahta çıkartıldığında ülkenin endüstrileşmesi ekonomik olarak bir gelişme sağlamış ve çalışma zamanlarından artan boş zaman artımı ile başta işçiler olmak üzere ülkede spora katılım artmıştır. 19. Yüzyılın ortalarında ünlü devlet okullarının bazıları örneğin; Eton, Rugby, Idarrow ve Winchester futbol kurallarıyla ilgili bir modernizasyon sürecine girmişlerdir. Başlangıçta eğlencenin dışında katı kuralları vardı ve bu kurallar her birinde farklıydı. Ancak okulların birbirleriyle bu oyunu oynama sürecinde kurallar standarda kavuşmaya başladı. 1848 yılında Cambridge kuralları olarak bilinen kurallar benimsendi. (FIFA, 1996-II).

Futbol on ikinci yüzyılda İngiltere’de yayılma göstermiştir. 1841 yılında topun biçimi, küre olarak kabul edilmiştir. 1848 yılında ise oyun kuralları “Cambridge Kuralları” adı altında birleştirilmiştir. 1855 yılında İngiltere’de ilk futbol kulübü olan Sheffield kurulmuştur (İnal, 1998).

İngiltere’de 1863 yılında kurulmuş olup faaliyet gösteren on bir kulübün yöneticileri bir araya gelerek İngiltere Futbol Birliği’ni kurmuşlardır. Futbolun günümüzdeki şeklini alması ise, 1866 yılında İngiltere, İskoçya, Galler ve İrlanda Futbol Federasyonlarının bir araya gelerek “International Board” adı altında ilk uluslararası futbol kuruluşunu gerçekleştirmeleriyle olmuştur. 1904 yılında yedi ülkenin federasyonları bir araya gelerek, uluslararası futbol federasyonunu (FİFA) kurmuşlardır (İnal, 1998).

## **1.2. Hakemliğin Tanımı**

Hakem kelimesinin İngilizcedeki karşılığı ‘referee’dir. Bu kelime de bu dilde ‘başvurmak’ tan doğar. Yani hakem tereddütte düşüldüğünde başvurulacak kişidir. (FİFA, 1996-I)

Sporcularla beraber sahada mücadele veren ve o müsabakaların sonuçlarında direkt olarak etkili olan hakemler; “müsabakalarda alınan sayıları tespit etmek ve kurallara uymayanları cezalandırmakla görevlendirilen kişi olarak” müsabakaların, oyun kuralları içerisinde fair-play (adil oyun) ilkeleri çerçevesinde oynanması, sonuçlandırılması ve kurallara uyulmasını temin eden bir vazgeçilmezdir (Cengiz ve Pulur, 2004).

Yaklaşık 7000 metrekare alanda 22 futbolcu ile beraber 2 yardımcı hakem ve top ana unsurlar olmak üzere, köşe gönderleri, varsa 4. hakem, kale direkleri hava şartları ve diğer dış etmenleri aynı anda kontrol etmek ve oyuna ilişkin teknik kararlar vermek futbol hakeminin temel görevinin tanımıdır. Buna ek olarak görev ve yetkileri müsabaka saatinden 2 saat önceye ve bitiminden bir müddet sonraya kadar uzanır ( FİFA. (1996-I).

Hakem her zaman sahaya, işinin ayrı ayrı pek çok olayı yönetmek değil, oyunu tüm olarak kontrol etmek olduğunun bilincinde çıkmak durumundadır ( THEFA ( The Football Association, 2007).

İnsanoğlu özellikle hırsı arttığında ve müsabakayı kazanma isteği oyunun nasıl oynandığının önüne geçtiğinde çoğu zaman otoriteye saygı gösterme eğiliminde değildir. Bizim modern toplumumuzda, orijinal değerlerimizin yeniden keşfi için bir inceleme yapar isek; hakem şiddeti kontrol etme yetkisine sahip tek kişi ancak aynı zamanda hakem tek bir kararla istem dışı olarak şiddeti körükleyen kişide olabilir (Vautrot, 2003).

Hakemlik; futbolun altın üçgeninin en önemli köşesini oluşturmaktadır. Hakem; hem seyirci ile futbolcu arasında hem de rakip takımlar arasında köprü görevini görmekte, bir yandan da oyunun önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde değerlendirmesini yapmaktadır. Bir futbol maçının güzel, heyecan verici, Fair Play ilkeleri içerisinde, bol



gollü geçmesinde, bitmesinde veya düzensiz, olaylı, kavgalı bir hava içerisinde oynanmasında hakemin rolü son derece önemlidir. Hakemlik; bilgi, tecrübe, eğitim, yeterlilik, kişilik, kondisyon ve konsantrasyon gerektirir (Orta,2005 ).

Hakem; hem seyirci ile sporcu arasında hem de rakip takımlar arasında köprü görevini görmekte, bir yandan da oyunun önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde değerlendirmesini yapmaktadır (Orta,2000). Sportif anlamda hakem, müsabakalarda alınan sayıları tespit etmek, kurallara uymayanları cezalandırmakla görevli kişidir (Meydan Larousse,1978).

Hakem; düzgün yaşantısı, dürüst kişiliği ile insan psikolojisinden ve toplum sosyolojisinden anlayan, insanın bireysel ve toplumsal davranışlarını yorumlayabilen, saha içindeki ve dışındaki hareketleriyle örnek olması gereken kişidir (Orta, 2005).

Hakem; anlaşamayan iki taraf arasında doğruyu göstererek aracılık yapan kişidir (Merkez Hakem Kurulu Yayını, 1997).

Oyun kurallarını uygulamada tam yetkili olarak atanan kişidir (İnal, 1998).

Kelime karşılığı bir anlaşmazlığı hakemlik yoluyla çözümlmek için ilgili taraflarla seçilmiş veya bir merci tarafından atanmış kişidir. Sportif anlamda ise müsabakalarda kazanılan sayıları tespit etmek, kuralları uygulamak ve uygulatmak, kurallara uymayanları cezalandırmakla görevlendirilmiş kimsedir (Durna, 1997).

Hakem; oynanacak olan müsabaka ile ilişkili olan her şeyin kontrolündeki kimsedir ( Evans&Bellon, 2000).

Hakemliği, insan davranışlarını oyunun kurallarının belirlediği sınırlar içerisinde idare edebilme sanatı olarak tanımlayabiliriz (Kayışoğlu-Müniroğlu, 1999).

Hakemlik bir sanattır. Ne bir bilim, ne bir yargıçlık ne de bir polislik işidir. Bir liderlik gerektirir. Futbol öncelikli olarak oyuncular için olan bir rekreatif oyundur. Bu noktada hakemin işine yaklaşımı pozitif ve işbirlikçi olmalıdır. Hakem kurallara aykırılıklar ve cezai uygulamalardan ziyade sanatını kullanarak, oyuncuların ve kendisinin zevk alacağı canlı ve iyi bir futbol atmosferi yaratan kişidir (Anonyomous, 2003).

Hakem; kararlarını en süratli şekilde veren, haklıyı haksızı saniyede ayıran, çok kısa bir anda gördüklerini yorumlayıp kurallar çerçevesinde neticelendiren, en önemlisi dönüşü olmayan kararlar veren, bir benzetme yapacak olursak “spor hakimleridir.” Hakim ile hakem arasındaki en önemli fark zamansal açıdan değerlendirme ve düşünme süreleridir(Durna, 1997).

Hakim; hukuk kurallarına aykırı davranan kişileri yargılar. Bu yargılamada acele etmez, zamanı yanına alır, tanıkları dinler, kanıtları inceler ve yasanın ilgili maddesine göre kararını verir. Verdiği bu karar yasalara aykırı ise bir üst mahkemede bozularak adalet yine de sağlanır. Ama hakemler için konum tamamen farklıdır. O, anında karar verir, verdiği karar tartışmasız uygulanır, uymayanlar ise müsabakadan men edilir ve hakem, oyun yeniden başlamışsa; yanlış dahi olsa kararından geri dönemez. Görülüyor ki her ikisi de kuralları isletiyorlar, adaleti sağlıyorlar ve kurallara uymayanları cezalandırıyorlar (EPAK, 1997).

Yönetimde kalite anlayışı, şeffaflık ve güvenilirlik toplumun üzerinde durduğu temel kriterlerdir. Türk hakemliği, bu değişimin önünde yer almak zorundadır. Toplumun hakeme yüklediği görev; çağdaş spora izin veren, seyir zevkini arttıran, sportmenlik dışı davranışlara izin vermeyen tamamıyla objektif bir yönetim biçimi sergilemektir(Çelik, 2004).

Toplumları birleştiren, barıştıran, ilişkilerin devamını sağlayan spor olgusu kulüpler, idareciler, sporcular, antrenörler, taraftarlar, medya kuruluşları ve hakemlerden oluşan geniş bir halkadan meydana gelmektedir. Toplumlarda, anlaşmazlıkları, çatışmaları durduran, sorunları çözümlen, sosyal ve sportif barışı sağlayan mekanizmalar mevcuttur. Sportif olaylarda bu rolü oynayan kişiler hakemlerdir. Gerçekten bir hakem, sportif çatışmayı önleyen, barışı ve adaleti sağlayan bir mekanizma durumundadır. Çünkü onun verdiği her karar, sonuç üzerinde etkili olmaktadır. Sonuç üzerinde bu denli etkiye sahip olan hakemler verdikleri kararlar neticesinde bazen övgüler bazen de büyük eleştiriler almaktadırlar (Yenigün, 1997).

Futbolda adalet yoktur, hakem vardır. O tanım itibarıyla keyfidir, dediği dedik acımasız bir diktatördür. Ona itiraz edemezsiniz, ağzında düdüğü elinde kartları, istediği golü sayan, istediğini iptal eden, istediği oyuncuyu cezalandıran bir yargıçtır. Hiçbir zaman alkışlanmaz hep ıslıklanır. Sahada en çok koşan odur, maç boyunca zorunlu olarak bir kaleden diğerine koşturur. Kan ter içinde maçın başından sonuna kadar beyaz topu ve olayları izlemektir görevi. Taraftar ondan ne kadar nefret de etse aslında hakeme ihtiyacı vardır. Başarısızlık kendine kurban arar. Suçu yükleyecek birileri olmalıdır. O olmasaydı onu icat etmek zorunda kalıncırdı ( Yapı Kredi, 2002).

Kısa sürede çok sayıda karar verme görevi içeren mesleklerden biri futbol hakemliğidir. Hakem kuralların ve uygulamaların özel bilgisine sahip yetkili kişidir. Oyunu yönetir ve kararları nihaidir; yani devamında değiştirilmesi – bir kural hatası olmadığı veya oyun tekrar başlamadan önce yardımcı ve dördüncü hakemlerin uyarıları ile hatalı kararını değiştirmedeği hallerde (Fifa, 2004 ) olanaklı değildir. Bu durum hakemin sahadaki otoritesini sağlar ve yanlış verilebilecek kararları da olası kılar (Ekblom, 1994).

### **1.3. Hakemliğin Tarihçesi**

Dünyada futbol hakemliğinin başlangıcı futbolun başlangıcına ve yayılmasına paralel bir seyir izlemiştir. 1819 yılına kadar maçların hakemsiz oynandığını, takım kaptanlarının aynı zamanda hakemlik yaptığını, daha sonra bu tarz idarenin sakıncaları görüldüğünden saha içine girmemek şartıyla dışarıdan hakem tayin edilmiştir ( Radnedge, 1994).

Hakemlik kurumunun ilk defa İngiltere’de oluştuğunu ve hakemliğin 1880 yılında kurumsallaşmaya başladığını tespit ediyoruz. Şüphe yok ki, burada sözü edilen hakemlik olgusu bugünkü hakemlikten oldukça farklıdır. Sahanın her iki yarısında birer hakem bulunmakta bir hakem de masa başında görev yapmaktadır. Masa başındaki hakem diğer hakemlerin anlaşmazlığa düşmesi halinde duruma müdahale etmektedir. Bu hakem ayrıca skoru kaydetmekte ve zamanı ölçmektedir (Tezcan, 1964).

Futbol oyunundaki tüm değişiklikler hakemliği de etkilemiştir. 1881 yılında oyun kurallarının içinde ilk defa hakemden söz edilmiştir. 1884 yılından itibaren hakemlerin karşılaşmalarda kayıtsız şartsız tek yetkili olmuşlardır (Oral, 1954).

Günümüzdeki biçimiyle futbolun şekillenmesinde Cambridge Üniversitesi öğrencilerinin önemli bir rolü olmuştur. Her ne kadar futbolun İngiltere’de başlayıp başlamadığı tartışılabilir da Dünya’da ilk futbol örgütlerinin bu ülkede oluşturulduğu açıktır. Nitekim bu ülkede 1855’te ilk kulüp kurulmuş, 8 yıl sonrada federasyon oluşturulmuştur.(Atabeyoğlu, 1972).

Futbol oyunu ilk defa 1860 yılında belirli kurallara bağlanmıştır. Bu oyunda ‘Cheltenham’ ilk defa bir hakemin konuşulduğu yer olmuştur.

1868 yılında 14 kural ile oynanan futbol oyunu saha içerisinde 2 hakem ve saha dışında “umpire” adı verilen bir masa hakemiyle yönetiliyordu(Durna, 1997).

1890 yılında futbol maçlarında tam salahiyyet hakemlere verilmiştir(Arıpınar, 1992).

1891 yılında büyük bir değişiklik yapılmış ve umpire diye tabir edilen dışarıdaki hakem saati, kalem ve kağıdı ile saha içerisine sokulmuş, içerdeki iki hakem ise ta çizgileri boyunca dışarıya çıkarılmıştır (Babacan, 1991).

Bu sistemin değişikliğinin tatbik şeklinde; saha içerisinde bulunan hakem, topun bulunduğu her yerde hazır olmak gagesi ile her istikamete koşar, saha dışında ve yanlarda bulunan iki kişi ise biri bir kenarda diğeri öbür hatta köşe gönlerine koşarak gördükleri hataları hakeme işaret ederler. Daha sonra bu sistemde uzun ve ani atılan toplar ile aniden ters istikamete inkişaf eden mukabil akınlarda hakem ve yan hakemlerin geride kaldıkları, dolayısıyla görevin güçleştiği, oyun idaresinin aksadığı mütalaa edildiğinden, bu durumun giderilmesi için yeni şekiller düşünölmüş ve 1905 yılında bugünkü diyagonal sistem tatbik edilmeye başlanmıştır. Diyagonal sistem Sir Stanley Rous tarafından ışlah edilerek 1930 yılında günümüze kadar tatbik edilerek modern şeklini almıştır (Babacan, 1991).

Futbol kurallarının sistematize edilmesi ve yayınlanması 1896 yılında gerçekleşmiştir(Baba, 1939).

1900'lü yılların basında futbol sahasının çizgileri su anki kullanılan çizgilere benzemeye başladı. 1902'de gol ve penaltı alanı günümüzdeki gibi belirlendi. Orta çizgi hakemin 'off-side' ı belirlemesi için çizildi. Buna paralel olarak 1905 yılında bugünkü diyagonal sistem uygulanmaya başlandı ve sonrasında da Sir Stanley tarafından geliştirilip günümüze kadar geldi ( Durna, 1997).

1920'lerde hakemlerin oyunu yönetim biçimlerinin biraz daha değiştiğini ve bu değişikliğin günümüzde halen uygulanmakta olan diyagonal sistemin orijinini oluşturduğunu söyleyebiliriz. Buna göre; yan hakemler orta çizginin ta hattını keştiği nokta ile kendi koştuğu istikametteki köşe gönderi ve bu yarı sahada bulunan kalenin tam ortasındaki noktanın oluşturduğu üçgenin içersinde bulunan sahayı kontrolleri altında bulundurur, bu sahada meydana gelen olayları hakeme işaret eder, hakem de bu iki üçgenin haricinde kalan kısmı kontrolü altında bulundururdu ( Tezcan, 1964).

#### **1.4. Türkiye de Hakemlik**

Sürekli olarak hakemlik yapan ilk kişi; Türkiye'de futbolu ilk oynayanlardan biri olan ve aynı zamanda İstanbul Ligi'ni de kuran kişi olarak tanınan İngiliz James Lafontaine'dir. Onu kısa aralıklarla Kadıköy takımının eski sağ açığı Kinon ile Rum Elpis takımının kalecisi Vasiliadis efendiler izlemişlerdir.

Futbol hakemi olarak adı tespit edilen ilk Türk, 1907 yılında Kadıköy ile Moda takımları arasındaki zorlu ve iddialı lig maçını yönetmiş olan Fuad Hüsnü Kayacan'dır. Aynı zamanda "İlk Türk Futbolcusu" olmakla maruf Fuad Hüsnü Kayacan'ı çok geçmeden diğer Türk hakemleri izlemişlerdi. Bunlar da Galatasaraylı Ali Sami Yen, Altınordu lu Raşit Aydın oğlu, Fenerbahçeli Nasuhi Esat Baydar, Said Selahattin Cihanoğlu ve Galip Kulaksızoğlu beylerdi.

1.Dünya Savaşı'nı izleyen yıllarda hakemlikte belli bir kariyere erişmiş kişiler ortaya çıktı. Yusuf Ziya Öniş, Sedat Rıza İstek, Burhan Felek, Taib Servet, Fethi Tahsin Başaran, Hikmet Barlan, Otomobil Nuri, Fital Nuri Atasayar, Hamdi Emin Çap, Mahmut Duransoy, Ahmet Şerafettin ve Refik Osman Top bunların arasındaydılar. Türk futbolunun ilk büyük hakemleri olarak onlar tanındılar.1920'li yılların ortalarına doğru, İstanbul'a yerleşmiş bulunan iki yabancı asıllı futbol hakemi de Türk futboluna ayrı bir renk kattılar. Bunlar, İngiliz Edward Allen ile Çek Anton Kratky idiler. Zamanlı onlara Avusturyalı Tilber de eklendiyse de bu sonuncusu ilk ikisinin ününe erişemedi.

Anton Kratky ilk milli maçımızı yönettiği gibi, Mr. Allen'da 1930'lu yılların ortalarına kadar en zorlu lig maçlarının değişmez hakemi olarak sahalarımızda görev yapmıştır.

Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı ile ona bağlı olarak Türkiye Futbol Federasyonu'nun kurulmasıyla Türk futbolunda hakemlik konusu da ciddiyetle ele alınmış; ancak bu alanda değerlerini kanıtlamış kimseler futbol maçlarında görevlendirilmeye başlanmışlardı. Vefalı Necmi Ağabey (Çakar), Darüşşafakalı Cemal Faris, Galatasaraylı Adil Giray, Altınordu lu Abdullah Ağabey (Güz), Vefalı Saim Turgut (Aktansel), İstanbulsporlu Emin Ağabey (Ayla), yine İstanbulsporlu Kemal Halim (Gürgen) ve Harbiyeli Niyazi (Taşdelen) beyler bu dönemin Türk futbolunda büyük isim yapmış hakemleri olarak tanınırlar.

Türk futbolunda ilk hakemler, sıcak havalarda ceketlerini çıkarıp gömleklerinin kollarını sıvamak ve kravatlarını gevşetmek suretiyle; soğuk havalarda ise sokak kıyafetleriyle ve hatta paltolarıyla maç yönetirlerdi. İlk milli futbol maçımızın hakemi Anton Kratky'nin pırıl pırıl ütülü takıl elbise, kolalı yaka ve kravat, yelek, rugan pabuçlarla maç yönettiği görülmüştür. Hakemlerin maçları en şık ve en temiz giysileriyle yönetmeleri gerek görevlerine gerekse yönettikleri maçlara ve takımlara seyircilere olan saygılarının ifadesiydi.Yağışlı havalarda sahada şemsiye ile maç yöneten hakemlerde görülmüştür.

Union Club sahasında Fethi Tahsin (Başaran) Bey ve Taksim Stadı'nda da yine yağmurlu bir havada oynanan maçta Harbiyeli Niyazi (Taşdelen) Bey'in ellerinde şemsiye, sırtlarında biri palto, diğeri askeri kaputuyla ve paçalarını da çamurdan koruyacak şekilde sıvamak suretiyle maç yönettiklerine rastlanmıştır. Bu hal 1932 yılına kadar süregelmiş ve nihayet 1932 yılında ileri bir adım atılarak, hakemlik yapacaklar belirli kurslara tabi tutulmaya başlanmışlardır.

İstanbul'da Cağaloğlu'nda bugün Basın Sarayı'nın bulunduğu yerdeki Eminönü Halkevi binasında açılan ilk "Futbol Hakem Kursu"nu Fenerbahçeli eski futbolcu ve hakemlerden Nüzhet Abbas (Baba) Bey yönetmiş ve ancak bundan sonradır ki Türk futbolunda ilk diplomalı hakemler maçlarda görev yapmaya başlamışlardır. Bu ilk kursu daha sonra başta Ankara ve İzmir olmak üzere diğer illerimizde açılan hakem kursları izlemiş, böylece Türkiye'de futbol hakemliği ciddi esaslara bağlanmıştır.

Nihayet 1940 yılında Türk Futbol Hakemliğinde en büyük devrim gerçekleşmiş hakemler lisanslara bağlanmıştır. İlk hakem lisansları 1 Ekim 1940 günü sahiplerine dağıtılmıştır. 1 numaralı "Beynelminel Hakem" lisansı Nuri Bosut'a, 1 numaralı "Milli Hakem" lisansı da Şazi Tezcan'a verilmiştir. İki yabancı milli takım arasındaki ilk maç 1946 yılında Şazi Tezcan yönetmişti. Bu, Şam'da oynanan Suriye-Lübnan maçıydı. İlk FİFA kokardını ise, yönettiği beş uluslararası maçtan sonra Sulhi Garan almıştır. Yıl, 1960.

Bu futbol hakemlerimiz sırasıyla şunlardır:

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

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

Lisans numarasına göre ise Türk futbolunun "Beynelminel hakem"leri şu kişilerdir:

1. Nuri Bosut (İstanbul)
2. şazi Tezcan (İstanbul)
3. Ahmet Adem Göđđün (İstanbul)
4. Adnan akın (İstanbul)
5. Mustafa Balöz (İzmir)
6. Zölbahar Sağnak (İzmir)
7. Samih Duransoy (İstanbul)
8. Sulhi Garan (İstanbul)
9. Muzaffer Ertuğ (Ankara)
10. Ziya Ozan (Ankara)
11. Feridun Kılıç (İstanbul)
12. Tarık Özerengin (İstanbul)
13. Faik Gökay (Ankara)
14. Cezmi Başar (Ankara)
15. Reşat Önen (Ankara)

16. Dündar Karakaplan (İzmir)
17. Hakkı Gürüz (İzmir)
18. Hüsamettin Böke (Ankara)
19. Orhan Gönül (Ankara)
20. Ali Timur (Adana)
21. Faruk Talu (İstanbul)
22. Semih Zoroğlu (İstanbul)
23. Bedri Çakır (Ankara)
24. Cihat Ergün (İstanbul)
25. Hüseyin Maloğlu (Ankara)
26. Veli Necdet Arıĝ (Ankara)
27. Feyyaz Tuĝrul (İzmir)
28. Muvahhit Afir (İstanbul)
29. Abdi Parlakay (Bursa)
30. Mustafa Gerçeker (Kayseri)
31. Muzaffer Tunçalp (İzmir)
32. Muzaffer Sarvan (İzmir)
33. Nejat Şener (Bursa)
34. Rifat Atakanı (İstanbul)
35. Doĝan Babacan (İstanbul)
36. Sabahattin Ladikli (Ankara)
37. Ertuĝrul Dilek (Manisa)
38. Ahmet Bagatır (İstanbul)
39. Ziya Doĝan (Ankara)
40. M.Zeki Gürkan (İstanbul)
41. Ömer Karabaĝ (İstanbul)
42. Sedat Ötselçuk (İstanbul)
43. Macit Sarıdana (Ankara)
44. İbrahim Fırla (İzmir)
45. Fehmi Pazarcı (İzmir)
46. Hilmi Ok (İstanbul)
47. Orhan Cebe (İzmir)



48. Talat Tokat (Ankara)
  49. Nihat Özbirgöl (Ankara)
  50. Ertuğrul Aybay (Ankara)
  51. Erkan Göksal (İstanbul)
  52. Yılğör Öktem (Ankara)
  53. Yılmaz Önen (Ankara)
  54. İhsan Türe (İzmir)
  55. Cumhuri Demir (İstanbul)
  56. İlyas Ayan (Adana)
  57. Sadık Deda (Burdur)
  58. Yusuf Namoğlu (İstanbul)
  59. İbrahim Acar (Ankara)
  60. Yahya Diker (İstanbul)
  61. Coşkun Kutay (Ankara)
  62. Özcan Oal (İstanbul)
  63. Ahmet Akçay (İzmir)
  64. Kazım Ünlüsoy (Eskişehir)
  65. Hasan Ceylan (İzmir)
  66. Erman Toroğlu (Ankara)
  67. Oğuz Sarvan (İzmir)
- (Arıpınar, E. ,1992).

Ülkemizde Tevhid-i Tedrisat (Eğitim Birliğı) yasasının kabulü ile batı tipi bir eğitim sistemine geçilmesi, kendiliğinden okul sporları anlayışını da getirmiştir. Spor; ders programlarına girmeye başlamış, bunun sonucu olarak da İngiltere'dekine benzer biçimde diğer birçok spor dalı gibi futbol da okulların yaygınlaştığı bölgelerde yoğunluk kazanmıştır. Bu da hakemliğin gelişimini etkilemiştir (Orta, 2005).

#### **1.4.1. T.İ.C.İ. Öncesi Döneminde Hakemlik (1903-1922)**

İstanbul Futbol Birliğı Döneminde maçlar; iki takımın da üzerinde anlaşmasıyla, o gün maçı olmayan şöhretli bir oyuncu tarafından yönetiliyordu. Hakemlerin veya yan hakemlerin oyun esnasında tarafların tartışması ve anlaşmasıyla değiştirildikleri de görülüyordu (Fişek, 1980).

Bu dönemde ülkemizde hakemliğin kurumsallaşması kolay olmamış ve İstanbul il sınırları içinde kalmıştır. Birlik Nizamnamesinin son maddesinde (6) belirtildiği üzere, bir futbol maçı 1 hakem, 2 yan hakem, 2 de kale hattı hakemi olmak üzere toplam 5 hakem tarafından yönetilmektedir. İlk 3 hakemi İstanbul Futbol Birliğinin seçmesine karşılık, kale hattı hakemlerini saha içinde görev yapan hakemin seçmesi, dönemin hakemlerine tanınan güvenin ve özgürlüğün çok anlamlı bir ifadesidir. Tarafsız kişiler arasından seçilmeleri şartı bulunan kale hattı hakemlerinin görev ve yetkilerinin kapsamı hususunda herhangi bir açıklık bulunmamakla birlikte, bu hakemlerin aut-korner ayırımının yapılması görevini yükledikleri sonucuna varıyoruz.

İstanbul Futbol Kulüpleri Döneminde; Lig Nizamnamesine göre kulüpler üzerinde anlaştıkları hakemin adını, Lig Düzenleme Kuruluna bildirirler; Kurul müsabakaların başlamasından en az 1 saat önce üzerinde anlaştıkları kişiyi hakem olarak görevlendirirdi. “... hakem konusunda kulüpler anlaşamazsa, kulüplerin önereceği değişik uyruktan ikişer aday, toplam dört kişi arasından, ad çekme yoluyla ve Birliğin Başkan, Başkan Yardımcısı ve Genel Sekreteri gözetiminde görevlendirme yapar” (Fişek, 1980). Ad çekme usulü yaklaşık 80 yıl sonra 1991-1992 futbol sezonunda değişik bir biçimde, yaygın adıyla “torbadan kur’a çekimi” olarak uygulanmıştır.

Cuma Ligi ve Cuma birliği Döneminde; hakemleri belirleme yetkisi ise, Lig Yönetim Kuruluna aitti.

İstanbul Futbol Birliğinden başlayıp Cuma Birliğini de kapsayan bu dönemde, hakemlik müessesesi bazı ilginç uygulamalara sahne olmuştur. Bunlardan biri Fenerbahçe ile Galatasaray arasındaki bir karşılaşmanın bitimine 20 dakika kala yapılan bir penaltı itirazı uzun tartışmalara yol açmış, tartışmalar 5 ay sonra sonuçlanmış ve son 20 dakika oynatılarak maç tamamlanmıştır (Fişek, 1980).

#### **1.4.2. T.İ.C.İ. Döneminde Hakemlik (1922-1936)**

İlk Türk Hakemlerinden olup, İsviçre’ye eğitim almaya giden ve 1920 yılında geri dönen Yusuf Ziya Öniş’ in İsviçre Spor Teşkilatı Nizamnamesini tercüme etmesi T.İ.C.İ.’ye kaynak olmuştur. Öniş ve arkadaşları Ali Sami Yen, Burhan Felek ile Nasuhi Baydar’ın da katılımıyla 20 maddelik bir tüzük hazırlanmış böylelikle kulüplerin T.İ.C.İ. adı altında toplanmasının yolu açılmıştır (Bayburd, Sevinçli ve Akıska, 1963).

Bu dönemde hakemliğe ilişkin bazı maddelerin tüzükte yer aldığını görüyoruz. Örneğin; 72. maddeye göre, hakemlerin seçiminde Bölge İdman Heyetleri ve Federasyonlar yetkilidirler. Burada, birlikte kullanılan bir yetki değil, ayrı ayrı sahip olunan yetki söz konusudur. Bu maddeye göre; seçilen hakem karşılaşma saatinde bulunamazsa, rakip takımlar stadyumda mevcut hakemlerden birer kişi seçerler, bunlardan hangisinin maçı yöneteceği kur'a ile belirlenir. Stadyumda tek bir hakemin bile bulunabilmesi durumunda, karşılaşmayı o hakem yönetirdi. İlginç olan, hangi şartlar altında olursa olsun, hakem bulunmaması nedeniyle, bir karşılaşmanın ertelenmesi yolunun kapalı tutulmasıydı. Aynı maddeye göre, resmi hakem adayı bulunamazsa, rakiplerin anlaşarak herhangi bir kişiyi karşılaşmanın hakemliğine getirmeleri mümkün olmaktadır. (Bayburd,Sevinçli ve Akıska, 1963).

Ülkemizde Futbol Encümeni (Federasyonu) T.İ.C.İ. tüzüğü çerçevesinde Temmuz 1922'de kurulmuş ve aynı zamanda T.B.M.M.'nin açılışı 23.4.1923 tarihine de denk gelen toplantılarında FİFA' ya başvuru kararı alınmış ve bu başvurusu da bir ay içinde kabul edilmiştir (Artun, 1992).

Ülkemizde ilk hakemler; genellikle kendi takımının karşılaşması olmadığı zaman, maç yöneten futbolculardı. Takım ve futbolcu sayısı artıp, aradan belirli bir zaman da geçince, hakemler elden geldiği ölçüde eski futbolcular arasından seçilmişlerdir. Uzunca bir müddet devam eden bu durum, 1932 yılında ülkemizde ilk defa bir "Futbol Hakem Kursu" açılmasına yol açmıştır. Bu kurs hakemlik tarihimizde eğitim yolu ile hakemlik sıfatını kazanmanın ilk kaynağını oluşturmaktadır (San, Ünsi ve Var, 1963).

1922-1932 yılları arasında Türk Hakemlerinin bazı uluslararası karşılaşmaları yönettiğini de görüyoruz. Örneğin: Hamdi Emin Çap 1924 ve 1925'te Sovyet Rusya-Türkiye karşılaşmalarını, Şeref isimli hakemimiz de 1928'de Macaristan –Avusturya milli maçını yönetmiştir (San, Ünsi ve Var, 1963).

Ülkemizde futbol hakemliğinin kurumsallaşması ve yasal temellere kavuşması, asıl olarak 3530 sayılı Beden Terbiyesi Kanunu ve bu Kanuna bağlı tüzüğün yürürlüğe girmesiyle olmuştur. 1938 yılında yasanın yürürlüğe girmesinden sonra, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğüne bağlı olarak yayınlanan Futbol Yüksek Hakem Komitesi Talimatının en önemli ve kalıcı özelliği hakemliğin "Lisans"a bağlanmasıdır (B.T.G.D. 1939).

1923-1951 döneminde futbolun daha çok büyük şehirlerde oynanması, para, ulaşım ve diğer problemler nedeniyle, hakemlik sadece büyük şehirlerde talep bulmuştur. 3530 sayılı yasa bu dönemde kabul edildiği için, yasadan futbol hakemliği de etkilenmiştir.

1951-1959 döneminde üç büyük şehirde (İstanbul, Ankara, İzmir) mahalli profesyonel ligin bulunması, hiç kuşkusuz futbolun yaygınlaşmasını geciktirmiştir. Futbol hakemliğinin giderek il düzeyinde de olsa, profesyonelleşmeden olumlu yönde etkilendiğini söyleyebiliriz.

1959'dan sonra ülkemizde Deplasmanlı Profesyonel Lig uygulaması giderek yaygınlaşmıştır. 1963'te Türkiye İkinci Ligi'nin kurulması, 1966'ya gelindiğinde ise; İstanbul, Ankara, Adana, İzmir dörtgeni içerisindeki hemen pek çok şehrin Türkiye İkinci Liginde birer takım ile temsil edilmesi, Türk Futboluna ve Türk Hakemliğine büyük bir dinamizm getirmiştir (Orta, 2005).

### **1.5. Hakemin Görevleri ve Dikkat Etmesi Gereken Hususlar**

Bir hakem maçı yönetecekse futbolu çok iyi bilmelidir. Futbolu bilmek demek ilk aşamada kuralları bilmek demektir. Hakemin görevi oynayanları kurallar doğrultusunda yönetmektir. İşte bu yüzden hakem, kuralları en iyi bilen olmalıdır. (Collina, 2004)

Hakem bir yarışmanın en önemli kişisi olmakta, bu da onu hem sorumluluklarının çok artmasına hem de büyük bir stres altına girmesine neden olmaktadır. Bu stres hataların artmasının en önemli nedenidir (Ergun, 1998). Bunun içinde stresini kontrol altında tutmasını bilmelidir.

Hakem, günümüzün yüksek performans sporcusunu tanımak zorundadır. Günümüz performans sporcusu, bedensel olarak son derece güçlü, uzun yıllar süren ağır yorucu antrenmanlar ile yüksek performans için gerekli bedensel uyumu sağlamış geniş bedensel ve fiziksel rezervlere sahip ve gerektiğinde bu rezervleri sonuna kadar kullanmaya hazır ve bunun için gerekli, ruhsal niteliklere sahiptir. Hakem böyle bir sporcuya otoritesini göstermek zorundadır. Bunun için de gerek fiziki olarak gerekse psikolojik olarak hakem, kendini daima zinde tutmalıdır.(Ergun, 1998)

Hakem çok iyi fizik kondisyonuna ve fizyolojik kapasiteye sahip olmalıdır. Günümüzde oyunun ve oyuncuların hızı artmışken maçın bir anını bile kaçırmamak, doğru yerde bulunmak, en doğru kararı vermek, sahaya en üst seviyede hakim olmak için hakemin bir atlet gibi koşması gerekir.(Collin, 2004)

Hakem, sahada çok iyi bir kişilik oluşturmaldır. Cesur, kararlı ve adaletli olmalı. Keskin bir önseziye, kusursuz bir değerlendirmeye ve ani kararlar için devamlı bir bilinçlenmeye yönelmelidir. Her müsabakayı aynı ölçüde ciddiye almalı, sporcu ve yöneticilerle centilmence ilişkiler içinde bulunmalıdır. Görülüyor ki, hakem sade bir insan değildir. O, büyük bir gözaltındadır. Her davranışı, her sözü spor kamuoyunca yakından izlenir. O, toplumun nabzıdır, can damarıdır. Hakem kendisine verilen değeri ve güveni üst düzeyde tutmak zorundadır.(Epak , 1997)

Hakem karşılaşma süresince uluslararası kuralları uygular, oyunun centilmence ve kurallar içinde oynanmasını sağlar, karşılaşma öncesi takımları ve oyuncularını kontrol eder; sahanın, kalenin, filelerin, topun durumunun, ölçülerinin uluslararası standartlara uygunluğunu denetler, karşılaşmayı başlatmak üzere takımları sahaya çağırır, kura ile oyuna başlayacak takımı belirler ve düdükle oyunu başlatır, karşılaşma süresince uluslararası oyun kurallarına aykırı olan davranışları saptayarak tarafsızca ceza verir.

Hakem, karşılaşma sırasında hatalı davranan veya centilmenliğe aykırı hareket eden oyuncuyu ihtar verir, bu tutumun tekrarı halinde oyuncuyu oyun dışı bırakır ve bu durumu yetkili makama raporla bildirir.

Hakem, karşılaşma sonunda skor ve zaman raporu tutar, saptadığı düzensizliklerle birlikte diğer olayları geniş olarak belirten bir rapor düzenler, raporu federasyona ve diğer ilgililere sunar. (Erişim, 2004)

Hakemlik yapma bir eylemdir ve bunu “Görme – Düşünme - Karar verme - Değerlendirme (uygulama)” şeklinde ifade edilebilir. Araştırmalara göre bilgilerin %85’i görerek elde edilir. İyi bir hakem oyun sırasında daima oyuncuların hareketlerini görebileceği en iyi yerde durmalıdır. Bu, doğrudan görme olarak tanımlanabilir. Dolaylı görme ise yardımcı hakemleri kullanarak yapılır, ancak doğrudan görme daima daha güvenlidir.

Hakem, müsabakayı yönetirken ilgisiz verilerden uzak durmalıdır. İlgisiz bilgi performansı olumsuz etkiler, çünkü dikkati gerekli olan bilgiden alıp, performansı daha az etkili hale sokar. Örneğin; topun hareketi dikkat çeker ama topun havadaki hareketini seyretmek daha önemli olayların fark edilmemesine neden olabilir.

Hakem ne zaman gözlem yapacağını bilmelidir. Hakemin oyunun akışını bilmesi ve dikkatinin yöneldiği olaylar zincirinin farkında olması gereklidir. Aynı zamanda bir hakem dikkatini geniş bir alandan dar bir alana yönlendirebilmelidir.

Hakemin tahmin gücü yüksek olmalıdır. Olayları önceden tahmin etmek reaksiyon zamanını azaltarak hareketli objeye dikkat çekmek için gerekli zamanı azaltır. Antrenmanlı bir insan için bu zaman yaklaşık 17/100 saniyedir. Normal bir insanın görsel veya işitsel bir uyarıcıya reaksiyon vermesi saniyenin onda ikilik süresinde oluyor. Ayrıca bir insan 1 milisaniyede 300.000 uyarıcıyı almakta ancak bunun 300 tanesini algılamaktadır. Bu hakem ve yardımcı hakem için şu anlama gelmektedir: Bir oyuncu hızlı adımlar ile saniyede 4–6 metrelik bir mesafe kat edebilir. Yani oyuncu normal bir insanın reaksiyon vermesi için gerekli olan saniyenin onda ikilik zaman diliminde 1 ila 1,5 metre arasında mesafe kaydedebilir. Aynı zamanda ters yöne koşan rakip takım oyuncusu da bu civarda bir yol alır. Bu durum bir yardımcı hakemin pozisyonu algılayıp, bayrağını kaldırdığı süre içerisinde oyuncunun 2 ila 3 metre oranında bir yol aldığını gösterir. Böylece eğer bir hücum oyuncusu top atıldığı anda 30 veya 60 cm ofsait pozisyonunda ise yardımcı hakem reaksiyonda bulunup bayrağını kaldırdığı anda yaklaşık olarak 2.5 metre içeride, yani ofsait olmayan pozisyonda gözükür. Bu da bayrak kalktığı anda sadece oyuncunun son durumunu algılayan kalabalık seyirci topluluğunu çığına çevirir. (FIFA, 1998)

Hakemlerin kararlarını etkileyen bazı fizyolojik faktörler 1986 Dünya kupasındaki incelemeler neticesinde gündeme gelmiştir. Çeyrek final ve sonrasında oynanan 16 müsabakada hakemler 2167 karar vermişlerdir. Bunun anlamı da dakikada 1,6 karar yani her 40 saniyede 1 karardır. Diğer bir deyiş ile hakemin rahatlama için hiç zamanı yoktur. Şubat 2001'de Antalya'da gerçekleştirilen FIFA hakemleri seminerinde, 2000 Avrupa Futbol şampiyonasında yapılan son araştırmalara göre, bir hakemin dakikada en az 2–3 karar verdiği ve bunun sadece çalınan düdüklere değil, aynı zamanda hakemin kafasında pozisyonlara dair verdiği kararları da kapsadığı belirtilmiştir. Bunun anlamı üst düzey bir maçta bir FIFA hakeminin 90 dakikada en az 270 karar verdiğidir. 1986 Dünya kupasının son 16 müsabakasında verilen 2167 kararın %57'si faul ve ofsait hallerinde, %42'si topun içeride veya dışarıda olma durumunda ve kalan %1'lik kısmı ise kötü harekete yönelik olarak verilmiştir. (Evans ve Bellion, 2000)

Hakem iyi karar verme yeteneğini geliştirmek için sürekli pratik yapmalıdır, tıpkı gerekli fiziksel yeteneklerini geliştirmek için teknik pratikler yapması gereken sporcu gibi.

Hakemler iyi karar verdikleri anları yorumladıklarında 3 ortak noktada birleşmişlerdir;

- 1- Oyuna ya da olaya tamamen yoğunlaştıkları zaman.
- 2- Çevreden gelen olumsuz uyarılara karşı kapalı oldukları zaman.
- 3- O anın öncesinde verdikleri kararlar hakkında ve süregelen tepkilerden endişelenmedikleri zaman (Weingberg, 1990).

### **1.6. Futbol Hakeminin Psikolojik Özellikleri**

Futbol Hakemliğinin zor ve çetin bir iş olduğunu, sadece hakemler değil, onları maçlar esnasında zaman zaman protesto etmekten çekinmeyen seyircilerde bilmektedir. Çeşitli görüş, kanaat, bilgi sahibi ve üstelik daima tenkit etmeye hazır her sınıftan binlerce insana hal ve tavır, otoritesi ve kararları ile cevap verecek, onları tatmin edecek tek kişi hakemdir.

Bu şartlar altında başarılı olmak, hakemlik görevini tam manası ile yerine getirebilmek için, yalnız mükemmel bir fizik ve atletik bünye, kuvvetli kural bilgisi, uzun saha tecrübesi yeterli gelmeyecektir. Müsabakayı sağlıklı yönetebilmek için psikolojiden de anlamak gerekecektir.(Koludar, 1996)

Futbol hakemliği psikolojik ve zihinsel yönleri olan bir fiziksel aktivitedir. Uzun zaman boyunca ‘gerekli bir şeytan’ olarak kabul edilen hakem, futboldaki profesyonelliğin büyük bir hızla gelişmesi ile günümüzdeki modern konuma gelmiştir. (Cel, (1994)

Hakemlerin yüksek düzeyde bir motivasyona ihtiyaçları vardır. Çünkü motivasyon kişilikle birlikte yapılan aktivitenin niteliğini geliştirir. Ayrıca sorumluluğu üzerine almak hakeme spor dünyasının bir parçası olma sansını vermektedir. Bu yolla kişiler spor dünyasıyla bütünleşebilirler.

Yapılan araştırmalarda kişilerin hakemliğe ilgili spor branşını sevdiğileri için devam ettikleri anlaşılmıştır. Birçoğu amatör olarak spor branşını yapmış ve hakemlik sayesinde tekrar oyun alanında olma ve aynı duyguları hissetme sansını yakalamak istemişlerdir. (Helsen ve Bultynck, 2001)

Kaygının kontrolü bir hakemin yapması gereken en önemli görevlerden birisidir. Yüksek kaygı seviyesi hem sinirliliğin hem de hatalı kararların artmasına sebebiyet vereceğinden kaygı kontrolü çok önemli bir etmendir. Futbol hakemliği oyunun akışına

göre sürekli değişken uyarılarla doludur. Bu nedenle doğru karar vermek için hakemin dikkatinin toplayabileceği kadar, veriye yönelmiş olması da gereklidir. (Cel, 1994)

Futbol Hakemliğinin en önemli yönü, müsabaka esnasında oluşması muhtemel olan gergin ortamlarda yukarıda bahsedilen özellikleri kullanmasıdır. Konsantrasyonu bozan uyarıları elimine etme gibi önemli özelliklere sahip bir hakem, gergin ortamlarda da soğukkanlılığını koruyup, oyunun tüm kontrolünü elinde tutma becerisine sahip olacaktır. (Ratmatpenah , 1997)

### **1.7. Hakemlerin Kişiliği**

Hakem oyunun orkestra şefidir. Futbol müsabakasının güzel heyecan yaratıcı olarak geçmesinde hakemin rolü son derece önemlidir.

Hakemin fizik yapısı, yaşı, sağlık durumu, mesleki deneyimi, psikolojik algılaması gibi özellikler birbirlerini tamamlayarak hakemin mesleğinde itibar edilen, değerlendirilen, Ulusal ve Uluslararası ölçülere göre hakkında yargılara varılan bir "Usta Hakem" olur. (Koludar, 1996)

Toplumlarda insanlar arasındaki anlaşmazlıkları, çatışmaları durduran, çözümleyen sosyal veya sportif barışı sağlamaya yönelik mekanizmalar ve mevkiiler vardır. Bu odaklar kurallara uymayanlara karşı toplumun güvencesi, denge unsurlarıdır. Toplumun dili, gözü ve vicdanıdır. Görevlerini ne kadar dürüst, yasal ve adaletli yaparlarsa toplumdan o nispette saygı, güven görürler. Sosyal yaşamda hakimler; spor yaşamında da hakemler bu konuda toplumda etkin rol oynarlar.

Sözlük anlamı ile hakem; "Anlaşmayan iki taraf arasında iki taraf arasında doğruyu göstererek aracılık yapan kişidir" Öyleyse hakem, kendisine verilen yetkilerle bir yargı görevi yapmaktadır. Yani bir müsabakanın kuralları içerisinde oynanmasını, aksi davranışların da cezalandırılması işlevini görmektedir. Vereceği kararlar oyuncu - seyirci - yönetici tarafından maç içinde ve maç sonrası alkışlanacak, övülecek veya yerilip eleştirilecektir. Hakem bu yargılamalardan galip ayrılmalıdır. (MHK , 1997)

Hakemlerin genellikle otoriter bir kişiliğe sahip olduklarına inanılır. Ancak hiçbir bilimsel çalışma bu fikri desteklememiştir. Gerçek olan şu ki; hakemler görevleri gereği hislerini ve kişisel reaksiyonlarını kontrol etmek zorundadırlar. Yani otoriter ve katı görünen davranışları engellemek için kendilerini kontrol etmeyi bilmeleri gerekmektedir. (Cel, 1994)



Hakem; cesur, kararlı, adaletli olmalı ve her türlü baskıyı göğüsleyecek psikolojik güce sahip olmalıdır.

Hakem, güçlü bir karaktere, emin ve sakinleştirici bir kişiliğe sahip olmalıdır.

Hakem, keskin bir önseziye, kusursuz bir değerlendirmeye ve ani kararlar için devamlı bir şekilde bilinçlenmeye yönelmelidir.

Hakem, yüksek derecede dürüst ve önceden koşullanmama düşüncesine sahip olmalı, objektif bir yapıya sahip olmalıdır.

Hakem, insanların kişilik yapıları ve tepkileri hakkında gelişmiş bir potansiyele sahip olmalıdır.

Hakem, her müsabakanın sonunda özeleştirisini yapabilecek sağlam bir akıl ve mantık sahibi olmalıdır.

Hakem, çağdaş bir yaşam tarzına, düşünce ve pratiğine sahip olmalıdır.

Hakem, kendisine güvenmeli, komplekslerden arınmalı, yüksek ve ideal amaçlı bir yapıya sahip olmalıdır.

Hakem, aşırı hırs ve maddi kazanç hevesi nedeniyle ortaya çıkacak çirkin oyun ve entrikalardan uzak durmalıdır.

Hakem, yeteneklerine uygun bir meslek seçmeli, mesleğini sevmeli ve meslek disiplinine bağlı kalmalıdır.

Hakemlik çok yönlü geliştirilmiş bir kişilik yapısı ister. O kişinin mesleğinde ve sosyal yaşamında da dikkat, düzen ve başarı ister (MHK, 1997)

Spor alanındaki bireysel başarılar nasıl psikolojik faktörlerle ilişkilendiriliyorsa, spor ile ilişkili diğer alanlardaki başarılarda bununla ilişkilendirilir ve buna hakemlik de dahildir. Aslında hakemlikte motorsal performans, kişilik özellikleri ve psikolojik faktörlere nazaran daha az önemlidir. Etkili bir yönetim hakemin kişiliği, kendine güveni, sakinliği ve hatta sevecenliği ile alakalıdır (Sellin, 2003)

### **1.8. Hakemlikte Başarı İçin ne Yapılmalı**

Öncelikle Hakemliği bir hobi değil bir meslek olarak benimsemelidir.

Sağlık ve zindelik için fizyolojik kapasiteleri üst düzeyde muhafaza etmelidir.

Kısa süre içinde çeşitli pozisyonlar olan futbol oyun koşullarında keskin bir önsezi kusursuz bir değerlendirme ve ani kararlar için devamlı öğrenme çabası içinde olmalıdır.

Hakem arkadaşlar arasında yakınlık ve dostluk kurarak, ulusal bir hakemlik kültürü ve dayanışması sağlamaya çalışmalıdır.

Hakemliği tehdit edebilecek her türlü zararlı etkenlerden uzak durmalıdır.

Futbol dünyasının aşırı hırs ve maddi kazanç hevesleri nedeniyle ortaya çıkabilecek çirkin oyunlardan ve entrikalardan uzak durmalıdır.

Hakemlik hayatında; amatör hakemlik, klasman hakemliği, fifa hakemliği, dünya ve olimpiyat müsabakalarında görev almayı hedeflemelidir. Yurt içi ve yurt dışı müsabakalarda hakemlik ve ülkesini temsil konusunda bilinçli ve idealist olmalıdır.

Haftalık antrenmanları kaçırmadan düzenli takip etmeli, güçsüz olduğu noktalarda kendini geliştirmelidir. Fiziki kapasitesini üst noktada tutmalıdır.

Futbolun oyun kurallarını, inceliklerini ve hakemlik taktiğini inceleyip, hakem arkadaşlarıyla yorum yaparak iyice sindirmeli, bu konuda yabancı kaynaklardan bilgi edinmeye çalışmalıdır.

Sigara ve içki gibi futbol hakemliğini tehdit edecek zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıdır.

Yönettiği her karşılaşmadan sonra kendi öz eleştirisini yapmalı ve bunları dosyalamalı. Mümkün olan her müsabakasının tv çekimlerini seyredip ve özel notlar almalıdır.

Yönettiği müsabakalarda futbolcular, seyirciler ve idarecilerin kişisel yada toplu davranışlarını anlamaya ve nedenlerini bulmaya çaba sarf etmeli.

İzlediği uluslararası maçlarda kendi kararları ile hakemin kararları arasındaki farkları kıyaslayıp, değerlendirmeler yapmalıdır.

Maç öncesi veya sonrasında taraftarlar ya da yöneticiler tarafından kendisine gösterilen aşırı ilgi ya da olumsuz davranışları büyütmez, tarafsızlığını tehdit edecek her türlü ilişkiden kibarca kaçınmalıdır.

Her türlü kışkırtma ya da sinir bozucu olay karşısında, mevcut koşullar ne olursa olsun serin kanlı olmaya ve görevini tam bir sorumluluk duygusu içinde devam ettirmeye kararlı olmalıdır.

Büyüklik duygusu oluşturacak iltifatlardan ve bu gibi taktikler kullanan kişi ve kuruluşlardan uzak durarak, alçak gönüllü fakat otoriter bir hakem kişiliğini düstur kabul etmelidir.

Meslek ve iş ilişkilerini ve özel çevresindeki huzurlu düzeni koruyarak, ruh sağlığını en yüksek düzeyde tutabilmek için tüm önlemleri almalı.

Hakem, saha içindeki otoritesini sporcuların saygınlığını kazanarak kurmalı. Saygı kazanmak için sporcuya saygılı olmalı, gereksiz sertlik ve laubalilikten kaçınmalıdır. (Başer, 1998)

Hakemliğin ana prensibi, müsabakada iki takımı tam tarafsızlıkla idare etmek, art düşüncelere ve duygulara kapılmadan adaleti aynı ölçü ile dağıtmaktır. Bu bağlamda hakem adil ve dürüst olmalıdır.

Hakem, genel kültürü ve meslek bilgisini artırmak için devamlı etütler yapmalı, bu konudaki yenilikleri izlemelidir.

Hakem, kendisine verilen görevi benimsemelidir. Her müsabakada görevi ne olursa olsun onu seve seve yapmalı, en ufak ve önemsiz görünen müsabakayı bile, önemli bir final maçı gibi yönetmeye mecbur olduğunu unutmamalıdır. En önemsiz müsabakayı, hakemlik hayatının en önemli müsabakası sayarak yöneten hakem, oyuncular, yöneticiler ve seyirciler üzerinde varlığını hemen kabul ettirmelidir. (Koludar, 1996)

### **1.9. Hakemlik ve İletişim**

Futbol hakemlerinin bir müsabakada başarılı olabilmeleri için gerekli fiziksel performanslarının dışında ihtiyaç duydukları kural bilgisi, insan ilişkileri, yönetim ve organizasyon, beden dilini etkili kullanabilme, gibi gördükleri eğitimin verimliliği her aşamada kontrol edilmeli ve geliştirmelidir.

Müsabaka yönetirken, iletişim halinde olduğumuz diğer insanları tanıyabilme, iyi bir diyalog içinde olmak, onları anlayabilme ve duygularını yönetebilme gibi yetkinlikler duygusal zeka, kural bilgisi, liderlik ve etkili iletişim becerisi gerektirir. Bu durumda hakemlerin sadece kendi duygularını, isteklerini anlaması ve onları yönetebilmesi müsabaka koşullarında eksiklik ve yetersizlik olarak karşımıza çıkar.

İyi bir hakem olabilmek için sadece oyun kurallarını çok iyi bilmek yeterli olmamaktadır. Kural bilmenin yanı sıra hakemliğe olan tutku, görev sorumluluğu, müsabaka yönetimi için yüksek moral, adil bir yönetim, çabuk ve mantıklı karar verebilme yeteneği, cesaretli yönetim tarzı, ahlaki kişilik gibi vasıflar hakemde bulunması öngörülen özelliklerdir. Hakemlerin performanslarının en üst seviyede veya en alt seviyede olmasına etki eden faktörlerin başında hakemlerin etkili iletişim becerisine sahip olmaları veya olmamaları gelmektedir.

Başarılı iletişim becerisine sahip hakemler; etkili iletişim becerisine sahip olup, başkalarının duygularını ve bakış açılarını kavrayabilir, sahada adalet dağıtıp, problemleri çözümler kılıp, anlayış dolu yaklaşım tarzına sahip olur.

Bu tarzdan uzaklaşan hakemlerin iletişim hataları; müsabakada tehdit ve alay etmek, kaşları çatmak, el kol hareketleri yapmak, kötü söz söylemek gibi yıkıcı tutumlardır.

Hakemlerin kullanmış oldukları iletişim teknikleri;

- Sözlü-Sözsüz iletişim
- Teknolojik araç kullanımlı iletişim teknikleri

Olarak iki kategoriye ayırabiliriz. (Yetim ve Cengiz, 2010)

### **1.9.1. Sözlü-Sözsüz İletişim**

Sözlü iletişim, konuşma dili olarak da adlandırılır. İnsan konuşarak tüm duygularını karşısındakine aktarır.

Sözlü iletişimde, ses tonu şiddeti, kimi anlatımlarda yararlanılan vurgulama konuşmanın içerisinde değişik biçimlerde yer alabilmektedir. Artan bir ses tonu ile hızlı konuşma kaygıyı dile getirirken, kısa kesmeyle ivediliği dile getirmektedir. Sesimizin tonu neşe, öfke veya korku gibi duygusal deneyimler yaşadığımızda daha yüksek olma eğilimindedir. Hakemlik yaparken bunlardan uzak durulması ve ses tonunu kontrol etmeyi, çevreye ve özel durumlara uydurmanın öğrenilmesi önemlidir.

Etkili bir iletişim için sözlü ve sözsüz iletişim becerisi her ne kadar gerekli olsa da mesajın büyük bir yüzdesi sözsüz türde yapılır.

- Vücut dili % 55
- Ses dili % 38
- Sözel dil %7

Sözsüz iletişimde hakem hareketleri ise;

- Vücut dili
- Fiziksel görünüş
- Duruş
- Dokunma davranışı
- Hareket, jestler ve mimiklerdir.

Kişinin kendisini anlatımı sırasında gereksinim duyduğu bedeni, sözcüklerle sağlam bir bütünlük oluşturabilmesiyle iletişimi güçlendirmiş olacaktır. (Yetim ve Cengiz, 2010)

### **1.9.2. Teknolojik Araçlı Saha İletişimi**

Günümüzde maç yöneten hakemlerimiz birbirleri arasında iletişimi sağlayan telsiz sistemi ve bipli bayrak olarak adlandırılan teknolojik çözümleri kullanarak saha içi yeni iletişim tekniklerini kullanmaktadır. Telsiz sisteminin amacı sahada bulunan 4 hakemin rahatlıkla saha içerisinde kendi aralarında sözlü iletişim kurmalarını ve pozisyonları yüz yüze gelmeden yorumlamalarına olanak vermektir. (Yetim ve Cengiz, 2010)

## **2. BÖLÜM (ÖFKE)**

### **2.1. Öfke Tanımları**

Günlük yaşantımızda pek çok sorunla karşılaşmakta ve bunlarla baş etmek zorunda kalmaktayız. Çözümlemesi gereken sorunlar bireylerin yaşına, içinde bulunduğu ortama göre de farklılaşabilmektedir. Sorunlarımızla baş ederken değişik duygusal ve davranışsal tepkiler veririz. Bu duygusal tepkilerden biriside öfkedir.(Baygöl, 1997.)

Günlük yaşamda insanların sıklıkla yaşayabildikleri öfke duygusu ilk bakışta algılandığı gibi olumsuz değil, normal ve evrensel bir duygudur. Kişiliği koruyucu yönde işlev yapabilir. (Deniz , Kesen ve Üre, 2006)

Yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı olarak değerlendirilebilecek olan öfke duygusu, uygun olmayan bir şekilde ifade edilmesi durumunda, kişi hem kendisine hem de çevresindekilere zarar verebilmektedir. Bunun yanında kişiler arası ilişkilerde sorun yaşamakta ve birçok problemle karşı karşıya kalabilmektedirler.(Akgül, 2005.)

Gençlik çağında bir duygulanım ve coşku biçimi olarak yaşanan öfkenin kişilik üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler daha sonraki yaşamdaki kin, nefret, kıskançlık, düşmanlık gibi duygulara dönüşebilir. Bu tür duyguların etkisinde kalan insan daha sık ve şiddetli öfkelenir. (Cenkseven, 2003.)

Herhangi bir durum birey için engelleyici olarak algılanıyorsa kızgınlık ve öfke davranışı ortaya çıkabilir.( Köknel, 1982)

Öfke, insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusundan biridir ve insan için doğal bir duygulanımdır.(Alberti, Emmons ve Üstün, 1995).

Biagio; öfkeyi, gerçek veya var sanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu olarak tanımlıyor. (Balkaya, Şahin , 2003)

Törestad; öfkenin, planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğunlukla, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluştuğunu belirtmektedir. Spielberger ve arkadaşları öfkeyi, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlamaktadır. Novaca, öfkeyi, bilişsel- davranışsal model çerçevesinde açıklamaktadır. (Balkaya, Şahin , 2003)

Ruhbilim sözlüğünde öfke, benliği zedeleyici bir tutum karşısında duyulan saldırganlık tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Ruhbilim terimi olarak, kızgınlığı ve incinmeden doğan sert davranışlara itilmeyi dile getirir.(Okman Sibel, 1999)

Gençtan'a göre öfke ve kızgınlık, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygudur. (Tambağ , Öz, 2004)

Kemper ve Frijda öfkeyi, insanın sahip olduğu ve yaşamında mutlaka yaşayacağı temel duygulardan biri olarak görmüşlerdir.(Okman Sibel, 1999)

Budak öfkeyi, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu olarak tanımlamaktadır. (Budak, 2003)

Soykan öfkeyi, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepki olarak tanımlamaktadır (Soykan, 2003)

Cüceloğlu'na göre öfke, bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği bir amaca varması ya da gereksinimlerinin giderilmesi engellendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygudur. ( Cüceloğlu, 1991)

Öfke, insanı rahatsız eden bir duruma, bir olaya ya da bir kişinin davranışlarına karşı gösterilen heyecan türü bir tepkidir. (Sala, 1997.)

Öfke bir insanın günlük yaşam içerisindeki kaçınılmaz olaylar karşısında gösterdiği doğal tepki ve insan enerjisidir. Öfke belki de en iyi şekilde; zorluk, huzursuzluk, gerginlik, sinirlilik gibi kavramların bir karışımı olarak tanımlanabilir.(Baygöl, 1997.)

Öfke, incindiğimizin, haklarımızın çiğnendiğinin, istek ve ihtiyaçlarımızın engellendiğinin ve işlerin yolunda gitmediğine ilişkin bir mesaj olarak tanımlanırken, hakkımız olanı alamadığımızda önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygu olarak da tanımlanmaktadır. (Kısaç, 1997.)

Averill çok kapsamlı bir öfke tanımı yapmıştır: “Öfke biyolojik düzeyde saldırgan sistemlerle daha da önemlisi müşterek toplumsal yaşam, simgeleştirme ve yansıtıcı öz farkındalık ile ilişkili olan çatışmacı bir duygudur; psikolojik düzeyde bazı değer biçilmiş yanıtların doğruluğunu savunur; sosyo-kültürel düzeyde ise iletişimin kabul edilmiş standartlarını destekleme görevini yapar. (Waddell, 2004.)

Yukarıda verilen tanımlar doğrultusunda öfkenin, genel olarak engellenmeler sonucunda kişinin yaşadığı dünyaya, diğerlerine ve kendine yönelik olarak açığa çıkan; kaynağı ne olursa olsun, diğer duygular gibi, anlaşılabilen, kabul edilebilen, gerekli hallerde kontrol edilebilen ve etkin bir biçimde açığa çıkarıldığında ise yarayabilen bir duygu olduğu söylenebilir.

## **2.2. Öfkenin Genel Özellikleri**

Deffenbacher öfkenin bazı özelliklerini şu şekilde sıralamaktadırlar:

- 1) Öfke içsel bir duygudur.
- 2) Planlanmamıştır, aniden ortaya çıkabilen bir duygudur.
- 3) Herkesin yaşadığı bir duygudur.
- 4) Kişileri psikolojik uyarılmışlık durumunda tutan güçlendiren bir etkisi vardır.
- 5) Farklı görünümelerde ortaya çıkabilir.
- 6) Öfke ifadesindeki tepkiler öğrenilmiş tepkilerdir ve değişebilir.
- 7) Bastırılması kadar kontrolsüz ortaya konması da sağlıklı değildir.

(Deffenbacher, Swaim, 1999.)

Araştırmacıların vurguladığı gibi, öfkenin ifade edilişi öğrenmeye bağlı olduğundan, kişiden kişiye ve toplumdan topluma değişim göstermektedir. (Balkaya, Şahin, 2003.)

Öfke ile uğraşan uzmanlar birçok konuda fikir uyuşmazlığı içinde olsalar bile bazı önemli noktalarda anlaşmışlardır:

- 1- Öfke doğal, normal, insana özgü bir duygudur,
- 2- Öfke bir davranış tarzı değildir,
- 3- Kronik öfke sağlık için tehlikeli olabilir,

4- Öfke ortaya çıkmadan önlenmelidir

(Alberti, Emmons, 1998.)

### **2.3. Öfkenin Kaynakları**

Öfke duygusunun açığa çıkmasına neden olabilecek kaynaklar şöyledir;

#### **2.3.1. Rahatsız Edilme ve Saldırı**

İnsanlar rahatsız edildiklerinde ya da saldırıya uğradıklarında kaynağa yönelik öfke duygusu açığa çıkar. (Freedman,Sears ve Carlsmith, 1998)

#### **2.3.2. Dürtüsellik**

İnsanlar fizyolojik olarak uyarıldıkları zaman, hangi heyecanı duyduklarını kestirebilmeleri için dış çevredeki ipuçlarına bakarlar. Sözü edilen ipuçları öfkeli olduklarını düşünmelerine neden olacak yönde ise öfke hissederler. Özellikle ergenler içinde buldukları dönemin bir getirisi olarak dürtüsel davranmaya eğilimlidirler. (Freedman,Sears ve Carlsmith, 1998)

#### **2.3.3. Engellenme**

Engellenme bireyin bir amacına ulaşmasının geciktirilmesi ya da önlenmesidir ve öfke duygusuna yol açar engellenme negatif enerji üretir ve bu enerji öfke duygusunun oluşmasına neden olur. Fiziki engeller, gerekli kaynaklardan yoksunluk, yasal ve sosyal kurallar, başkalarının aktif müdahalesi ve buna benzer birçok durum öfke duygusuna neden olabilir (Atamer, Oral, 2004)

#### **2.3.4. Düşük Kendilik Değeri**

Johnson kendilik değerini şöyle tanımlamaktadır:“Bireyin dünyada var olan bir insan olarak kendine duyduğu değer, saygı ve sevginin derecesidir.” (Salmıvalli, 2001)

Düşük kendilik değerinin öfke duygusu, davranım bozuklukları, suçlu davranış, sağlığı riske atacak davranışlar, madde kötüye kullanımı, çete üyeliği, erken yastaki hamilelik, intiharı yordadığı bulunmuştur. ( Mccullough, Ashbridge, 1994)

Özet olarak, rahatsız edilme ve saldırı, dürtüsellik, engellenme ve düşük kendilik değeri öfke duygusunu başlıca tetikleyicileridir.



#### 2.4. Öfke Anında Vücutta Meydana Gelen Değişiklikler

Öfke anında beynimiz üç tane kimyasal zehir salgılar. Bunların çeşitli oranlarda karışımı, kılcal damarlarda hasar oluşturur. Bu zehrin birkaç saat boyunca salgılanması durumunda ise, vücutta "semptomatik aktivasyon" oluşur. Eğer bu adrenalın öfkesi ise; tansiyon yükselmesi, kalp atım hızının artması, omuz ve boyun kaslarının kasılması, göz bebeklerinin büyümesi gibi vücudun savaş durumuna geçtiği tepkiler görünür.

Öfke anlık bir kızgınlık ise parasempatik sinir sistemi devreye girerek beyne, "rahatla, sakin ol, tehlike geçti" mesajını verir. Öfkeyi yenmeyi başarabilirsek parasempatik sinir sistemi devreye girerek vücuttaki zehirli kimyasalları temizleyip, huzur ve esenlik duygusu oluşturur.

Fakat öfke uzun sürdüğünde beyin zehirli kimyasallar salgılamaya devam eder. Damarlar büzülür ve hipertansiyon oluşur. Enerji kaynakları kana karışarak kolesterol ve şekerin yükselmesine sebep olur. Beynimiz kızgınlık anında savaşma moduna ayarlandığından bütün enerji kaynaklarını harekete geçirir. Yağ asidi, kolesterol ve şeker yükselmeye başlar. (Tarhan, 2006)

Öfke duygusu, beraberinde ortaya çıkan fizyolojik belirtiler ile anlaşılabilir. Çoğu zaman öfke duygusuna eşlik eden fizyolojik belirtiler aşağıdaki gibidir. (Balkaya, Sah, 2003)

- Kas geriliminin artması
- Kasların çatılması
- Dişlerin gıcırdatılması
- Ters ters bakma
- Yumrukları sıkma
- Yüzün kızarması
- Titreme
- Uyuşma hissi
- Tıkanma hissi
- Vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmelerin olması
- Terleme
- Kontrol kaybı
- Sıcaklık hissi

- Burundan soluma
- Dudakları ısırma
- Beynin zonklaması
- Bas ağrısı
- Hareketlerin hızlanması
- Kan Basıncının artması; Alexander'e göre kan basıncı yüksek olan kişi saldırganlık duyguları ile pasiflik çatışması altındadır, saldırganlığın engellenmesi durumu vardır ve öfke engellenme durumuna duygusal bir yanıt olarak ortaya çıkar. Kan basıncının yükselmesi gibi fizyolojik değişimlere neden olur, öfke duygusunun devamlı olması halinde kan basıncının yüksek olma durumu da kronikleşir. Öfke ya duygusal bir yanıt, ya da fizyolojik değişimlerin göstergesidir veya her ikisidir. (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998)

Solunum, kalp atışı, hormonlar ve birçok duygusal tepkileri kontrol eden hipotalamus öfke üzerinde de etkilidir. Hormonlarda adrenalin ve noradrenalin vücudu herhangi bir tehlikeye cevap vermeye hazırlar. Öfke belirtileri de adrenalin ve noradrenalin hormonlarının birleşimi sonucunda ortaya çıkar. Adrenalin hormonları sempatik sinir sisteminin etkisindeki bütün organları harekete geçirir. Kalbi uyarır, kalp damarlarını genişletir, midedeki kan damarlarını daraltır ve sindirimi yavaşlatır. Adrenalin ve noradrenalin öğrenmeye de yardım eder. Vücutta adrenalin ve noradrenalin seviyesi yükseldikçe hafıza, konsantrasyon ve performans da keskinleşir ve daha ileri düzeye çıkar. (Kısaç, 1997.)

Değişen duygusal durumumuz ile birlikte vücutta birtakım değişimler olur. Bu değişimler vücudun içinde bulunduğu duygusal duruma uymasını sağlar. Beden için ek bir stres kaynağı olan öfke, ortaya çıkardığı biyokimyasal, fizyolojik ve psikolojik değişimler nedeni ile sağlık açısından önemlidir. (Sala, 1997.)

Fizyolojik uyarılmışlık ile öfkeyi boşaltma amacıyla yapılan eylem sonucunda, birey eski duygusal ve biyokimyasal durumuna tekrar döner. Bu durumda öfke duygusunun yol açtığı enerjiyi boşaltan eylemin istendik olması önemlidir. Fakat, bazen öfkenin istendik olan açık ve doğrudan ifade edilme şekli yerine, öfke bastırılarak ya da içe atılarak kontrol altına alınmaya çalışılır. Bu durumda vücutta oluşan bu tepkiler uzun süreli devam ederse, yüksek tansiyon ve kas ağrıları oluştururlar. (Kısaç, 1997.)

## **2.5. Öfke Duygusunun Olumlu ve Olumsuz İşlevleri**

Öfke duygusu; kişinin kendi otoritesini kabul ettirebiliyorsa, öfkeye neden olan kişinin davranışını değiştirebiliyor ve problem çözebiliyorsa yararlıdır. Fakat öfkeye neden olan kişiye fiziksel zarar veriyorsa, intikam duygularını pekiştiriyorsa zararlı olduğu belirtilmektedir. (Yıldırım, 2005.)

Öfke üzerine yapılan çalışmalarda, öfkenin işlevsel değeri konusunda pek çok farklı yaklaşım vardır. Hepsinin birleştiği ortak nokta, öfkenin sağlıklı ya da zararlı tarafları olan bir duygu olmasıdır. (Balkaya, 2001.)

Öfkenin bireyi etkileyen olumlu ve olumsuz işlevleri şu şekilde sıralanabilir:

### **2.5.1. Olumsuz İşlevleri**

Yoğun olarak yaşanmasına karşın ifade edilmeyen öfke hem bireyin enerjisini tüketir hem de davranışlarını kontrol etmesini güçleştirir. Yaşanan kızgınlık, gücenme duyguları ise iletişimi olumsuz yönde etkileyerek kişiler arası ilişkilerde bozulmaya, etkin olmayan sorun çözümüne ve sosyal geri çekilmeye neden olur. Bastırılarak içe atılan öfke, hipertansiyon, mide ülseri, migren gibi psikosomatik hastalıklara ve depresyona neden olurken; yaşanan yoğun öfke duygusu uygun olmayan pasif-agresif davranışlar ve bireyin kendisine veya çevreye yönelik saldırgan davranışları ile ifade edilmektedir. (Terakye, 1998.)

Olumsuz öfke;

- -Psikosomatik hastalıklara
- -Depresyona
- -Pasif-agresif davranışlara ve
- -Saldırganlığa neden olabilir (Akgül, 2000.)

Sağlıklı ilişki geliştirmede gerekli ortamı yaratmak için öfkenin gücünü tanımak, yıkıcı olmaktan daha fazla doğal olarak ifade edilmesine izin vermek, sorunları çözmeye yönelik çalışmak ve çatışmayı yapıcı bir şekilde çözmek gereklidir. (Üstün, Yavuzarslan, 1995.)

### **2.5.2. Olumlu İşlevleri**

Öfke duygusunun her zaman olumsuz sonuçlar doğurduğu düşünülmeyle birlikte, yapılan araştırmalarda öfkeye hedef olan bireyler diğer kişinin öfkesi sayesinde hatalarının farkına vardıklarını, öfke duyan ve duyulan kişi arasındaki ilişkinin zayıflaması

beklenirken ilişkilerin güçlendiğini, öfke duyan kişiye saygılarını kaybetmek yerine saygı duyduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, açıkça ve doğrudan ifade edilen öfkenin ilişkilerin daha sağlıklı ve anlamlı olmasına katkıda bulunduğu vurgulanmıştır. (Sala, 1997.)

Birey, öfke sonucunda ortaya çıkan enerjiyi yapıcı olarak kullandığı zaman öfke normal ve sağlıklı bir duygu olarak kabul edilir. Bu enerji bireyin kısa ve uzun vadeli amaçlarını gerçekleştirmesi için harekete geçmesini sağlar. Karşılaşılan engeli aşmak ve istedik olmayan durumdan kurtulmak için bireyin uygun davranışlarla tepkide bulunmasını sağlayarak bireye güçlülük, üstünlük, olaylara kontrol koyabilme duygularını yaşatır. Bu da bireyin olumlu benlik kavramı geliştirmesinde önemlidir. Ayrıca öfkeyi ortaya çıkartan anksiyeteye tepki olarak bireyin savunma mekanizmalarını uyarır. Bireyin sahip olduğu savunma mekanizmaları öfke duygusu ile baş etmesi için yeterli olmadığında ise, yeni baş etme davranışlarının gerekliliğini hissettirir ve bireye değişim için gerekli olan motivasyonu sağlar. (Terakye, 1998.)

Olumlu Öfke;

- Enerji verme fonksiyonuyla bireyi harekete geçirir.
- Ortamı denetleme duygusu verir.
- Değişim için motivasyon sağlar.
- Artan bunaltıya karşı tepki verilerek, ifade edilmesini ve rahatlamayı sağlar.
- Savunma mekanizmalarının uyarıcı olarak görevleri vardır.

Öfkenin açıkça ifade edilebilmesi olumlu bir kişilik özelliğidir. Olumlu benlik kavramını yansıtmakta kullanılabilir. (Üstün, Akgün ve Partlak, 2005.)

## **2.6. Öfkenin Nedenleri**

Öfkenin saldırgan davranışlara neden olduğu görülmektedir, bu durumda saldırganlığa neden olan etkenlerin kişide öfke duygusuna neden olduğu söylenebilir. Ancak yaşanan öfkenin nedeni her birey için farklı olduğundan, bireylerin ne zaman öfkelenecekleri konusunda kesin bir şey söylemek zordur. (Sala, 1997.)

Nasıl ortaya konulursa konulsun, öfkeyi oluşturan etmenler araştırıldığında tek bir nedenin bulunmadığı görülmektedir. Ancak engellenmenin öfkenin kaynağındaki en çok rastlanan durum olduğu bilinmektedir. (Averill, 1982.)

Engellenme veya “amaca yönelik davranışa müdahale” bir gereksinimi veya sürmekte olan bir faaliyeti engelleyerek kişilerin sınırlandırılması veya yapmak istemedikleri şeyi yapmaya zorlanmaları saldırganlığa neden olur.

Anastasia ve arkadaşları yaptıkları bir araştırmada, öfke tepkisine neden olan durumların basında engellenmiş plan (% 52) olduğunu bulmuşlardır. Bunu % 20.9 ile aşağılık duygusu ve prestij kaybı, % 12.7 ile ailede karşılaşılan güçlükler izlemiştir.

( Stephen, 2004.)

Öfkeyi ortaya çıkartan durumlardan biri de kışkırtmadır. Kışkırtma, genellikle karşıdaki kişiyi uyaran ve onu bir davranışı yapmaya yönelten uyarıları içerir. Bilişsel kuramcılardan Beck’e göre kışkırtma ve tehdit, öfkenin temel nedenleridir. Öfke tepkisinin gücü değer yargıları, benlik saygısı ve beklentiler gibi bilişsel etkenlerce belirlenir. (Kennedy, 1992)

Duygusal, fiziksel ve ekonomik olarak zarar görme, mesleki yaşamdaki doyumsuzluk, herhangi bir nedenle hayal kırıklığı yasama öfke yaratan durumlar arasında sayılmaktadır. Kötü muamele görmek, engellenmek ya da durumu bu şekilde algılamak, reddedilme duygusu, önemsenmeme, alaycı, aşağılayıcı tavırlar da insanda öfke duygusuna neden olmaktadır (Sala, 1997.)

Rahatsız edici ve hoş olmayan uyaran, model alma, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve benlik saygısının kaybolması, kabul edilen sosyal normların ihlal edilmesi şeklinde sıralanabilir(Yıldırım, 2005).

Saldırgan isteklerin öfkeyi artırdığını, erkeklerin kadınlara kıyasla öfkelerini daha uzun sürdürdüklerini belirtmiştir. Yani bireylerin çok uzun bir zaman önce duyduğu bir öfkeyi uzun süre taşıyabildiğini vurgulamıştır(Zillman, 1988).

Öfke, özenle dikkate alınması gereken bir "işaretçi"dir. Neye işaret ettiğine gelince; öfkelenen kimsenin hakkı yeniyor, gereksinimleri ve istekleri karşılanmıyor, yaşamına ilişkin bir soruna gereken önemi kendisi vermiyor, içinde bulunduğu bir ilişki uğruna değer ve inançlarından ödün veriyor ya da gelişme ve yeteneklerini ortaya koyma şansı elinden alınıyor olabilir. Özetlemek gerekirse, öfke iki temel nedenle ortaya çıkabilir. Bu nedenlerden birincisi bireyin kendisinden, ikincisi ise karşıdaki birey(ler)in onda oluşturduğu duygulardan kaynaklanabilir. Öfke, ister bireyin kendisiyle ilgili ister karşıdakiyle ilgili bir nedenden kaynaklansın, özenle üzerinde durulup çözümlenmesi gereken bir duygudur( Özer, 1989).

Öfke duygusunun temelinde kişisel milliyetçilik, kişinin kendisini ispatlama, çevre tarafından onaylanma isteği ve başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi gerektiği gibi bir düşünce biçimine rastlanmıştır. Bu düşüncelere bağlı olarak bireyin kendisini aşırı kontrol etmesi ve “Ben en iyisini yapmalıyım” gibi bir eğilim içinde olması sonucunda, öfke duygusunun yaşandığı saptanmıştır (Özer, 1994).

Öfkeyle ilgili son yıllarda yapılan araştırmalar, biyolojik faktörler, ailesel özellikler, okul yapısı ve akran grupları ve genel anlamda kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin öfke üzerinde etkili olduğunu vurgulamışlardır (Smith, Furlong, 1998).

Tüm bu nedenlerden dolayı öfke tek başına incelenmemelidir. Çevresel olaylar, bilişsel süreç ve yapılanmalar, fizyolojik uyarılmışlık halini destekleyen faktörler öfkenin şiddetini belirlediklerinden dolayı öfkenin nedenleri incelenirken bütün bu faktörler birlikte değerlendirilmelidir (Sala, 1997).

## **2.7. Öfke Türleri**

Öfke, bireyde neden olduğu farklı tepkilere göre gruplandırılabilirken, kaygı gibi durumluk ve sürekli öfke şeklinde de gruplandırılabilir. (Sala, 1997).

Birey tarafından yansıtılmasına göre öfke dörde ayrılır:

### **2.7.1. Bastırılmış Öfke**

Kişi öfke duygusunu tamamen bastırır ve reddedebilir. Bastırılmış öfke geniş ölçüde iş arkadaşları ile olan uyumsuzluk ve tatminsizlikle ilişkilidir.

### **2.7.2. Tartışılan Öfke**

Karşı tarafa sağlıklı bir şekilde yönlendirebilir.

### **2.7.3. Dışa Vurulan Öfke**

Karşı tarafa saldırı veya suç yükleme şeklinde yönlendirilebilir. Bu öfke aynı zamanda anlık öfkedir.

### **2.7.4. Semptomlara Sebep Olan Öfke**

Kişi öfke duygusunu bastırabilir ve bu durumda öfke baş ağrısı gibi somatik belirtilere sebep olabilir. (Thomas, 1993).

## **2.8. Öfke ile Mücadele**

İnsanın öfkesini kontrol edebilmesinin yolu, öfkeyi eyleme dönüştürmekten geçer. Bunu yenmenin en güzel yöntemi, sorunu ertelemektir.”Şu an da çok kızgınım o yüzden bu konuda karar vermemeliyim” diyebilen insan duygularını dengelemekte zorluk çekmez.

İnsanın öfkeli olduğu anlarda durumu denetleyebilmek için neye ve niçin kızdığını kendine sorması gerekir. Öfkeli kişiler, “Dur-Düşün-Tepki Ver” kuralını uygulayabilirler. İnsan düşünmeden tepki verirse, saldırganlaşacağından hata yapabilir(Tarhan, 2006).

Öfke, insanın doğasında bulunan, kaçınılması mümkün olmayan bir duygudur. Öfkeye neden olan durumlar yaşamın değişmez bir parçasıdır, ancak kişinin verdiği yanıtlar değişebilir.

Öfkeyi dışarı vurmak özellikle sağlık açısından yararlıdır, fakat yerinin ve zamanının uygun olması gerekir. Öfke ve düşmanlığın, özellikle stres düzeyi yüksek aceleci, hırslı, rekabetçi bir yaşam tarzına sahip bireyler için, sağlığı en fazla tehdit eden faktörler olduğu kabul edilmektedir (Spielberger, Reheiser ve Sydeman, 1995).

Öfkeye eğilimi olan ve sigara kullanan bir kişi en çok öfkелendiği zaman sigara yaktığını söylemektedir. Öfke ile mücadelede unutulmaması gereken nokta, mücadelenin öfke duygusunun bastırılması anlamına gelmediğidir. Çünkü bastırılan öfke vücutta bir takım fizyolojik değişimlere neden olmakta, somatik etkileri ortaya çıkmaktadır. Bu durumda yapılması gereken öfkenin sağlıklı şekilde ifade edilmesidir. Derin bir nefes almak, ona kadar saymak, sakin olmaya çalışmak, oluşan fazla enerjiyi spor faaliyetlerinde olumlu şekilde kullanmak, öfkeye neden olan durumların farkına varıp, bu ortamların oluşmasından kaçınmak öfkeyle mücadelede izlenebilecek yollardır.( Karagüven, 1998)

## **2.9. Öfkenin Bilimsel ve Duygusal Boyutları**

Öfkenin bu boyutu diğer duygularda olduğu gibi, bireyin öfkeyi algılayış ve yorumlayış tarzını ortaya koyar. Öfke, merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilip algılandıktan sonra, öfkenin yoğunluğu, bireyin öfkeye tepkisi ve tepkinin niteliği yani öfkesini ifade etme biçimi bireyin akılcı ya da akılcı olmayan düşünce yapıları, geçmiş yaşantıları ve olayla ilgili çağrışımları tarafından belirlenir.

Yapılan araştırmalara göre öfke, fizyolojik ( genel sempatik uyarılma, tansiyon düzensizliği ),bilişsel ( akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler ), algısal ( fkeyi öznel fark ediş, öfke duygularını etiketleme ), davranışsal ( yüz ifadeleri, sözel veya davranışsal ifade ediş ) değişkenlerden oluşan çok yönlü bir yapı olarak görülür. Yani davranışsal tepkilerin nedeni olayların kendisi ile ilgili olmaktan çok, bireyin olay ile ilgili kendi kafasında ürettiği anlam, yorum ve düşüncelerle, bunların kaynağını oluşturan inançlara bağlıdır. Bu düşünce yapılarını erken yaşlardan itibaren içinde yasadığımız toplumsal deneyimlerle oluştururuz. Bu nedenle öfke ve öfkenin ifadesi biyoloji ve kültürünü, bilişsel yapılarımızın ve bedeninin ortak etkilerinin sonucu denilebilir. (zer, 1989.)

Öfkenin bilişsel alt yapısında hatalara ilişkin aşırı duyarlılık “ceza” düşüncesine dayalı bir doğruluk – yanlışlık ve haklılık –haksızlık kutuplaşması vardır. Öfke düzeyi yüksek kişilerde üç temel düşünce yapısının varlığından söz edilir.

1. Hata yapma ile ilgili duyarlılık, tahammülsüzlük,
2. Başkalarının gözünde edinildiği düşünülen kişilik değerini koruma çabası,
3. Olaylara katı bir bakış açısı taşıyan olumsuz kişilik değerinden uzak durmak için, öznel bir doğrunun savunulması gerektiği inancı.(zer, 1994.)

### **2.10. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu**

Öfkenin davranış ve tepki boyutu ise yaşanılan öfkenin ifade ediliş biçimini ve öfke duygusu ile baş etmede sergilenen tepkileri tanımlar. Bireyler fke yaşantılarını sırasında bilişsel ve olayları algılayış yapılarına, yasadıkları öfkenin yoğunluğuna, kendi davranış alışkanlıklarına göre çeşitli davranışlar sergilerler. Bazı insanlar öfkelerini bastırmaya çalışırken, bazıları açıkça ortaya koymayı, dışa vurmayı seçerler. Öfke sırasında yaygın olarak kullanılan tepki biçimleri bastırma, kaçınma, öfkeyi uygun zamanda ve biçimde kaynağına ifade etme, öfke kaynağına yönelik olumsuz yaklaşımlar sergilemek olarak gözlenir. Çoğu insan için öfke ifade edilmesi en güç duygulardan biridir. İe atılan, ifade edilmeyen, bastırılan öfke kişinin kendisine zarar vermesine neden olur. İnsan ilişkilerinde yaşanan çoğu acı, çözülme olanağı bulmamış, bastırılmış, ifade edilmemiş öfkeden kaynaklanır. (Alberti, Emmons,1998.)



Düşük düzeyde öfkeli öğrenciler ile karşılaştırıldığında yüksek düzeydeki öfkeli öğrenciler çeşitli durumlarda daha yoğun öfkeye sahiplerdir, öfkelerini bastırmaya veya olumsuz bir şekilde dışa vurmaya eğilimlidirler, genel olarak strese neden olan durumlarla daha az başa çıkabilirler, daha düşük benlik saygısına sahiplerdir ve daha fazla alkol ve uyuşturucu bağımlılığı riski taşırlar. Ayrıca yüksek düzeyde öfkeli bireyler durumları değerlendirirken daha çok önyargıda bulunurlar, kötü olaylardan dolayı başkalarını suçlarlar ve davranışlarının kasıtlı olduğunu vurgularlar. Ayrıca yüksek düzeyde öfkeli yetişkinlerden oluşan bir topluluk örneğinde kişiler daha sık ve uzun süreli öfke olayları bildirmişlerdir. Bunun yanı sıra yüksek düzeyde öfkeli kişiler diğerlerine göre iki kat daha fazla olumsuz sözlü karşılıklar verirler. Üç kat daha fazla fiziksel anlamda saldırgan davranırlar ve üç kat daha fazla madde kullanmaktadırlar. Öfke net olarak pek çok değişkenle etkileşim içindedir ve pek çok bireysel ve psiko-sosyal sorunun habercisidir.(Deffenbacher, Swaim, 1999.)

### **2.11. Öfkeyi İfade Etme Şekilleri**

Öfkenin ifade ediliş biçimleri de çeşitlilik göstermektedir. Öfkenin ifade biçimlerinden birisi, belki de en önemlisi saldırganlık olarak görülmektedir. Öfke saldırganlığın iki tür ifade biçimlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırganlık motor davranışlarla ilişkilidir ve amaç karşıdaki kişiye veya objeye zarar vermektir. Diğer deyişle hedef yönelimlidir. Ancak her saldırgan davranışın temelinde her zaman öfke olmayabilir. Saldırganlığın ikinci şekli olan, sözel saldırganlık boyutu ise daha çok, dışa vurulmuş öfke olarak tanımlanmaktadır(Balkaya , Şahin, 2003).

Bireyler öfke duygusu yaşadıklarında; terleme, sıcak basması, kendini kaybetme, kas gerginliğini artması, boğazda düğümlenme gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Madov'a göre birey öfkelendiğinde baş ağrısı, mide ağrısı, solunum bozuklukları, cinsel problemler, cilt rahatsızlıkları, nörolojik rahatsızlıklar, kan dolaşımı problemleri gibi fizyolojik değişmelerle karşılaşmaktadır. Öfke fizyolojik bazı değişim ve rahatsızlıklara yol açtığı gibi eğer birey öfkesini kontrol edemiyorsa, öfkesi ile başa çıkamıyorsa kişiler arası ilişkilerde problem çıkmaktadır. Aslında öfke insanlar için yararları olan bir duygudur.

Averill'e göre öfke, belirli bir sosyalleşme sürecinden geçmektedir ve her kültür öfke için 'ifade etme kuralları' koymaktadır. Bireyler sosyalleşme sürecinde kültürlerinde kabul edilen öfkeyi ifade etme şekillerini öğrenirler. Bu süreç sonunda birey öfkesini 'ne zaman?', 'nasıl?', 'kime?' yönelteceğini bilir duruma gelir (Güleç, 2002).

Bireyin öfkesi iki yönlü bir çatışma yaratır; öfkesine konu olan diğer insanlarla çatışma ve kendisiyle olan çatışma. Öfkenin ne tarafa yönleneceği konusunda bireyden bireye önemli farklılıklar bulunur. Bazı bireyler öfkelerini içe yönlendirirken, bazıları da dışa yönlendirmektedirler (Luhn, 1996).

Birey yaşadığı öfke duygusunu, çeşitli nedenlerle içine atarak bastırabilir, sağlıklı bir şekilde ifade edebilir; başkalarına yönlendirerek dışsallaştırabilir ya da somatik olarak ifade edebilir (Sala, 1997).

Öfkeyi içe yönelterek baskılama şekli ortaya çıkardığı sonuçlar nedeniyle olumlu bir ifade şekli olarak kabul edilmemektedir. Çünkü yapılan araştırmalar öfkesini bir alışkanlık olarak baskılayan insanlarda sistolik ve diyastolik kan basıncında artma ve koroner kalp hastalıklarında artış olduğunu göstermektedir. Baskılanan öfkenin bir şekilde ortaya çıkacağı görüşü dikkate alınır; migren, ülser, hipertansiyon gibi somatik yakınmalarla tepki vermesi de normaldir. Birey için öfkesini baskılayarak kontrol etmek o anda yapıcı olabilir fakat asıl sorundan kaçıldığı da unutulmamalıdır. Sürekli olarak içe atılan, baskılanan öfke, kişinin ilerleyen yaşantısında ülser, hipertansiyon ve migren gibi kronik hastalıklar şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu yüzden öfkenin baskılanması, ifade edilmemesi istenen, kabul edilen bir durum değildir, bedensel ve ruhsal sağlık açısından son derece zararlıdır(Sala,1997).

Öfkeli olduğu halde herhangi bir şey olmamış gibi göstererek, öfkesini içine atan bireyler, kişiler arası ilişkilerde de zorluk yaşamaktadırlar. Karsıdaki kişiyi kırmamak ve kaybetmemek için öfke bastırılrsa da, halen devam ettiği için iletişimi olumsuz yönde etkileyecektir. Hatta bireyin konuşmadığı duyguları o kişiye karşı birikerek kin besleme boyutuna kadar ilerleyebilmektedir(Terakye, 1998).

Öfke saldırganlığın iki tür ifade biçiminde biri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırganlık motor davranışlarla ilişkilidir ve amaç; karşıdaki kişiye ve objeye zarar vermektir. Saldırganlığın ikinci şekli olan sözel saldırganlık boyutu ise, daha çok dışa vurulmuş öfke olarak tanımlanmaktadır(Balkaya, Sahin, 2003).

Bu durumda birey öfkesini başkalarına iğneli sözler söyleme, sık sık tartışma, kapıları çarpma, bir yerlere yumruk ve tekme atma, neden üzerine saldırma, kötü sözler söyleme, sinirlerine hakim olamayarak kavga etme gibi davranışlarla dışa yöneltebileceği gibi öfkesini bir başkasına yönelterek onlara sataşp, kabahat bularak da ifade

edebilmektedir. Yansıtımlı baş etme olarak bilinen bu durumda, birey öfkesini başka birini suçlamak yoluyla yansıtarak dışsallaştırmaktadır. (Özer, 1994.)

Öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişmektedir. Birçok insan kendinden daha üst statüde olan kişilere daha fazla öfkelenirler ama daha çok yakınlarına, arkadaşlarına ve sevdiklerine ifade ederler. (Üstün, Akgün ve Partlak 2005.)

Kişiler öfkelerini içte tutma ya da dışa vurma şeklinde ifade ederler. Bazen de öfke tepkilerini kontrol edebilirler. Öfkenin içte tutulması, bastırılması tepkilerin belli edilmemesidir. Öfkenin dışa vurulması, tepkilerin kişilere veya objelere yansıtılmasıdır. Öfkeyi kontrol etmek ise, kişinin başkaları ile olan ilişkilerinde genelde ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığı ve mantığa bürünme, bastırma, inkar gibi savunmaları kullandığı ile ilgilidir. (Baygöl, 1997.)

Yapılan çalışmalar sonucunda kız ve erkeklerin öfkeyi ifade etme biçimlerinin farklı olduğu belirlenmiştir. Öfke ile başa çıkma, gerek kız gerekse erkeklerde onun bastırılmasına ve saklanmasına değil, tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapının, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançları, içinde yaşadığı ortamın ve aile, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkesinin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı biçimde ifade edebilirler. (Çoban, Bostancı ve Özen , 2006)

Araştırmalar öfke duygusunun cinsiyete göre değiştiğine işaret etmektedir. Averill öfkelenme sıklığı açısından kadınların, erkekler kadar ve onlara benzer yoğunlukta ve benzer nedenlerle öfkelenildiğini belirtmektedir. Erkekler kadınlara kıyasla öfke duygularını daha doğrudan ifade etmektedirler. Kadınların ifade biçimi ise daha dolaylı olmaktadır. Öfke tepkilerinin yaşa göre azaldığını da tespit eden pek çok araştırma yapılmıştır. Öfkenin kadınlarda aşırı yeme davranışını etkilediği ileri sürülmektedir. Adolesanlarda anoreksik veya bulimik tutumlarının, ebeveynlerine karşı olan öfkenin bir ifadesi olduğu elirtilmekte; kadınlar arasında aşırı yemenin, gücü kontrol etme ve tekrar ele geçirme arzusundan kaynaklandığı ileri sürülmektedir. (Balkaya, Şahin ,2003)

Cüceloğlu'na göre de bazı insanlar öfkelendiklerinde bu duyguyu bastırır, bazıları imalı sözlerle öfkesini diğer insanlara iletir ki bu durum genellikle karşısındaki insanın kendini suçlu hissetmesine yol açar. (Cüceloğlu, 1998)

## 2.12. Öfkenin İfade Edilmesini Etkileyen Faktörler

Günlük yaşamda çoğu kişinin yaşadığı evrensel bir duygu olan öfke, her kültürde farklı şekillerde yaşanmaktadır. (Kısaç, 1997.)

Kültürün ve beklentilerinin bu etkilerinin yanı sıra bireyin içinde yaşadığı aile ortamı, ailedeki rolü, anne-baba ve diğer bireylerle ilişkileri ve olaylara verilen tepkilerini, öfke ifadesini etkilemektedir. Aile içinde çatışma varsa, sevgi yeterince gösterilmiyorsa, duygusal paylaşımlar sınırlı ise bu aile içindeki bireylerin öfke düzeyleri daha yüksek olacaktır. Öfke ve öfkenin ifadesi biyoloji ve kültürün, zihin ve bedenin bir bütünüdür. (Yıldırım, 2005.)

Öfke duygusunun ifade edilme şekli; kültürel özellikler, beklentiler, aileden ve çevreden öğrenilmiş davranışlar, eğitim durumu, yaş ve cinsiyet belirlemektedir. Duyguların ortaya çıkması ve onların davranışa dönüşmesinde bireyin içinde bulunduğu kültürün önemi büyüktür. Türk toplumunun geleneksel özelliklerini taşıyan ailelerinde, toplumun beklentileri ve belirlediği davranış kalıpları bireyin davranışlarını yönlendirmektedir. Öfkenin sözel olarak ifade edilmesi engellenirken; uysallık, boyun eğme, konuşmama, bastırma gibi davranışlar onaylanmaktadır. Thomas, eğitim seviyesi yükseldikçe hem kadınlarda hem de erkeklerde öfke kontrolünün arttığını, eğitim seviyesi düştükçe öfkenin semptomlarla ifade edilmesinin arttığını saptamıştır.

Öfkenin ifade edilmesini etkileyen önemli faktörlerden biri de yaşdır. Yaşla birlikte bireyin deneyimlerinin artması, kendini geliştirmesi gibi etkenler öfkelenme sıklığını ve öfke ifade şekli etkilemektedir. (Sala, 1997.)

Cinsiyet de öfke ifadesini etkileyen önemli etkenlerden biridir. Cinsiyetle ilgili özelliklerin idare etme ve duygusal paylaşım boyutlarıyla belirlendiği kabul edilmekte ve erkekler idare eden kişiler, kadınlar ise duygusal paylaşımcılar olarak görülmektedirler. (Sala, 1997.)

Öfkenin ifade edilmesinde cinsiyet farklılıklarının bulunması, toplumdaki erkeklik ve kadınlık rol algılamalarından kaynaklanmaktadır. Birçok toplumda saldırganlık bir erkeklik özelliği olarak görülür. Bu yüzden erkeklerin öfkelenmesine izin verilir, hatta teşvik bile edilebilir. Kadınlardan ise öfkelerini bastırmaları istenir. Çünkü öfkelerini göstermek kadınlara yakışmaz olarak düşünülür. (Kısaç, 1997.)

Klinik gözlem sonuçlarına göre, kadınlar öfke duygusu hariç diğer duygularını erkeklere göre daha kolay ifade edebilmektedirler. Erkekler ise kadınların tersine öfke duygusu hariç diğer duygularını ifade etmekte zorlanırlar. Bunun sebebi de öfke duygusunun gösterilmesinin kadınsı değil erkeksi bir tutum olduğuna inanılmasıdır. (Balkaya, 2001.)

Öfkenin bir tür hükmetme şekli olduğu bu yüzden de kadınlardan çok erkeklerle uyumlu olduğu belirtilmiştir (Kökdemir, 2001)

Lerner; kadınların öfkelerini ifade ettiklerinde “şirret, dırdırcı, çirkef, şikayetçi” gibi sözcüklerle nitelendirildiğini belirtmektedir. Kadınlar öfkenin, ilişkiye zarar vereceğine ve sosyal olarak da onaylanmayacağına inandıkları için, öfkeyi doğrudan ifade etmemek için uğraşmaktadırlar. Öfke belki de erkeklerin rahat ifade edebildiği tek duygudur. Averill’e göre kadınlar erkeklerden farklı olarak, öfkelendikleri zaman ağlamayı tercih etmektedirler.

Ergen öfkesi hakkındaki çalışmalarında, kadınların öfke tepkilerini sözlü olarak verirlerken, erkeklerin öfkelerini daha çok nesnelere üzerinde şiddet göstererek belirttiklerini ortaya koyarlar. Kollar’ın çalışmasına benzer bir çalışma yapan Jones ve Peacock , erkeklerin öfkelerini ifade ederlerken adam öldürmeye kadar ileri seviyelere taşınabilen fiziksel şiddet kullandıklarını, kadınların ise daha çok ağlayarak, şiddet içermeyen tepkilerde bulduklarını saptamıştır. (Thomas, 1998)

İnsan için doğal bir duygulanım olan öfke, kişiler arası ilişkilerde çoğunlukla yadsınan, konuşulması bile tabu olan bu duygudur. (Üstün, Yavuzarslan, 1995.)

Kültürel olarak çocukluktan bu yana öfkenin doğrudan ifadesinin engellenmesi, davranışları yetişkinlerden öğrenmesi, öfkelendiğimizde kendimizi çok fazla denetlememiz ve bu denetimi yitirme korkumuz, öfke duygumuzu ifade ettiğimizde karşımızdakini yitirme korkumuz, kızgınlık duygusunu kendimize yakıştıramamamız ve üstünlük elde isteğimiz öfke duygusunun ifade edilmesini engelleyici diğer nedenler olarak belirtilmektedir. (Terakye,1998.)

### **2.13. Öfkenin Yönetimi**

Yapılan araştırmalar, öfkenin boşaltılmasının sanıldığı gibi insanı rahatlatmadığını, hatta öfke ve saldırganlığı daha çok arttırarak, sorunu çözmede yarar sağlamadığını göstermektedir. Bu yüzden öfkeye neyin yol açtığını bulmak, öfkeyle kendimizi kaybetmeden başa çıkmayı öğrenmek ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır.

Öfke, işlevsel olabilen bir duygu olmasına rağmen belirgin, geri dönülemez ve ceza gerektirir davranışların kökeninde yer alan bir duygu da olabilir. Bu nedenle yıkıcı öfkenin kontrol edilmesi gereklidir.

Öfke davranışlarının ortaya çıkışında, kişiler arası ilişkiye ait birçok sorunun ve yetersiz problem çözme becerilerinin etkili olduğu bilinmektedir. Bu durumda öfkeden korunmayı ve azaltmayı hedefleyen bazı yaklaşımlarda etkili iletişim becerileri, sosyal beceri eğitimi, sosyal desteklerin kullanımı empatik olma, çatışma çözümleri ve duygusal kontrolün artırılması gibi kişiler arası ilişkilerde etkin olmayı kolaylaştıran beceri eğitimleri önemsenmektedir. (Lerner, 1989.)

İstenmedik bir şekilde ortaya çıkan öfke davranışında, engellenmenin ve stresle baş etme becerilerindeki sınırlılığın yetersiz olduğu durumlarda, stresle baş etme, engellenmeye tahammülün artırılması ve gevşeme gibi yöntemler kullanılarak öfke davranışı kontrol edilmeye ve azaltılmaya çalışılmaktadır. (Novaco, 1975.)

Öfke davranışını kontrol etme yönündeki bir kısım çalışmalar basit davranışlar ve düşünceler üzerinde durmaktadır. Bu tür yöntemlerde, kışının öfkeli ve saldırgan olabilen davranışlarını besleyen çevresel özelliklerin değiştirilmesi, daha uygun davranışların kazanılması, düşmanca ve suça yönelik fantazilerin azaltılması ya da durdurulması, öfkenin kaynaklarının ve sonuçlarının kaydedilmesi, saldırgan davranışların dikkatin dağıtılması ya da espri yoluyla azaltılması gibi sonuçlar hedeflenmektedir. (Zillman, 1988.)

### **2.13.1. Problemi Çözme**

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları böyle zamanlarda bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir. Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın. Yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın. (Schieman, 2003.)

Öfkelendiğimiz konu ile ilgili çıkmazları düşünmek, sadece öfkenin artmasına sebep olacaktır. (Kökdemir ,2004)

### **2.13 .2. Mizah Kullanımı**

Mizah çeşitli yollarla öfkenin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Mizah kullanırken yaşanan duygularla öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir. Mizah kullanırken öncelikle mizah kullanmanın sorunları gülerek geçiştirmek demek olmadığı, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmek olduğu bilinmelidir. Ayrıca mizahı kullanırken alaycı ve aşağılayıcı mizahtan kaçınılmalıdır. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin başka bir yoludur. Mizahın özelliği her şeyi ve kendinizi çok fazla ciddiye almaktan sizi alıkoymasındır. Kızgınlık ve öfke ciddi duygulardır, ama incelendiği takdirde sizi güldürebilecek bazı düşüncelerle var olduklarını görebilirsiniz. (Yavuzer,2003)

### **2.13.3. Bilişsel Yeniden Yapılandırma**

Bu yöntem en basit anlamıyla düşünme tarzını değiştirmek olarak tanımlanabilir. Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Düşünceler, öfkeliyken gerçeği yansıtmaktan çok olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını göstermektedir. Bu tür düşüncelerin fark edilmesi ve yerine daha mantıklı olanların yerleştirilmesi öfkeyi kontrolde etkili olabilmektedir. Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan "asla" ya da "her zaman" gibi sözcükleri zihnimizde yakalayabiliriz. Bu cümleler öfke duygumuzda haklı olduğumuzu düşünmemize de yol açar ve durumla ilgili yargıyı çoktan vermiş olmamız problemin çözümüne katkıda bulunmaz. Oysa öfkelendiğimizi hissettiğimizde mantığımızı sığınabiliriz. Yaşamın iniş ve çıkışlarından birini yaşadığımızı düşünmek daha dengeli bir bakış açısı yakalamamıza yardımcı olur. (Kökdemir , 2004)

Bilişsel yöntem; öfkenin azaltılmasında düşünce-duygu ve davranış üçlüsüne müdahale eder. Bu müdahalelerdeki temel amaç daha çok öfke davranışına ait gerçekçi ve fonksiyonel olmayan otomatik düşünceleri belirleyerek, bunları gerçekçi ve fonksiyonel olan alternatif düşüncelerle değiştirmeye ve denetlemeye yöneliktir. (Suinn, 2001.)

### **2.13.4. Daha İyi İletişim**

Öfkeli olduğumuz zaman genellikle düşünmeden ön yargılarımızla hareket ederiz, bu yargılar çoğu zaman gerçek dışı olabilmektedir. Olayların, bireylerin ya da bizi kızdıran şeylerin, kötü yanları algılamaya başlarız. Böyle bir durumda, karşımızdaki bireyi eleştirir, saldırıya geçeriz. Eleştirilen bireyin savunmaya geçmesi doğaldır , ama siz de saldırıya

geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın.(Schieman, 2003.)

Hararetli bir tartışma içine girdiğinizde ilk yapacağınız şey yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklımıza ilk gelen şeyleri söylemek yerine asıl söylemek istediğinizi düşünerek konuşmak işe yarayabilir. (Yavuzer, 2003)

### **2.13.5. Çevreyi Değiştirmek**

Bazen sinirlenip öfkelenmemize neden olan şeylerin yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Gün içinde özellikle sıkıntılı olacağımızı bildiğimiz saatlerde kendimizle baş başa kalabileceğimiz bir zaman bulup kendimizi dinlemek, rahatlamamızı sağlar ve yersiz öfkelenmelerimizin önüne geçer. Eğer karşınızdaki kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor ve bu konuşmalarda hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu konuşmaların saati değiştirilebilir. Bu saatte yorgun ve dikkatsiz olabileceğiniz gibi bu durum sadece bir alışkanlık haline gelmiş olabilir. Stresin yoğun olabileceğini düşündüğümüz bir durumda gün içinde kendimize zaman ayırmalıyız ve olayları yeniden olumlu bir bakışla gözden geçirmeliyiz. (Schieman, 2003)

### **2.13.6. Gevşeme Teknikleri**

Derin nefes alınır, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışılır. Bu sakinleşmeye yardımcı olur.Karnı dolduracak şekilde derin nefesler alınır; göğsün üst kısmıyla nefes alınması kişiyi rahatlatmaz. Nefes alıp verildiğinde göğüs değil, karın şişmelidir. Derin nefesler alınır, kendi kendinize tekrar “Gevşe!” ya da “Sakin ol!”diyerek telkinde bulunulur. Hayal ederek kişiyi gevşetecek bir yer ya da ortam düşünülür ve göz önüne getirilmeye çalışılır. Geçmişte çok sakin olunan bir yeri hatırlanır. Bu teknikler her gün pratik yaparak ezberlenir ise, daha sonra karşılaşılabilecek gergin ortamlarda otomatik olarak uygulanabilir. (Yavuzer , 2003)

### **2.13.7. Düşünceleri Değiştirme**

Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğumuz zaman genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız. Bu tür düşünce biçimlerinizi fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirmek gerekmektedir. Örneğin kendi kendinize, “Eyvah, her şey mahvoldu!” gibi bir şeyler söylemek yerine, “Dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün. Farkında



olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla” yada “her zaman” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. “Hiçbir şey asla düzelmeyecek ” ya da “Her zaman haksızlığa uğrayan ben olurum.” gibi cümleler oldukça hatalıdır. Öfke uygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar. Durumla ilgili yargıyı koyduğunuz için problemin çözümüne de katkıda bulunmaz. Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelendiğinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Kendinize “Tüm dünyanın size kazık atmaya çalışmadığını” hatırlatın. Sadece, yaşamın iniş ve çıkışlarından bazılarını yaşadığınızı düşünün. Öfkenizin kontrolden çıkmaya başladığı her zaman, bu yöneme başvurun. Bu daha dengeli bir bakış açısını yakalamanıza yardımcı olacaktır. (Schieman, 2003.)

### 3.BÖLÜM (EMPATİ)

#### 3.1. Empatinin Tarihi

Bugün kullanmakta olduğumuz “empati” teriminin iki atası vardır. Bunlardan biri Almanca’daki “einführung” diğeri ise Eski Yunanca’daki “empathia” terimleridir.

Empati kavramını ilk Lipps kullanmıştır. Lipps bir insanın kendisini karşısındaki bir nesneye-örneğin kendisini bir sanat eserine- yansıtması kendini onun içinde hissetmesi ve bu yolla o nesneyi özümseyerek anlaması sürecini “einführung” olarak açıklamıştır. Lipps, 1897’den sonraki çalışmalarında nesnelere yanı sıra insanların algılanması sırasında einführung’ün ortaya çıkabileceğinden söz etmiştir. Bir insan karşısındaki bir insana kendisini yansıtarak, iç taklit yoluyla onunla paralellik kurarak onu anlamaya çalışır. Bu yaşantıya “einführung” denir. Titchener 1909 yılında, “einführung” terimini, Eski Yunanca’daki “empathia” teriminden yararlanarak İngilizce’ye “empathy” olarak tercüme ettiği dönemde bu terim bireyin kendini algıladığı objeye yansıtması anlamını korumaktaydı. Ancak Titchner bu kavramı daha da geliştirmiş, empatiyi kişinin duygularının hayali olarak farkında olması anlamında tanımlamıştır. Titchner empatik duyarlılığın aynı zamanda çevremizi kişiselleştiren, insanlaştıran genel anlamda büyük bir duyarlılık olduğundan bahsetmiştir. Böylece empatinin psikoloji ve psikiyatri literatüründeki serüveni başlamış oldu.

Empati bugün, psikiyatride ve psikolojide, adından sıkça sözü edilen önemli bir kavramdır. Gerek psikiyatride gerekse psikolojinin çeşitli dallarında, özellikle klinik ve sosyal psikolojide gelişim, danışma, okul ve iletişim psikolojisi alanlarında, empati ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmış, bu konuda büyük bir bilgi birikimi ortaya çıkmıştır. (Dökmen, 2005)

Bilimsel yayınlara bakıldığında araştırmacıların empatiyi değişik şekillerde tanımladıkları görülmektedir. Hickson (1985) ve Iannotti (1975) gibi araştırmacılar bu duruma dikkat çekerek empatinin yeterince iyi tanımlanmadığını, yapılan tanımlamalar arasında ise tutarlık bulunmadığını belirtmektedirler. Buna rağmen Batson’un ve arkadaşlarının belirttikleri gibi, ilgili yayınları incelediğimizde, empatiye ilişkin tanımların, yıllar boyunca üç temel aşamadan geçtiği görülmüştür. (Dökmen, 1988)

Bu aşamalar şu şekilde sıralanmıştır. Başlangıçtan 1950’lerin sonlarına kadar empati, bilişsel nitelikli bir kavram olarak ele alınmış, “empati ölçümü” adı altında daha çok kişilerin birbirlerinin özelliklerini nasıl algıladıkları ölçülmüştür. 1960’lı yıllarda ise

empatinin bilişsel boyutunun yanı sıra duygusal boyutu da vurgulanmıştır. Bu yıllarda, bir kişinin karşısındaki gibi hissetmesi empati olarak kabul edilmiştir. 1970'lerde ise üçüncü aşamaya geçilmiştir. Bu dönemde empati, 1960'lara oranla daha dar anlamada kullanılmaya başlanmış, bir kişinin belirli duygusunu anlamaya ve durumunu ona iletmeye “ empati” adı verilmiştir.(Dökmen, 2005)

Günümüzde “empati” denildiğinde akla Carl Rogers ve onun konuya ilişkin çalışmaları gelir. Psikoterapi alanında empatik iletişim kurma becerisiyle ünlenmiş Rogers'ın adı ile empati kavramı adeta özdeş hale gelmiştir. Meslek yaşamı boyunca empatiyi çeşitli şekillerde tanımlamış olan Rogers'in 1970'li yıllarda ulaştığı empati anlayışı, bugün çoğunluğun üzerinde uzlaştığı bir tanıma dönüşmüştür. Katı bir nitelik taşımayan söz konusu tanım, genel çizgileriyle şöyledir; bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine “empati” adı verilir. (Dökmen, 2005)

Empatinin kökeni özbilinçtir. Birey kendi duygularına ne kadar açık ise karşısındakinin duygularını okumayı da o derece becerebilmektedir. Bireyin kendisinin ne hissettiği hakkında hiçbir fikrinin olmaması, onun çevresindeki kişilerin ne hissettiğini anlamamasına yol açmaktadır. İnsanlar nadiren duygularını kelimelere dökmektedirler. Çoğu kez başkasının ne hissettiğini sezebilmenin anahtarı, ses tonu, mimikler, jestler, yüz ifadesi ve benzer sözsüz ifadeleri okuyabilmektir.(Goleman, 1995)

Barrett Lennard birey ile empati kurarken bu sürecin dört aşamada gerçekleştiğini ifade etmiştir. Birinci aşama; bireyin duygularını fark etmesi ve anlaması, ikinci aşama; iletişim kurması, üçüncü aşama; bireyin dinlendiğini ve anlaşıldığını hissetmesi, dördüncü aşama ise bireyin kendini ifade etmesidir. (Mete, Gerçek, 2005)

Empatinin doğası düşünüldüğünde insanlar öncelikle ilişkisel empatiye odaklanırlar. İlişkisel empati kurma eylemi içerisindeki temel öge, bir insanın kendisinin yaşamadığı bir olayı, diğer insanı dinlerken sanki o olayın içerisinde yaşıyormuş gibi dinlemesidir. Empatik eğilime sahip olan kişiler diğer insanların yaşantılarına girebilirler ve diğer kişinin yaşadıklarını doğru olarak anlayabilirler. İlişkisel empati aynı zamanda diğer insana karşı empati kurmanın yanında sempati duymayı da gerektirir. (Hançer, Tanrısevdi, 2003)

Empati kurma sayesinde bir insan diğer insanın yaşantısında güvenli bir arkadaş olma imkanını elde eder. Empatik olmak diğer kişinin dünyasına onu yargılamadan girmeyi gerektirir. Empatik anlama tam olarak ve duyarlı bir şekilde iletişim içerisinde kullanıldığında kendisine empati kurulan kişi kendisini daha rahatlamış ve derindeki duyguların, algılamalarını ve olaylara verdiği kendi anlamlarını daha serbest bir şekilde dile getirmiş olacaktır. (Vincent, 2002)

Yapılan kapsamlı incelemelere göre empati yapısının tamamlanabilmesi için en az iki bileşene ihtiyaç vardır. Bu yargıya, geçerlilik ve güvenilirliği test edilen ve birçok araştırmada kullanılan iki empati ölçeğinin incelenmesiyle elde edilen kanıtlara dayanılarak varılmıştır. Bununla birlikte Chlopan ve arkadaşları (1985)'na göre aslında bu iki ölçek empatinin farklı boyutlarını ölçmeye yaramaktadır. Birinci ölçek, Hogan Empati Ölçeği (E.M) role bürünme (role-taking) yeteneğini ölçmektedir. Role bürünme, bir başkasının görüş açısını anlamaya çalışma süreci veya kendisini başkasının yerine koymaktır. Bu ölçekte yüksek sonuçlara ulaşan kişiler, diğer düşük sonuç veren kişilere kıyasla daha az tedirgin olmakta, daha az keyifsiz, daha sevecen ve daha iyi uyum göstermektedir. İkinci empati ölçüsü, Duygusal Empati Anketi (QMEE), bir kişinin bir başkası için hissettiği duyguların ölçülmesi için kullanılan bir ölçektir. QMEE ile pozitif korelasyon gösteren kavramlar kapsamında genel duygusallık, sinirlilik ve yardım davranışı vardır. (Hançer, Tanrısevdi, 2003)

Empati hakkında yapılan en önemli çalışmalardan biri de Davis'in 1994 yılında yapmış olduğu, empatinin kavramsal ve duygusal bileşenlerini inceleyen çalışmasıdır. Bu modelde empati, başkasının bireysel tecrübelerine yanıtlar verebilen bir yapının ayarları olarak tanımlanmıştır. Bu modelde, çok parçalı empatinin birbirinden farklı olan bileşenlerle birbirine bağlandığı gösterilmiştir. Modelde empatiyi ortaya çıkaran oluşumlar ve sonuçları etkileyen bileşenler, empati kavramının açıklanması için kullanılmıştır. Role bürünme ve kavramaya, idrak etmeye ilişkin empati terimleri genellikle birbirinin yerine geçebilmektedir. Davis bu terimler arasında belli bir ayırım yapmıştır. Davis, role bürünmenin sonuç alınabilecek bir mekanizma ya da oluşum olduğunu ifade etmiştir. Örneğin role bürünme, empatik kaygı ve kişisel üzüntüleri arttıran sonuçlar doğurmaktadır. Kişiler arası algının doğruluğunun geliştirilmesi gibi kavramaya ilişkin sonuçlar da görebilmektedir. Role bürünmenin ve empatik kaygının birbirlerinin nedeni olarak ortaya çıkması söz konusu değildir. Davis'in modelinde empatik kaygının role bürünmenin bir

sonucu olduğu belirtilmesine rağmen, bunun tam tersi de olabilir. (Hançer, Tanrısevdi, 2003)

### **3.2. Empatinin Tanımı**

Empati kavramından son yıllarda hayatın her alanında sıkça söz edilmektedir. Gerek psikiyatride gerekse psikolojide önemli bir yere sahip olan empati gittikçe yaygınlaşan kullanım alanları ile araştırmacıların ilgi odağı olmuştur.

Lipps Einfühlung'u empatiyi şöyle tanımlamaktaydı: “Bir insanın kendisinin karşısındaki bir nesneye yansıtması, kendini onun içinde hissetmesi ve bu yolla o nesneyi içine alarak/özümseyerek anlaması sürecidir”. (Wilt , ark., 1995)

Empati kavramı, 1909'da Edward B. Titchener tarafından, diğer bir kişinin duygusal deneyimini aktif bir şekilde anlamak olan Yunanca “empathia” kelimesinden İngilizce'ye “Empathy” olarak çevrilmiştir. (Dökmen, 2004)

Empati kavramını tanımlayanlardan birisi de Carl Rogers'tır. Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısı ile bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine “empati” adı verilir. Rogers'a (1970) göre empatik olmak veya empati durumu, bir kimsenin içsel referans çerçevesini doğru olarak algılamak, onun duygusal unsurlarını ve anlamlarını kendisi imiş gibi yaşamak ve bu –imiş gibi- olma koşulunu mutlaka yerine getirmektir. (Akkoyun, 1982)

Omdahl , empatiyi iletişimde alıcının hedef olarak karşıdaki kişiyle aynı şeyi yaşamaması, benzer şeyi hissetmesi olarak tanımlamıştır.(Omdahl, 1995)

Mehrabian ve Epstein , empatiyi başkasının duygusal deneyimine karşılık verebilme diye tanımlamışlardır.(Mehrabian, Epstein,1972)

Zielinski ise empatiyi “diğer kişilerin duygularını doğru bir şekilde tanımlayabilme yeteneği” olarak ifade eder. (Carlozzi, 1983 )

Diğer bir empati tanımı ise; “karşıdaki kişilerin o andaki duygularını ve bunların anlamını doğru bir şekilde anlayabilmek için, bir başkasının hayatına girebilme yeteneği” olarak tanımlanır. (Kalisch, 1973)

Diğer empati tanımı da; “diğer kişinin kişiliğine girme ve onun yasadıklarını hayal ederek, bir kişinin kişiliği veya duygularına girerek onu bütünüyle keşfetme gücüdür” (Wiseman, 1996)

Karşındaki bireyi anlamak için, ben merkezilikten kurtulmak, sosyal ve duygusal olarak duyarlı olmak gerektiği savunulmuştur. Bu nedenle empatik davranma “ben merkezci olmamak” veya “sosyal olarak duyarlılık” olarak da tanımlanmaktadır. Tüm bu tanımlara bakıldığında, bazı araştırmacılar, “empati, karşıdakinin duygularını ve düşüncelerini anlamaktır” derken “empati karşıdakinin hissettiklerini hissetmektir” diye tanımlayan araştırmacılar da vardır. Birinci tanımda bilişsel yönü ön plana çıkarken, diğerinde duygusal boyut dikkati çekmektedir. (Dökmen, 2005)

Hogan (1969) ise empatiyi; karşıdakinin durumunu zihinsel ve imgesel olarak anlamak ya da o kişinin duygularını birebir yaşamaksızın onun ne hissettiğini anlamak olarak tanımlamıştır. (Caruso, Mayer, 1998)

Feshbach’a (1982) göre, empati bireye sosyal uzlaşma, ileri düzeyde farkındalık, iletişim becerisi ve duygusal beceri kazandırırken, ileri düzeyde acıma, önemseme, sinirlilik ve kızgınlık gibi diğer antisosyal davranışların da kontrol altına alınmasına yardımcı olmaktadır. (Barnett, 1990)

Barret-Lennard da empatinin tek yönlü değil, iki kişi arasındaki karşılıklı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Bu süreçte öncelikle birey, karşısındakini anlamaya çalışır ve anladığını ona iletir. Böylece empati kurulan kişi ne kadar anlaşıldığını anlama fırsatı bulur. (Dökmen, 2005)

Freud’a göre empati, öncelikle karşınızdaki kişiyle özdeşim kurma ve daha sonra onun duygularını taklit etme yoluyla kurulur. Bu mekanizma bize başkalarının düşüncelerini anlama ve bir görüş oluşturma olanağı sağlar. Empati, bir başka kişinin iç dünyasına girerek onun duygu ve düşüncelerini anlama kapasitesidir. Ayrıca bu tanımlamayla birlikte kuramsal yaklaşımında yer alan kavramları da kullanarak empatinin bir başkasının yaşantısına katıldığını hayal ederek, bir içe bakış olduğunu söylemektedir. (Özcan, 2002)

Tarhan ise; bizim kültürümüzde empati yıllardır diğergamlık olarak geçmektedir. Kültürümüzde kullanılan diğer bir kelime “hemhal olmak”, karşı tarafla aynı halde olmak, ona yandaş olmak, taraftar olmak, sempati duymak gibi manalar taşır. Diğergamlık ise kişinin başkaları hakkında da gam, kaygı hissetmesi, başkalarının da iyiliğini düşünerek hareket etmesi anlamına gelir demektedir. (Tarhan, 2011)

### 3.3. Empati Kavramının Öğeleri

Empati denildiğinde akla, Carl Rogers ve onun konuya ilişkin çalışmaları gelir. Psikoterapi alanında empatik iletişim kurma becerisiyle ünlenmiş Rogers' in adı ile empati kavramı özdeş hale gelmiştir. Meslek yaşamı boyunca empatiyi çeşitli şekillerde tanımlamış olan Rogers'in 1970'li yıllarda ulaştığı empati anlayışı, bugün çoğunluğun üzerinde uzlaştığı bir tanıma dönüşmüştür. Katı bir nitelik taşımayan söz konusu tanım, genel çizgileriyle şöyledir: Bir kişinin kendisini karşıdaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine empati adı verilir.(Dökmen, 1997)

Bu tanım üç temel öğeden oluşmaktadır. Bir insanın karşıdaki bir kişi ile empati kurması için gerekli olan öğeleri şöyle sıralanabilir.

1- Empati kuracak kişi kendisini karşıdakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır. Başka bir söyleyiş ile, empati kurmak isteyen kişinin karşıdaki kişinin fenomenolojik alanına girmesi gerekir. Fenomenolojik alan demek ile; her insanın bir fenomenolojik alanı var olduğu ve her insanın gerek kendisini gerekse çevresini kendisine özgü biçimde algıladığı kastedilmektedir. Kişinin bu algısal yaşantısı tamamen kendisine özgüdür. Bu varsayıma göre eğer bir insan diğer insanı anlamak istiyorsa, dünyaya onun bakış tarzıyla bakmalı, olayları onun gibi algılamaya ve yaşamaya çalışması gerekir. Bunu gerçekleştirmek için de empati kurulmak istenilen kişinin rolüne girilmeli onun yerine geçerek olaylara adeta onun gözlüklerinden bakmak gerekmektedir. Empati kişinin kendi dünyasından çıkıp karşıdakinin dünyasına girmeyi gerektirir.(Ashworth, Peter, 2000)

2- Empatinin kurulabilmesi için, karşıdaki insanın duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamak gerekmektedir. Empatiyi tanımlarken bu nokta vurgulandığında, empatinin iki temel bileşkesinden söz edilmiş oluyor. Bunlar empatinin bilişsel ve duygusal bileşenleridir. Karşıdaki insanın rolüne girerek onun ne düşündüğünün anlaşılması bilişsel nitelikli bir etkinlik, karşıdaki insanın hissettiklerinin aynısını hissetmek ise duygusal bir etkinlik olmaktadır. Bilişsel olarak anlama, duygusal olarak anlamamanın ön şartıdır. Bu açıdan rol alma diğer kişinin dünyasının gözünden bakmaya istekli olmayı gerektirir. Rol alma ve hayal gücü empatik ilginin oluşabilmesi için gereklidir. (Atkins, Steitz , 2002)

Geri bildirim (feedback), diğer insanı anlamak için tek başına yeterli olmayabilir. Bir kişiye verilen duyarlılık eğitimi de o kişiyi anlamak için yeterli olmayabilir. Yapılan “rol alma” pratikleri diğer kişiyi anlama problemlerini çözmeye yardımcı olur. Rol alma durumunda bir insan kendisini diğerinin yerine koyar ve kendisi bu durumda olsa idi nasıl davranacağını kestirmeye çalışır. Rol alma durumu içerisinde tabii ki diğer insandan sözleri ve davranışları ile gelen bilgilere dikkat edilir. Bu da empatik anlayış oluşturmaya katkı sağlar. (Smith, Henry , 1996)

3- Empati tanımındaki son öge ise empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye iletilmesi davranışdır. Karşıdaki kişinin duyguları ve düşünceleri tam olarak anlaşılabilirse bile, eğer anlaşılabilir karşıdaki kişiye bildirilmez ise empati süreci eksik kalmış olmaktadır. Araştırmacılar, insanların zihinlerinde kurdukları empati ile, karşılarındaki kişiye ilettikleri empati arasında farklılık bulunduğunu belirtmektedirler. Yani karşıdaki insanın düşünceleri doğru anlaşılabilirse bile ifade etmekte güçlüklerle karşılaşır, doğru ifadeyi verememe durumu olabilir.

Karşıdaki insana empatik tepki vermenin iki yolu bulunmaktadır. Yüzü/bedeni kullanarak karşıdakinin anlaşıldığının ifadesi ve sözlü olarak karşıdaki insanı anlaşıldığının karşıdakine iletilmesidir. Empatik tepki vermenin en etkili yolu ise, bu ikisini beraber kullanmaktır.

Empatinin bileşenlerinin neler olduğu konusunda araştırmacılar arasında, bazı görüş farklılıkları mevcuttur. Örneğin; Hoffman’a göre empatinin bilişsel, duygusal ve güdüsel olmak üzere üç yönü bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar empatinin bilişsel yönünü bazı araştırmacılar ise empatinin duygusal yönünü vurgulamaktadırlar. Fakat çoğunun üzerinde uzlaştığı görüş empatinin hem duygusal hem de bilişsel yönünün bulunduğudür. Empatinin bileşenleri hem duygusal hem de bilişseldir. (Ickes, William , 1997)

Empati kurabilmek için, kişi hem diğer insanın duygularını anlayabilecek duygusal olgunluğa hem de söylediklerini anlayabilecek zihinsel olgunluğa sahip olması gerekmektedir. Aksi takdirde kişi diğer insanı istese dahi karşılarındaki insanı anlayamayacaktır. (Cotton, Kathleen, 2001)

Bütün bu tanımlarda “duyguları doğru anlamak” ifadeleri kullanılmaktadır. Dolayısı ile duyguların oluşum süreci hakkında kısa bir açıklama yapmakta fayda vardır; Keith Oatley, Philip Johnson-Laird ile birlikte yaptığı çalışmasında temel insan duygularının oluşumunu şöyle açıklamaktadır: Temel insan duygularının oluşumu,



insanların kişisel hedefleri ile bağlantılıdır. Örneğin, mutluluk, bir insanın bir hedefine ulaştığında gerçekleşir. Öfke ve kızgınlık, bir insanın hedefini başarmada herhangi bir engelleme ile karşılaştığında olmaktadır. (Allison ,Paul, 2001)

### **3.4. Empatinin Ölçülmesi**

Empatinin ölçülmesinde kullanılan farklı empati ölçüm çeşitleri bulunmaktadır. Dökmen (1988) empati ölçümlerine ilişkin empati ölçeklerini dört grupta toplamıştır. Bunlar;

#### **3.4.1. Kisiler Arası Kaygı Ölçen Empati Ölçekleri**

Kişilerin birbirlerini nasıl algıladıklarının ölçülmesinde kullanılan ölçekler.

#### **3.4.2. Empati Kurma Becerisini Kişiliğin Bir Boyutu Olarak Ele Alan Ölçekler**

Bu ölçekler günlük yaşamda empatik duyarlılığı olan kişilerin kişilik özellikleri dikkate alınarak hazırlanmıştır. Daha çok duygusal empati ölçekler ve bir kişilik ölçeği özelliği taşırlar.

#### **3.4.3. Bir Başkasının Rolünü Alma, Onu Doğru Anlama Becerisini Ölçen Ölçekler**

Bu ölçekler empatinin bilişsel bileşenini ölçer ve bireyin kendisine söylenen sözleri ne derecede doğru anladığını belirlemeye çalışır.

#### **3.4.4. Belli Uyarıcılar Karsısındaki Empatik Tepkilerin Ölçüldüğü Ölçekler**

Bireylerin belli uyarıcılara gösterdiği sözel ya da davranışsal nitelikli empatik tepkiler ölçülür, bunun yanında bireylerdeki fizyolojik göstergelerde ölçülmektedir. Dökmen (1988) tarafından geliştirilen “Empatik Eğilim Ölçeği” ise kişilerin günlük yaşamdaki empati kurma potansiyellerini ölçmektedir. Bu ölçek empatik duyarlılığı olan kişilerin kişilik özellikleri dikkate alınarak hazırlanmıştır. Dökmen empatik eğilim ölçeğini, kendisinin Aşamalı Empati Sıralaması Modelinin teorik özünden hareketle geliştirmiştir.(Dökmen, 1988)

### **3.5. Empatinin Bileşenleri**

Empati kavramı psikolojideki diğer bazı kavramlar gibi farklı kişilere göre farklı anlamlara gelmektedir. Bu farklılık empatinin bileşenleri konusunda da kendini göstermektedir. Bazı araştırmacılar empatinin üç bileşeni olduğundan söz ederken bazıları ise dört bileşeni olduğunu ifade etmektedirler.

Kurdek ve Rodgon (1975) empatinin bileşenlerini, algısal perspektif alma, bilişsel perspektif alma ve duygusal perspektif alma şeklinde üçe ayırmışlarken, Hofmann (1979) empatinin bilişsel, duygusal ve güdüsel olmak üzere üç bileşeni olduğundan söz etmektedir. Ancak günümüzde empatinin dört ana bileşeni olduğu kabul edilmektedir: Algısal bileşen, bilişsel bileşen, duygusal bileşen ve bildirim bileşeni (Eroğlu, 1995).

Feshbach'ın (1978), üç bileşenli modeline göre empatik tepki şunları içermektedir: Başkasının duygusal durumunu teşhis edebilme yeteneği, bir başkasının bakış açısını kabul edebilme veya rolünü alabilme kapasitesi, paylaşılan bir duygusal tepkinin anımsanmasıdır. Feshbach'e göre empatinin zihinsel olan bir ve ikinci bileşeni ile duygusal olan üçüncü bileşeni birbirine girişken bir yapı izlemektedir (Barnett, 1990 )

Bireyin karşısındakinin rolüne girerek onun ne düşündüğünü anlaması, bilişsel nitelikli bir etkinlik, karşısındakinin hissettiklerinin aynısını hissetmesi ise duygusal nitelikli bir etkinliktir. Bilişsel rol alma duygusal rol almanın ön şartı sayılabilir (Dökmen, 2004)

Gallo (1989) bir empatik tepkinin hem bilişsel hem de duygusal boyuta sahip olduğunu ifade etmiştir. Ona göre bilişsel yönü başkasının nasıl hissettiğini anlama, diğer yönü ise başkası ile duygusal iletişime geçebilmedir (Cotton, 1992).

### **3.6. Empati ve Sosyal Davranışlar**

Book (1988)'a göre, bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyması onun kendine özgü dünyasını, duygu ve düşüncelerini tam ve doğru anlayıp ifade etmesi olarak ele alınan empati, günlük yaşantıda ilişkilerde oldukça büyük bir öneme sahiptir. Eşlerin birbirleriyle, anne-babaların çocuklarıyla kurdukları empatik iletişim, daha fazla paylaşımı ve sağlıklı, uyumlu ilişkiler kurup sürdürmeyi sağlamaktadır. (Oflaz ve Türkbay, 2003)

Empati ayrıca insanlardaki merhamet duygularını harekete geçiren bir etkiye sahiptir. İnsanlara veya hayvanlara davranışlarımızda rolü vardır. Thompson ve Gullone (2008), empatinin insan güdümlü prososyal davranış, hayvanlara yaklaşım ve hayvanlara işkence etme davranışı arasında arabulucu ve bütünleştirici bir rolü olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda empati, saldırganlık davranışında azaltıcı bir etkiye sahiptir. Kişilerin, kendilerini başka bir canlının (insan, hayvan, bitki) yerine koyarak, saldırgan tutumlarını azaltmaları beklenir.

Böylesi üretim ve rekabet ilişkilerinin yaşandığı bir toplumsal yapı içerisinde sosyal dayanışma düşüncesini harekete geçirip, toplum içinde yer alan bireylerin iletişimlerinin nitelik ve kalitesini yükseltecek; sosyal perspektif ve tavır alışların ardındaki düşünsel ve duygusal nedenleri değerlendirip, hoşgörü ve duyarlılık temelli bir yaklaşıma dönüştürecek bir eğitim-öğretim ortamının okul düzeyinde yaratılması daha bir önem kazanmaktadır. Yukarıda sayılan tüm bu beceri ve farkındalıkların çocuğa kazandırılması sürecinde, sınıfta şekillendirilebilecek bir öğretim yöntemi ve bunun sonucunda oluşturulacak bir beceri olarak empati karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda empati, ilköğretim birinci ve ikinci basamaklarında yer alan Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler dersleri içerisinde kullanılabilir bir öğretim yöntemi ve bu dersler bünyesinde öğrencilerde geliştirilebilecek bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kabapınar, 2004).

Empatinin kavramsal boyutu Foote ve Cottrell'in (1955; Akt. Hançer ve Tanrısevdi, 2003), insanlar arasındaki yetenek çalışmasında tanımlanmıştır. Bu çalışmada kavramaya yönelik empatinin yeteneğin altı bileşkesinden birini oluşturduğu kuramı öne sürülmüştür. Bu kurama göre kişinin sosyal olarak uyum becerisi veya yeteneği, onun duyguları, davranışları ve diğer insanların niyetlerini yorumlamasına bağlıdır. Bu kuramda empatinin, diğerlerinin bakış açısını kavrayabilme, davranışlarını önceden sezinleyebilme ve tahmin edebilme olduğunu ifade etmişlerdir (Hançer, Tanrısevdi, 2003)

Empati ile ilgili diğer bir yaklaşım ise empatinin bireyler arasındaki iletişimin kalitesi ile ilgili oluşudur.

Burleson'a (1982) göre "Koordine edilmiş bir sosyal hareketin olasılığı, bireylerin diğer kişilerin bakış açısını almalarına bağlıdır. Kişi, diğerlerinin bir durumdaki bakış açılarını görebilmeli ve önceden sezinleyebilmelidir. Role bürünmenin iletişim aktivitelerinde önemli bir fonksiyonu olduğu belirtilmektedir.

Toplumsal gelişmede ilk basamak çocuk-ana-baba toplumdur. Bazı toplumlar, çocuk-ana-babalar toplumundan yetişkinler toplumuna doğru gelişim göstermektedir; bu değişim çizgisi bir gün empatik topluma ulaşabilir de ulaşmayabilir de. (Dökmen, 2005)

Empati ile bireyin öznel dünyasındaki yaşantılarının başka birisi tarafından ifade edilmesi sonucunda, birey daha önce bilincinde olmadığı içsel yaşantılarını fark etmeye, sorunlarının kaynağını ve çözüm yollarını görmeye başlamaktadır. Empati bir yönüyle etkili problem çözmeyi sağlamaktadır (Özcan, Oflaz ve Türkbay, 2003).

Ben-merkezcilik ve empatik anlayış birbirleriyle bağdaşmaz. Ben-merkezci davranan bir kişinin, karşısındakinin rolüne girmesi ve olaylara onun bakış açısından bakması, yani empati kurması mümkün değildir. Bu durumda, empati kurabilmek, yani başkalarının rolüne girebilmek için ön şartın, ben merkezcilikten kurtulmak olduğunu söyleyebiliriz. Ben-merkezci insanlar, nesnelere ve başka insanlara ilişkin gerçekleri fark etmede, diğer insanların rolüne girmede güçlük çekerler. Böyle olunca da diğer insanların bakış açılarını, neler düşündüklerini ve hissettiklerini yeterince anlayamazlar (Dökmen, 2005).

Empati ile yardım etme davranışlarını inceleyen Dökmen (2005)'e göre, yardıma ihtiyacı olan kişilere, bu kişilerle empati kuranlar, kurmayanlara oranla daha fazla yardımda bulunmaktadır. Bu sonuç, başkalarıyla empati kuranların onlara yardım etme ihtimallerinin arttığını göstermektedir (Dökmen, 2005).

### **3.7. Beynimiz ve Empati**

İnsan beyni ile ilgili en güçlü sınıflandırmalardan biri Dr. Paul Maclean'a aittir. Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ndeki Beyin ve Davranış Laboratuvarı'nın eski başkanı olan Maclean, 1960'lı yıllarda, beyni bir kazı alanı gibi düşünerek üç katmana ayırmıştır. Bu katmanların ilk insanlardan günümüze kademe kademe oluştuğunu söylemiştir.

Maclean'a göre beynimizin en alt kısmında Reptilian sistem, yani "sürüngen beyin" bulunur. Bu kısım üç beynin en yaşlısıdır. Onun üstünde limbik sistem, yani "duygusal beyin" bulunur. En üstte ise neo-korteks, yani "mantıklı/düşünen beyin" bulunur. Bu en genç beyindir çünkü en son olmuştur. (Sekman, 2011)

Düşünce olarak beyin; ne konuda düşünürse düşünsün, bunu belli kalıplar yardımıyla yapar. Beyinde düşünce, duygu kalıbı ve birde bedensel durum vardır. Ondan sonra hedef belirleme, karar verme, harekete geçme ve onu sürdürme süreçleri gelir. Bundan on sene öncesine kadar, "beyin" denildiği zaman bilim çevrelerinde akla ilk gelen, sol beyin fonksiyonu oluyordu. Sol beynin işlevi daha çok akılla ve zihinsel zeka ile ilgiliydi. Bugün artık biliyoruz ki, sol beynin veri toplama ve topladığı donelere anlam katma özelliği vardır. Yine sol beyin, rasyonel ve stratejik düşünceler üretip uzun vadeli planlar yapar. Sol beyin kelime ve sayılarla ilgilenen, sağ beyne nazaran geçmişin üzerinde daha çok duran beyin alanıdır. Sol beyin "eğer" ve "fakat" sözlerini çok kullanır. Bu iki

kelime hemen karar vermeyi ifade eder. Ben-merkezci olma eğilimindedir. Kendini mutlu edecek şeyleri önemser; nispeten kendine odaklıdır.

Sağ beyin ise duygusaldır. Sıcaklık ve yakınlığa önem verir. Daha yuvarlak düşünür. Sağ beyin, “hemen” ve “şimdi” kelimeleri üretir. Duygusal alanlarla ilgili olduğu için istekleri hemen olsun ister. Stratejik düşünmek yerine, takdir bulur. Olayları çabuk çözmek taraftarıdır. Hızlı karar verip harekete geçme eğilimindedir.

Ön beyin ise, akılla duyguyu birleştiren alandır. Bilgileri işlem süreci burada gerçekleşir. Ön beyin alanı gelişmiş bir insan mantık ile duygu dengesini sağlayabilir. Sağ ve sol beyini yöneten ön beyindir. Beynin sol lobu mantıksal süreçlerden, sağ lobu duygusal süreçlerden, ön kısmı da bunları eyleme dönüştürmekten sorumludur.

Sol beynin önceliği kendisindeyken, sağ beynin önceliği başkalarındadır. Oysa ön beyin, önceliğin kendisinde mi yoksa başkalarında mı olacağını, iyi belirler. Ön beyin empatik düşünür. Mesela, sol beyinle düşünen bir insan karşısındakine yol tarif ederken, yönleri kendisine göre tarif eder. Oysa empati yapabilen insan karşı tarafın yönünü dikkate alır. (Tarhan, 2006)

### **3.8. Empatik Eğilim**

Dökmen (2005) empatiyi; empatik eğilim ve empatik beceri olmak üzere iki yönüyle ele almıştır. Empatik eğilim empatinin duygusal boyutunu oluşturmakta ve bireyin empati kurma potansiyelini göstermektedir. Empatik beceri ise bireyin empati kurabilme durumunu göstermektedir.

Empati ile ilgili literatürde, empatik eğilimin doğuştan getirilip getirilmediği, öğrenilip öğrenilemeyeceği, geliştirilip geliştirilemeyeceği konusunda farklı görüşler bulunmaktadır.

Rogers, ilk çalışmalarında empatiyi bir tür sosyal duyarlılığa sahip olmak olarak ele almış, sosyal duyarlılığın herkeste bulunmayan bir kişilik özelliği olduğunu, bu özelliğin eğitimle daha da geliştirilebileceğini belirtmiştir. (Akkoyun 1982).

Rogers (1975), empatiye ilişkin araştırma bulgularını sıralamış ve bunlardan birinin de empatik var oluş şeklinin empatik kimselerden öğrenilebilir olduğunu, doğru empati kurabilme yeteneğinin eğitim yoluyla geliştirilebileceğini ve terapistlerin, anne-babaların, öğretmenlerin empatik olmaya yardımcı olabileceğini; empatinin doğuştan kazanılmadığını, öğrenildiğini ve en hızlıda empatik ortamda öğrenildiğini belirtmektedir. 1970’lerden itibaren empatiyi, bireyin kendini karşısındakinin yerine kendini koyarak,

onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissettiklerini hissetmesi, bunu da ona iletmesi süreci olarak gören Rogers'ın tanımı, günümüzde yaygın olarak kabul görmektedir. (Erçoban 2003).

Bump (1987)' un empatiyi bireyin sahip olduğu perspektifi kaybetmeksizin diğer bir kişinin perspektifini alma yeteneği olarak tanımlaması gibi pek çok tanıma günümüzde rastlansa da, Freedman ve arkadaşlarının (1986) belirttiği gibi bu tanımlamaların farklı cümleler ile Rogers'ın tanımının paralelinde olduğu görülür. (Dökmen 1988).

Traux ve ark. (1967) ve Stoffer (1968), doğuştan yardımsever kişinin eğitim görmeden empatik olabileceğini belirtirken; Shaprio ve Voog (1969), doğuştan yardımsever olan kişinin empatisinin çevresine olumlu etki yaptığını bulmuşlardır. Bu sonuçlarda yüksek düzeyde bir empati için doğuştan yardımsever kişilik özelliğine sahip olmanın ve bir eğitim almanın gerektiği belirtilmiştir. Empatik eğilim düzeyine ilişkin elde edilen bulgular ise, empatik eğilimin bir kişilik olduğu ve eğitimle önemli derecede değiştirilemeyeceği yönünde olmuştur. (Yıldırım, 1992).

Tarırdag (1992), empatinin biyolojik temelini literatürdeki görüşler ışığında açıklamış, empati ile beyindeki biyolojik yapı ve mekanizmalar arasında bir ilişkinin varlığını, empati kurma kapasitesinin doğuştan itibaren potansiyel olarak var olduğunu ve empatinin, doğumdan itibaren işleyen taklit, özdeşim, rol alma gibi bazı mekanizmalara dayandığını ve çocuğun egosantrizm döneminden sonra başkalarının duygularını anlama ve paylaşma noktasına geldiğini belirtmiştir. (Erçoban 2003).

### **3.9. Empatinin İletişimdeki Yeri**

Empatinin ne olduğunu anlayabilmek için öncelikle, empatiyi kullanan ve ona ihtiyaç duyan insanın yaşamdaki temel amaçlarının ne olduğunu tartışmanız, anlamamız gereklidir. Şüphesiz ki insanın varlığı konusunda felsefe kapsamında ortaya konmuş çeşitli görüşlerden yararlanabiliriz. Yapılan araştırmalara göre, yardıma ihtiyacı olan, zor durumda bulunan kişilere empati kuranlar, kurmayanlara oranla daha fazla yardımda bulunmaktadır. (Dökmen, 2005).

Empati kurduğunuzda ise karşınızdaki kişiye hak vermeniz gerekmez. Önemli olan kendinizi onun yerine koyup, onun düşünce, algılama ve duygu dünyasını keşfetmenizdir. Çeşitli kültürlere sahip hastalarınız için yapmanız gereken en başta hastanın ne düşündüğü, duygulanım durumu, beklentileri neler olabilir, bilinmesi gerekmektedir. Kendinizi onun

yerine koyun, onu çok anlamaya çalışmayın, onun o an yaşadığı duygu ve düşüncelerini keşfetmeye çalışın. (Açıl, 2004)

Eğer burada hastanızla empati kurmayıp kendinizi onun yerine koymazsanız büyük bir yanılğı yaşarsınız ve hastanızın güvenini bile kaybedebilirsiniz. Onu anladığının en büyük göstergesi empati kurmanızdır. Çevremizdekiler bize sempati duyduklarında, bir gruba ait olduğumuzu, bizimle empati kurduklarında ise bizi anladıklarını hissederiz. (Kılıç, 1985).

İnsanlar, kendileriyle empati kurulduğunda, anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hissederler. Diğer insanlar tarafından anlaşılma ve önem verilmek ise, bizi rahatlatır; kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. (Kocaman, Okumuş, 1982).

Empati becerileri ve eğilimleri yüksek olan, bu yüzden de diğer insanlara yardım eden kişilerin, çevreleri tarafından sevilme ihtimalleri artar. Araştırmalara göre empati kurma becerisi ile işbirliği arasında ilişki vardır. Empatinin kişilerarası iletişimi kolaylaştırıcı özelliği bilindiği için, empatik becerilerini artırmak amacıyla çeşitli meslek mensuplarına empati eğitimi verilmektedir. (Robert, 2005).

Araştırmalara göre empatinin, kendini açma toplumsallaşma, sosyal duyarlılık ve topluma uyum ile pozitif ilişkisi vardır. Yani, diğer insanlara kişisel duygu ve düşüncelerinin iyi ifade edebilen, topluma uyumlu ve sosyal duyarlılığı yüksek olan, kişiler aynı zamanda empati kurma becerisine de sahiptirler. (Dökmen, 2005).

Empati kurmada, karşınızdaki kişiye yardım etme davranışı vardır. Kendisini sıkıntıda hisseden bir kişi arkadaşına sıkıntısını anlatırsa ve arkadaşı da o kişinin sıkıntısını empatik bir şekilde dinleyip onu geri yansıtırsa, o kişinin sıkıntısı biraz hafiflemiş olur ve böylece empati kurularak sıkıntılı olan kişiye yardım edilmiş olunur. Örneğin; yaşlı bir kişi sokakta yürürken birden göğsünü tutup, yere düşerse, ortada yardım edilmesi gereken bir durum vardır. Bu durumda, o kişinin çevresinde yalnız siz varsanız, yardım etme olasılığınız yüksek olur, fakat ortam kalabalık ise yardım etme olasılığınız düşer. (Cüceloğlu, 2000)

Empatik anlayış insanları birbirlerine yaklaştırma, iletişimi kolaylaştırma özelliğine sahiptir. İnsanlar, kendileriyle empati kurulduğunda başkaları tarafından anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hissederler. Bu da insanları rahatlatır. Empatik beceri ve eğilimleri yüksek olan kişilerin çevreleriyle olan iletişimi yüksek düzeydedir. Örneğin; hekim ve hekim adaylarına, hemşirelere ticaretle uğraşanlara, satış elemanlarına,

öğretmenlere, psikiyatriştlere, psikologlara, danışmanlara empati kurma becerilerini arttırmak amacıyla eğitim verilmektedir. İnsanlara kişisel duygu ve düşüncelerini iyi ifade edebilen, topluma uyumlu ve sosyal duyarlılığı yüksek olan kişiler, aynı zamanda empati kurma becerilerine de sahiptirler. (Dökmen, 2005)

Empati, sadece insanlar arasındaki iletişimi kolaylaştırmak için kullanılmaz. İnsanların, üzerinde yaşadığı tabiat içinde empati kurması gereklidir. Yanlış avlanmalar, tarla açmak için yakılan ormanlar, düzensiz kentleşme ve fabrikaların yanlış yerlere önlem alınmadan kurulması, tabiattaki dengeyi bozmaktadır. Kişiler yakılan, kesilen ormanı ve burada yaşayan canlıları düşünür, onları göz önüne getirerek bir an kendini onların yerine koyarsa canlılara ve tabiata zarar vermemeye dikkat eder. (Kaner, 1991).



## **4. BÖLÜM**

### **4.1. YÖNTEM**

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, araştırma grubu, verilerin toplanması ile ilgili yapılan çalışmalar ve araştırmada kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

#### **4.1.1. Araştırmanın Modeli**

Faal futbol hakemliği yapan İstanbul bölgesi klasman hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin görüşlerinin incelenmesi ve beklenti düzeylerinin belirlenmesini amaçlayan bu araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2005).

#### **4.1.2. Araştırma Grubu**

Araştırma grubu, İstanbul bölgesinde 2011-2012 sezonunda hakemlik yapan FIFA, Ulusal Hakem ve Bölgesel Hakemlerden oluşmaktadır. Evren, söz konusu ilde görev yapan 2'si bayan 80'i erkek toplam 82 klasman hakemi olarak belirlenmiştir.

#### **4.1.3. Verilerin Toplanması**

Araştırmada belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veriler tarama modelinde planlanmıştır. Konu ile ilgili bilgiler, kaynakların taranması ve geliştirilen ölçme aracının uygulanmasından elde edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır.

İstanbul bölgesi klasman futbol hakemlerinin özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından literatür taranarak oluşturulan "Hakem Kişisel Bilgi Formu" oluşturulmuştur.

Araştırmada bağımlı değişken olan sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi için, orijinali 1983 yılında C. D. Spielberger tarafından geliştirilmiş olan The State - Trait Anger Scale (STAS) ve Türkçe uyarlaması 1994 yılında A. K. Özer tarafından yapılmış Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) kullanılmıştır. Ergen ve yetişkinlerde öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi amacı ile kullanılan ölçek toplam 34 maddeden ve 4 alt

boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; Sürekli Öfke (10 madde), Öfke içte (8 madde), Öfke Dışa (8 madde) ve Öfke kontrol (8 madde) olarak geçmektedir.

Öfke Dışavurum ölçeği arasında ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği ise faktör analizi yöntemi ile yapılmıştır. Durumluk öfke alt boyutu dışında diğer boyutların faktör yapılarının orijinali ile paralel olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi sırasında ise, iç tutarlığı belirlemek için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve “Sürekli öfke” boyutu için 0.79; “Kontrol altına alınmış öfke” boyutu için 0.84; “Dışa vurulmuş öfke” boyutu için 0.78 ve “Bastırılmış öfke” boyutu için ise 0.62 bulunmuştur. Bu araştırmada daha önceki çalışmalara dayanarak ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir. Araştırma içerisindeki bu örneklem için ayrıca geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmamıştır.

Dökmen (1988) tarafından geliştirilen Empatik Eğilim Ölçeğinin amacı; kişilerin günlük yaşamında empati kurma eğilimlerini ölçmektir. Likert türü bir ölçek olarak hazırlanan ve 20 maddeden oluşan Empatik Eğilim Ölçeğinin maddelerinin yaklaşık yarısı, bireylerin evet deme eğilimlerini önlemek için negatif yazılmıştır. Bireylerden her bir maddenin yanındaki 1’den 5’e kadar olan sayılardan birisi işaretleyerek, o maddedeki görüşe ne ölçüde katıldıklarını belirtmeleri istenmiştir. Bireylerin maddeleri okuduktan sonra işaretledikleri sayılar o maddeye ilişkin puanları oluşturmaktadır. Negatif yazılmış maddeler tersten puanlanmakta tamamen katılıyorum 1, hiç katılmıyorum ise 5 puan verilmektedir. Puanın yüksek olması, empatik eğilimin yüksek olduğu, düşük olması ise empatik eğilimin düşük olduğu anlamına gelmektedir.

#### **4.1.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada veri toplama aracı olan ankete, araştırmaya katılan deneklerin verdikleri cevaplardan elde edilen veriler, dereceli ölçek kullanılarak sayısallaştırılmış, toplanan verilerin çözümlenmesinde SPSS.15 for windows programından yararlanılarak istatistik paket programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

İlk olarak hakemlerin kişisel bilgileri, sürekli öfke ve öfke tarzı ile Empatik Eğilim Ölçeği bilgisayarda oluşturulan veri dosyasına aktarılmıştır. Puanlarının ortalaması, standart sapması, minimum ve maksimum değeri hesaplanmıştır.

Hipotez testleri olarak t-testi, anova, korelasyon analizleri yapılmıştır. \_kiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Sonuçlar anova testine göre %0.95 güven aralığında, anlamlılık  $p<0,05$  düzeyinde çift yönlü olarak bulunmuştur.

## 5. BULGULAR

**Tablo 1 Hakemlerin Yaş Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
19-25 Yaş	9	11,0
26-32 Yaş	64	78,0
33-49 Yaş	9	11,0
Toplam	82	100,0

Tablo 1 İncelendiğinde; hakemlerin %11,0'nin 19-25 yaş, %78,0'nin 26-32 yaş, %11,0'nin 33-49 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir. Buna göre yaş değişkeni yönünden en fazla birey 26-32 yaş aralığında yer almaktadır.

**Tablo 2 Hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
FİFA	2	2,4
ULUSAL	30	36,6
BÖLGESEL	50	61
Toplam	82	100,0

Tablo 2 İncelendiğinde; hakemlerin ; % 2,4'ü FİFA, % 36,6'sı ULUSAL, %61'i BÖLGESEL hakemlikte yer aldıkları görülmektedir. Buna göre, en az hakem FİFA Hakemliğinde bulunmakta, en fazla hakem de Bölgesel Hakemlikte bulunmaktadır.

**Tablo 3 Hakemlerin Kaç Yıldır Hakemlikle Uğraştıklarını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
3-6 Yıl	18	22,0
7-10 Yıl	42	51,2
11-14 Yıl	18	22,0
15 Ve Üzeri	4	4,9
Toplam	82	100,0

Tablo 3 İncelendiğinde; araştırma gurubu hakemlerin % 22,0'si 3-6 Yıl arasında, % 51,2'si 7-10 Yıl arasında, % 22,0'si 11-14 Yıl arasında, % 4,9'u 15 Ve Üzeri yıldan beri hakemlik yaptıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 4 Hakemlerin Medeni Durum Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Evli	39	47,6
Bekar	43	52,4
Toplam	82	100,0

Tablo 4 İncelendiğinde; hakemlerin % 47,6'sı Evli, % 52,4'ü Bekardır.

**Tablo 5 Hakemlerin Eğitimi Durumu Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Ortaöğretim	4	4,9
Yükseköğrenim	64	78,0
Yüksek Lisans	14	17,1
Toplam	82	100,0

Tablo 5 İncelendiğinde; hakemlerin % 4,9'u Ortaöğretim mezunu, % 78,0'u Yükseköğrenim mezunu, % 17,1'inin Yüksek Lisans mezunu olduğu görülmektedir.

**Tablo 6 Hakemlerin Hangi Seviyede Yabancı Dil Bildiklerini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Çok Az	5	6,1
Az	10	12,2
Orta	42	51,2
İyi	18	22,0
Çok İyi	7	8,5
Toplam	82	100,0

Tablo 6 İncelendiğinde; hakemlerin % 6,1'i Çok Az, % 12,2'si Az, % 51,2'si Orta, % 22,0'si İyi, % 8,5'nin ise Çok İyi yabancı dil bildiği görülmektedir.

**Tablo 7 Hakemlerin Gazete Okuyup Okumadıklarını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Okumam	1	1,2
Arada Bir Okurum	8	9,8
Okurum	42	51,2
Sürekli Okurum	31	37,8
Toplam	82	100,0

Tablo 7 İncelendiğinde; hakemlerin % 1,2'si Okumam, % 9,8'si Arada Bir Okurum, % 51,2'si Okurum, % 37,8'si Sürekli Okurum yanıtını verdikleri görülmüştür.

**Tablo 8 Hakemlerin Oturmakta Olduğu Ev Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Kira	35	42,7
Aileme Ait	42	51,2
Lojman	5	6,1
Toplam	82	100,0

Tablo 8 İncelendiğinde; hakemlerin oturduğu ev değişkeni incelendiğinde % 42,7'si Kira, % 51,2'si Aileme Ait, % 6,1'i Lojman da oturduklarını görülmektedir.

**Tablo 9 Hakemlerin Meslek Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Öğrenci	9	11,0
İşçi	10	12,2
Memur	30	36,6
Serbest Meslek	33	40,2
Toplam	82	100,0

Tablo 9 İncelendiğinde; hakemlerin meslekleri incelendiğinde %11,0'i Öğrenci, %12,2'si İşçi, %36,6'sı Serbest Meslek, %40,2'sinin Memur olduğu görülmektedir.

**Tablo 10 Hakemlerin Anne, Baba Ve Kardeşlerinin Sporla İlişkinin Olup Olmadığını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Var	42	51,2
Yok	40	48,8
Toplam	82	100,0

Tablo 10 İncelendiğinde; hakemlerin % 51,2'sinin Var, % 48,8'inin Yok olarak cevap vermişlerdir. Bu durumda hakemlerin çoğunluğunun anne, baba veya kardeşlerinin sporla ilgilendiği görülmektedir.



**Tablo 11 Hakemlerin Ailelerinin Hakemlik Mesleğine Bakış Açılarını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Olumlu	72	87,8
Olumsuz	6	7,3
İlgisiz	4	4,9
Toplam	82	100,0

Tablo 11 İncelendiğinde;hakemlerin ailelerinin hakemlik mesleğine bakışı % 87,8'i Olumlu, % 7,3'si Olumsuz, % 4,9'u ilgisiz olduğu görülmektedir.

**Tablo 12 Hakemlerin Basında Çıkan Haberler Hakkında Ailelerinin Olumsuz Etkilenip Etkilenmemelerini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Evet	7	8,5
Kısmen	17	20,7
Hayır	58	70,7
Toplam	82	100,0

Tablo 12 İncelendiğinde;hakemlerin basında çıkan haberler hakkında ailelerinin olumsuz etkilenip etkilenmediği incelendiğinde % 8,5'i Evet, % 20,7'si Kısmen, % 70,7'si Hayır cevabını vermiştir.Buna göre hakemlerin ailelerinin büyük çoğunluğunun hayır cevabını verdiği görülmektedir.

**Tablo 13 Hakemlerin Aylık Gelir Değişkenini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
800-1000tl	12	14,6
1001-1800 TL	20	24,4
1801-3000tl	39	47,6
3001-5000tl	11	13,4
Toplam	82	100,0

Tablo 13 İncelendiğinde; hakemlerin aylık gelir değişkeni dağılımına göre % 14,6'sı 800-1000tl, % 24,4'si 1001-1800 TL, % 47,6'sı 1801-3000tl, % 13,4'ü 3001-5000tl gelir düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 14 Hakemlerin Aylık Harcamalarında En Büyük Payı Nereye Harcadıklarını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Ulaşım	8	9,8
Eğitim	14	17,1
Yiyecek	43	52,4
Sağlık	3	3,7
Diğer	14	17,1
Toplam	82	100,0

Tablo 14 İncelendiğinde;hakemlerin aylık harcamalarının dağılımı incelendiğin de % 9,8'i Ulaşım, % 17,1'i Eğitim, % 52,4'ü Yiyecek, % 3,7'i Sağlık, % 17,1'i Diğer cevabı verdikleri görülmüştür.

**Tablo 15 Hakemlerin Kazandıkları Ücret Değişkeninin Yeterli Olup Olmadığını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Evet	4	4,9
Kısmen	21	25,6
Hayır	57	69,5
Toplam	82	100,0

Tablo 15 İncelendiğinde; hakemlerin % 4,9'u Evet, % 25,6'sı Kısmen, % 69,5'i Hayır cevabını vermiştir.

**Tablo 16 Hakemlerin Herhangi Bir Spor Dalı İle Uğraşp Uğraşmadıklarını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Evet	68	82,9
Hayır	14	17,1
Total	82	100,0

Tablo 16 İncelendiğinde; hakemlerin % 82,9'u Evet, % 17,1'i Hayır cevabını verdikleri görülmüştür.

**Tablo 17 Hakemlerin Hangi Spor Dalı İle Uğraştıklarını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Basketbol	6	7,3
Futbol	59	72,0
Diğer	17	20,7
Toplam	82	100,0

Tablo 17 İncelendiğinde; hakemlerin % 7,3'ünün Basketbol, % 72,0'sinin Futbol, % 20,7'sinin Diğer yanıtını verdiği görülmüştür.

**Tablo 18 Hakemlerin Hakemliğe Başlamasına Etki Eden Faktörlerin Neler Olduğunu Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Kendi İsteğimle	35	42,7
Arkadaşlarımla Teşvikiyle	20	24,4
Çevremle Etkisi İle	14	17,1
Ailemin Teşviki İle	13	15,8
Toplam	82	100,0

Tablo 18 İncelendiğinde;hakemlerin % 42,7'si Kendi İsteğimle, % 24,4'ü Arkadaşlarının Teşvikiyle, % 17,1'i Çevremin Etkisi İle, % 15,8'i Ailemin Teşviki İle cevabını verdiği görülmüştür.

**Tablo 19 Hakemlerin Hakemlikten Beklentilerini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Hobi	20	24,4
Spor Yapmak	19	23,2
Maddi Gelir	3	3,7
Sosyal Statü	35	42,7
Diğer	5	6,1
Toplam	82	100,0

Tablo 19 İncelendiğinde;hakemlerin % 24,4'ünün Hobi, % 23,2'sinin Spor Yapmak, % 3,7'sinin Maddi Gelir, % 42,7'sinin Sosyal Statü, % 6,1'inin Diğer cevabı verdiği görülmüştür.

**Tablo 20 Hakemlerin Hakemlik Mesleğinin İş Hayatlarını Etkileyip Etkilemediklerini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Evet	20	24,4
Kısmen	41	50,0
Hayır	21	25,6
Toplam	82	100,0

Tablo 20 İncelendiğinde;hakemlerin % 24,4'ünün Evet, % 50,0'sinin Kısmen, % 25,6'sının Hayır cevabı verdiği görülmüştür.

**Tablo 21 Hakemlerin Hakemlik Hayatındaki Sorunların Ev Hayatına Yansıyor Yansımadıklarını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Evet	7	8,5
Kısmen	28	34,1
Hayır	47	57,3
Toplam	82	100,0

Tablo 21 İncelendiğinde;hakemlerin % 8,5'inin Evet, % 34,1'inin Kısmen, % 57,3'ünün Hayır cevabı verdiği görülmüştür.

**Tablo 22 Hakemlerin Basında Çıkan Haberlerin Hakemliklerini Etkileyip Etkilemediklerini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Evet	7	8,5
Kısmen	13	15,9
Hayır	62	75,6
Total	82	100,0

Tablo 22 İncelendiğinde;hakemlerin % 8,5'inin Evet, % 15,9'ünün Kısmen, % 75,6'sının Hayır cevabı verdiği görülmüştür.

**Tablo 23 Hakemlerin Kariyerlerine Nasıl Ulaştıklarını Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Hakemliği Çok Severek	28	34,1
Teorikte Ve Pratikte Çok Çalışarak	28	34,1
Yeteneklerim Sayesinde	25	30,5
İş Kariyerim Ve Çevrem Sayesinde	1	1,2
Toplam	82	100,0

Tablo 23 incelendiğinde;hakemlerin % 34,1'inin Hakemliği Çok Severek, % 34,1'inin Teorikte Ve Pratikte Çok Çalışarak, % 30,5'i Yeteneklerim Sayesinde, % 1,2'si İş Kariyerim Ve Çevrem Sayesinde cevabını vermiştir.

**Tablo 24 Hakemlerin Genel Antrenman Düzeylerini Gösteren Frekans Dağılımı**

	N	%
Genel Antrenman Yeterli	34	41,5
Ekstradan Antrenman Yaparım	44	53,7
Diğer	4	4,9
Toplam	82	100,0

Tablo 24 incelendiğinde;hakemlerin % 41,5'i Genel Antrenman Yeterli, % 53,7'si Ekstradan Antrenman Yaparım, % 4,9'u Diğer cevabını vermiştir.

**Tablo 25 Hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarına göre Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları**

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı farklılık
Empatik Eğilim	Gruplar arası	213,763	6	35,627	0,474	0,826	Yok
	Grup içi	5641,798	75	75,224			

Tablo 25’de görüldüğü gibi; Hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarına göre Empatik Eğilim düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,474 p=0,826>0.05].

**Tablo 26 Hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarına Göre Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları**

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı farklılık
Sürekli Öfke	Gruplar arası	55,752	6	9,292	0,489	0,815	Yok
	Grup içi	1426,199	75	19,016			
Öfke İç Alt	Gruplar arası	80,108	6	13,351	1,394	0,228	Yok
	Grup içi	718,440	75	9,579			
Öfke Dış Alt	Gruplar arası	108,660	6	18,110	1,444	0,209	Yok
	Grup içi	940,315	75	12,538			
Öfke Kontrol	Gruplar arası	116,250	6	19,375	0,896	0,502	Yok
	Grup içi	1621,750	75	21,623			



Tablo 26’da görüldüğü gibi; hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarına göre Sürekli Öfke Tarzı düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,489 p=0,815>0.05].

Hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarına göre öfke iç alt düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 1,394 p=0,228>0.05].

Hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarına göre öfke dış alt düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 1,444 p=0,228>0.05].

Hakemlerin Hangi Seviyede Hakemlik Yaptıklarına göre öfke kontrol düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,502 p=0,896>0.05].

**Tablo 27 Yıl Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları**

	<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>KT</b>	<b>Sd</b>	<b>KO</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı farklılık</b>
Empatik Eğilim	Gruplar arası	31,339	3	10,446	0,140	0,936	Yok
	Grup içi	5824,222	78	74,670			

Tablo 27’de görüldüğü gibi; yıl değişkenine göre hakemlerin empatik eğilim düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,140 p=0,936>0.05].

**Tablo 28 Yıl Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları**

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı farklılık
Sürekli Öfke	Gruplar arası	12,666	3	4,222	0,224	0,879	Yok
	Grup içi	1469,286	78	18,837			
Öfke İç Alt	Gruplar arası	64,922	3	21,641	2,301	0,084	Yok
	Grup içi	733,627	78	9,405			
Öfke Dış Alt	Gruplar arası	38,579	3	12,860	0,993	0,401	Yok
	Grup içi	1010,397	78	12,954			
Öfke Kontrol	Gruplar arası	76,528	3	25,509	1,198	0,316	Yok
	Grup içi	1661,472	78	21,301			

Tablo 28’de görüldüğü gibi; yıl değişkenine göre Sürekli Öfke Tarzı düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,224 p=0,879>0.05].

Yıl değişkenine göre öfke iç alt düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 2,301 p=0,084>0.05].

Yıl değişkenine göre öfke dış alt düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,993 p=0,401>0.05].

Yıl değişkenine göre öfke kontrol düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 1,198 p=0,316>0.05].

**Tablo 29 Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları**

	<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>KT</b>	<b>Sd</b>	<b>KO</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı farklılık</b>
Empatik Eğilim	Gruplar arası	266,594	2	133,297	1,884	0,159	Yok
	Grup içi	5588,967	79	70,746			

Tablo 29’da görüldüğü gibi; eğitim düzeyi değişkenine göre hakemlerin empatik eğilim düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 1,884 p=0,159>0.05].

**Tablo 30 Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları**

	<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>KT</b>	<b>Sd</b>	<b>KO</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı farklılık</b>
Sürekli Öfke	Gruplar arası	11,094	2	5,547	0,298	0,743	Yok
	Grup içi	1470,857	79	18,618			
Öfke İç Alt	Gruplar arası	51,192	2	25,596	2,706	0,073	Yok
	Grup içi	747,357	79	9,460			
Öfke Dış Alt	Gruplar arası	19,574	2	9,787	0,751	0,475	Yok
	Grup içi	1029,402	79	13,030			
Öfke Kontrol	Gruplar arası	20,571	2	10,286	0,473	0,625	Yok
	Grup içi	1717,429	79	21,740			

Tablo 30'da görüldüğü gibi; eğitim düzeyi değişkenine göre Sürekli Öfke Tarzı düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,298 p=0,743>0.05].

Eğitim düzeyi değişkenine göre öfke iç alt düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 2,706 p=0,073>0.05].

Eğitim düzeyi değişkenine göre öfke dış alt düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,751 p=0,475>0.05].

Eğitim düzeyi değişkenine göre öfke kontrol düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,473 p=0,625>0.05].

**Tablo 31 Meslek Düzeyi Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları**

	<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>KT</b>	<b>Sd</b>	<b>KO</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı farklılık</b>
Empatik Eğilim	Gruplar arası	240,393	3	80,131	1,113	0,349	Yok
	Grup içi	5615,168	78	71,989			

Tablo 31’de görüldüğü gibi; meslek düzeyi değişkenine göre hakemlerim empatik eğilim düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 1,113 p=0,349>0.05].

**Tablo 32 Meslek Düzeyi Değişkenine Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları**

	<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>KT</b>	<b>Sd</b>	<b>KO</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı farklılık</b>
Sürekli Öfke	Gruplar arası	45,753	3	15,251	0,828	0,482	Yok
	Grup içi	1436,198	78	18,413			
Öfke İç Alt	Gruplar arası	49,333	3	16,444	1,712	0,171	Yok
	Grup içi	749,216	78	9,605			
Öfke Dış Alt	Gruplar arası	37,672	3	12,557	0,969	0,412	Yok
	Grup içi	1011,304	78	12,965			
Öfke Kontrol	Gruplar arası	61,155	3	20,385	0,948	0,422	Yok
	Grup içi	1676,845	78	21,498			

Tablo 32’de görüldüğü gibi; meslek düzeyi değişkenine göre Sürekli Öfke Tarzı düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,828 p=0,482>0.05].

meslek düzeyi değişkenine göre öfke iç alt düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 1,712 p=0,171>0.05].

meslek düzeyi değişkenine göre öfke dış alt düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,969 p=0,412>0.05].

meslek düzeyi değişkenine göre öfke kontrol düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,948 p=0,422>0.05].

**Tablo 33 Hakemlik Kariyer Düzeylerine Nasıl Ulaştıklarına Göre Hakemlerin Empatik Eğilim Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları**

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı farklılık
Empatik Eğilim	Gruplar arası	254,160	2	127,080	1,792	0,173	Yok
	Grup içi	5601,401	79	70,904			

Tablo 33’da görüldüğü gibi; Hakemlik Kariyer Düzeylerine Nasıl Ulaştıklarına göre hakemlerin empatik eğilim düzeyleri, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 1,792 p=0,173>0.05].

**Tablo 34 Hakemlik Kariyer Düzeylerine Nasıl Ulaştıklarına Göre Hakemlerin Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerini Gösteren One Way Anova Sonuçları**

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı farklılık
Sürekli Öfke	Gruplar arası	18,102	2	9,051	,488	0,615	Yok
	Grup içi	1463,849	79	18,530			
Öfke İç Alt	Gruplar arası	8,977	2	4,489	,449	0,640	Yok
	Grup içi	789,571	79	9,995			
Öfke Dış Alt	Gruplar arası	19,690	2	9,845	,756	0,473	Yok
	Grup içi	1029,286	79	13,029			
Öfke Kontrol	Gruplar arası	77,547	2	38,773	1,845	0,165	Yok
	Grup içi	1660,453	79	21,018			

Tablo 34’da görüldüğü gibi; Hakemlik Kariyer Düzeylerine Nasıl Ulaştıklarına göre hakemlerin Sürekli Öfke Tarzı düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,488 p=0,482>0.05].

Hakemlik Kariyer Düzeylerine Nasıl Ulaştıklarına göre hakemlerin öfke iç alt düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,449 p=0,640>0.05].

Hakemlik Kariyer Düzeylerine Nasıl Ulaştıklarına göre hakemlerin öfke dış alt düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 0,756 p=0,473>0.05].

Hakemlik Kariyer Düzeylerine Nasıl Ulaştıklarına göre hakemlerin öfke kontrol düzeyleri, arasında farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [ F değeri = 1,845 p=0,165>0.05].

**Tablo 35 Hakemlerin Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları**

		Sürekli Öfke	Öfke İç Alt	Öfke Dış Alt	Öfke Kontrol
EMPATİK EĞİLİM	r	-0,075	0,134	0,017	0,114
	p	0,505	0,229	0,879	0,307
	n	82	82	82	82

Tablo 35 incelendiğinde; Empatik eğilim ve sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ( $r=-0,075$   $p>0,05$ ).

Empatik eğilim ve öfke iç alt düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ( $r=-0,134$   $p>0,05$ ).

Empatik eğilim ve öfke dış alt düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ( $r=-0,017$   $p>0,05$ ).

Empatik eğilim ve öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ( $r=-0,114$   $p>0,05$ ).



## 6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan hakemlerin yaş gurubu incelendiğinde, %11,0'nin 19-25 yaş gurubunda, %78,0'nin 26-32 yaş gurubunda, %11,0'nin 33-49 yaş gurubunda yer aldığı görülmüştür. Grubun büyük çoğunluğunun 26-32 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Merkez Hakem Kurulu, futbol hakemlerinin genç bir yaş aralığında olması konusunda hassasiyet göstermektedir. Bunun nedenleri arasında futbol hakemlerinin üst düzey fiziksel beceri kondisyon ve yüksek düzeyde atletik performansa sahip olmaları gerektiği düşünülmektedir, çünkü bir müsabaka esnasında futbol hakemi futbol oyuncularından daha fazla koşması, doğru yerden oyunu izlemesi ve pozisyonlara yakın olması doğru kararı verebilmesi için en önemli ön koşullardır.

Araştırmaya katılan hakemlerin dağılımı incelendiğinde de hakemlerin; % 2,4'ü FİFA, % 36,6'sı ulusal, %61'i bölgesel hakemlikte yer aldıkları görülmektedir. Buna göre, en az hakem FİFA Hakemliğinde bulunmakta, en fazla hakem de Bölgesel Hakemlikte bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan hakemlerin Hakemlik Süreleri incelendiğinde; % 22,0'si 3-6 Yıl arasında, % 51,2'si 7-10 Yıl arasında, % 22,0'si 11-14 Yıl arasında, % 4,9'u 15 Ve Üzeri hakemlik deneyimine sahip oldukları görülmektedir. Araştırma gurubunda yer alan futbol hakemlerinin hakemlik mesleğini yapma yılları incelendiğinde büyük bir çoğunluğunun mesleki tecrübelerinin fazla olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan hakemlerin %47,6'sının Evli, %52,4'ünün Bekar olduğu görülmektedir. Ankete katılan hakemlerin Eğitim durumu incelendiğinde; % 4,9'u Ortaöğretim mezunu, % 78,0'u Yükseköğrenim mezunu, % 17,1'inin Yüksek Lisans mezunu olduğu görülmektedir. Ankete katılan hakemlerin eğitim seviyesinin yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan hakemlerin %6,1'i Çok az, %12,2'si Az, %51,2'si Orta, %22,0'si İyi, %8,5'i Çok iyi yabancı dil bilmektedirler. Araştırmaya katılan hakemlerin %1,2'si gazete okumam, %9,8'i arada bir okurum, %51,2'si okurum, %37,8'i sürekli okurum cevabını verdikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan hakemlerin oturmakta oldukları ev için;%42,7'si kira, %51,2'si aileme ait, %6,1'i lojman cevabını verdiği görülmüştür. Araştırmaya katılan hakemlerin meslekleri incelendiğinde,%11'i öğrenci, %12,2'si işçi, %36,6'sı serbest meslek, %40,2'sinin memur olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan hakemlerin Anne, Baba Ve Kardeşlerinin Sporla İlişkisinin Olup Olmadığı incelendiğinde; % 51,2'sinin Var, % 48,8'inin Yok olarak cevap vermişlerdir. Bu durumda hakemlerin çoğunluğunun anne, baba veya kardeşlerinin sporla ilgilendiği görülmektedir.

Ankete katılan hakemlerin ailelerinin hakemlik mesleğine bakışı % 87,8'i Olumlu, % 7,3'si Olumsuz, % 4,9'u ilgisiz olduğu görülmektedir. Hakemlere ailelerinden yüksek oranda destek geldiğini söyleye biliriz.

Araştırmaya katılan hakemlerin basında çıkan haberler hakkında ailelerinin olumsuz etkilenip etkilenmediği incelendiğinde % 8,5'i Evet, % 20,7'si Kısmen, % 70,7'si Hayır cevabını vermiştir. Buna göre hakemlerin büyük çoğunluğunun ailelerinin basında çıkan haberlerden etkilenmediği görülmektedir.

Araştırmaya katılan hakemlerin aylık gelir değişkeni dağılımına göre % 14,6'sı 800-1000TL, % 24,4'si 1001-1800 TL, % 47,6'sı 1801-3000TL, % 13,4'ü 3001-5000TL gelir düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Ankete katılan hakemlerin aylık harcamalarının dağılımı incelendiğin de % 9,8'i Ulaşım, % 17,1'i Eğitim, % 52,4'ü Yiyecek, % 3,7'i Sağlık, % 17,1'i Diğer cevabı verdikleri görülmüştür. Ankete katılan hakemlerin kazandıkları ücretin yeterli olup olmadığı incelendiğinde % 4,9'u Evet, % 25,6'sı Kısmen, % 69,5'i Hayır cevabını vermiştir. Buna göre hakemlerin aldıkları ücretlerden memnun olmadıkları anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan hakemlerin herhangi bir spor dalı ile uğraştığı incelendiğinde % 82,9'u Evet, % 17,1'i Hayır cevabını verdikleri görülmüştür. Evet cevabı veren hakemlerin hangi spor dalı ile uğraştığı incelendiğinde %7,3'ünün Basketbol, %72,0'nın Futbol, %20,7'sinin Diğer cevabı verdiği görülmüştür.Spor yapan hakemlerin çoğunlukta olması ve yine büyük çoğunluğunun futbol oynadığı görülmektedir.Buda müsabaka yönetim kalitesinin artmasına sebep olacaktır.

Ankete katılan hakemlerin hakemliğe başlamasına etki eden faktörler incelendiğinde % 42,7'si Kendi İsteğiyle, % 24,4'ü Arkadaşlarının Teşvikiyle, % 17,1'i Çevremin Etkisi İle, % 15,8'i Ailemin Teşviki İle cevabını verdiği görülmüştür. Hakemlerin büyük çoğunluğunun kendi isteği ile hakemliğe başladığı görülmektedir.

Ankete katılan hakemlerin hakemlikten beklentileri incelendiğinde % 24,4'ünün Hobi, % 23,2'sinin Spor Yapmak, % 3,7'sinin Maddi Gelir, % 42,7'sinin Sosyal Statü, % 6,1'inin Diğer cevabı verdiği görülmüştür. Ankete katılan hakemlerin, hakemliği sosyal statü için yaptıkları görülmektedir.

Ankete katılan hakemlerin Hakemlik mesleğinin iş hayatlarını etkileyip etkilemediği incelendiğinde hakemlerin % 24,4'ünün Evet, % 50,0'sinin Kısmen, % 25,6'sının Hayır cevabı verdiği görülmüştür. Hakemlerin hakemlik hayatındaki sorunların ev hayatlarına yansıyor yansımadağı incelendiğinde %8,5'inin evet, %34,1'inin kısmen, %57,3'ünün hayır cevabı verdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan hakemlerin Basında Çıkan Haberlerin Hakemliklerini Etkileyip Etkilemediklerini incelendiğinde hakemlerin % 8,5'inin Evet, % 15,9'nun Kısmen, % 75,6'sının Hayır cevabı verdiği görülmüştür. Ankete katılan hakemlerin büyük çoğunluğunun basında çıkan haberlerden etkilenmediği görülmüştür.

Ankete katılan Hakemlerin Kariyerlerine Nasıl Ulaştıkları incelendiğinde hakemlerin % 34,1'inin Hakemliği Çok Severek, % 34,1'inin Teorikte Ve Pratikte Çok Çalışarak, % 30,5'i Yeteneklerim Sayesinde, % 1,2'si İş Kariyerim Ve Çevrem Sayesinde cevabını vermiştir.

Araştırmaya katılan hakemlerin genel antrenman düzeyleri incelendiğinde %41,5'i genel antrenman yeterli, %53,7'si ekstrasından antrenman yaparım, %4,9'u diğer cevabını vermiştir. Araştırma sonucuna göre; hakemlerin hangi seviyede hakemlik yaptıklarının incelendiği Empatik Eğilim Düzeyleri arasında farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir[P:0,826>0,05]. Araştırmaya katılan hakemlerin hangi seviyede hakemlik yaptıklarına göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır[P:0,815>0,05]. Araştırmaya katılan hakemlerin yıl değişkenine göre

hakemlerin Empatik Eğilim Düzeyleri arasında farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir[P:0,936>0,005].

Araştırmaya katılan hakemlerin yıl değişkenine göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır[P:0,879>0,05]. Araştırmaya katılan hakemlerin eğitim düzeyi değişkenine göre hakemlerin Empatik Eğilim Düzeyleri arasında farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir[P:0,159>0,005].

Araştırmaya katılan hakemlerin eğitim düzeyi değişkenine göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır.[P:0,743>0,05] Araştırmaya katılan hakemlerin meslek düzeyi değişkenine göre hakemlerin Empatik Eğilim Düzeyleri arasında farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir[P:0,349>0,005].

Araştırmaya katılan hakemlerin meslek düzeyi değişkenine göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır.[P:0,482>0,05] Araştırmaya katılan hakemlerin kariyer düzeylerine nasıl ulaştıklarına göre hakemlerin Empatik Eğilim Düzeyleri arasında farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir[P:0,173>0,005].

Araştırmaya katılan hakemlerin kariyer düzeylerine nasıl ulaştıkları düzeyi değişkenine göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır.[P:0,482>0,05] Araştırmaya katılan hakemlerin Empatik Eğilim ve Sürekli Öfke Düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır[r:0,075 p:0,05].

Sonuç olarak bu araştırmamızda yer alan denek grubumuzun öfke eğilimleri ile empati ilişkileri arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Özellikle çok zor bir faaliyet olan hakemlik kavramının farklı çalışmalar ile desteklenerek, bu alanda oluşabilecek sorunları en az seviyeye indirmek gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Açıl, M. (2004). *Sevgi Diliyle Özgüven Kazanımı*, 41-44)
- Akgül, H.(2005). *Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları*. Pagem Yayıncılık, Ankara)
- Akgül, H.(2000). “*Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi*”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim dalı, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara)
- Akkoyun, F. (1982), *Empatik Anlayış Üzerine*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (2); 63-69.)
- Alberti, R. Ve Emmons, M.(1998) “*Atılgenlik Hakkınızı Kullanın*”, Birinci Baskı, (Çeviren: Katlan, S.), HYB Yayıncılık, s: 107-123, Ankara)
- Allison, B. Ve Paul, T. (2001). *Empathy And Analogy*, Waterloo, Ontario, N2l 3g1, University Of Waterloo, Philosophy Department, ©Paulthagard And Allison Barnes, [www.cogsci.uwaterloo.ca/articles/pages/empathy.html](http://www.cogsci.uwaterloo.ca/articles/pages/empathy.html))
- Anonymomous, ( 2003). “*The Psychology of Refereeing*”. Fifa Magazine. (Ceviren: Cem Satman. (Fifa Yardımcı akemi).
- Arıpınar, E. (1992). *Türk Futbol Tarihi*. Cilt 1. Ankara: Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları.)
- Artun, T.Ü. (1992). *Türk Futbol Tarihi* (Ed. E.Arıpınar), C.I-II, İstanbul,)
- Ashworth, Peter, (2000). *Achieving Empathy And Engagement: A Practical Approach To The Design, Conduct And Reporting Of Phenomenographic Research*, Sheffield Hallam University, Uk And Ursula Lucas, University Of The West Of England, Uk Studies In Higher Education, , Vol. 25 Issue 3, P295, 14p.)
- Atabeyoğlu, C. (1972). *Spor Ansiklopedisi*. İstanbul.
- Atamer,A. ve Oral, G.(2004). *Psikolojik Kuramlar ve Agresyon Üzerine Bir Derleme*. Adli Psikiyatri Dergisi,1(1),43-57.)
- Atkins Michele W. Ve Steitz Jean A.,(2002). The Assessment Of Empathy, [www.uu.edu/union/academ/tep/research/atkins.htm](http://www.uu.edu/union/academ/tep/research/atkins.htm))
- Atkinson, R.L., Smith, E.E., Bem, D.J. & Nolen-Hoeksema, S.Hilgard’s(1996) “Introduction to Psychology”, Harcourt Brace Company, New York, 1996.

- Averill, J. R. (1982) “*Anger and Agression: An Essay of Emotion*”, p: 15-38 NewYork, Springer-Verlag )
- B.T.G.D. (1939). *Futbol Yüksek Hakem Komitesi Talimatı*, Ankara).
- Baba, N. (1939). *Beynelmilel Futbol Kaideleri ve Kaideler Hakkında Sorgular-Cevaplar*, Ankara)
- Babacan, D. (1991). *Türkiye’ de Futbol Hakemliği*. İstanbul: Eğitim Yayınları.
- Balkaya F. Ve Şahin Nesrin H.(2003). *Çok Boyutlu Öfke Ölçeği*. Türk Psikiyatri Dergisi, Sayı:14(3), S: 192-202)
- Barnett, M.A. (1990), Empathy and related responses in children empathy and its development (Ed: N. Eisenberg, J. Strayer), *Cambridge University Press*, 147-157 ,New York.)
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi* ,Bağırğan Yayınevi,Ankara)
- Bayburd, R., Sevinçli, O.V. ve Akıska, A.(1963). *Futbol Yıllığı*, İstanbul) .
- Baygöl, E. (1997). “ *Ergenin Öfke Tepkilerinin incelenmesi*”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa)
- Budak, S. (2003).*Psikoloji Sözlüğü*.648-649. Ankara:Bilim ve Sanat Yayınları.)
- Carlozzi A., (1983 ) “*Empathy and Ego Development*”, *Journal of Counseling Psychology*, 30 (1): 113-116)
- Caruso, D. R. Ve Mayer, J. D. (1998), A Measure of Emotional Empathy for Adolescents and Adults, *Unpublished Manuscript.*)
- Cel, A. (1994). *Hakemlik Psikolojisi*. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, çeviren: Kin A, 1,21-23, Ankara)
- Cengiz, R. Ve Pulur A. (2004). *Hakemlerin Fair Play Olaylarına Bakış Açılıarı*. Celal Bayar Üniversitesi Spor Felsefesi ve Sosyal bilimleri Sempozyumu,17–20 Kasım, Manisa)
- Cenkseven, F. (2003). *Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke Ve, Saldırganlık Düzeylerine Etkisi*. Eğitim Bilimleri Ve Uygulama, 2.)
- Collina, P. (2004). *Benim Oyun Kurallarım*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.)
- Cotton, K. (1992). Developing Empathy in Children and Youth, *The Schooling Practices That Matter Most*, McCollough.)
- Cotton, K. ( 2001). Developing, Empathy In Children And Youth , School

Improvement Research Series, (Sirs), , :www.lyrics.com)

- Cüceloğlu, D. (1991). “ *İnsan ve Davranışı*” Remzi Kitabevi, s: 314-346, İstanbul)
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan Ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, 8. Basım, İstanbul)
- Çelik, S. (2004). *Hakem, Dördüncü Hakem, Yardımcı Hakem ve Gözlemciler El Kitabı*,EPAK (Eğitim, Planlama, Alt, Komisyonu), Ankara.)
- CEL, A. (1994). “Hakemlik Psikolojisi”, Çeviren: KİN, A. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi. Sayı:1.
- Çoban Ş., Bostancı N., Tekin Z. ve Özen A. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri. Kriz Dergisi, Sayı:14 (3), S:9-18.)
- Christian, A. (2002). Futbol A.Ş. (Çev. Ali Berktaş) İstanbul: Kitap Yayınevi
- Deffenbacher, J. L. Ve Swaim, R. C. (1999). “Anger Expression in Mexican American and White-nonHispanic Adolescent”, Journal of Counseling Psychology, Vol:46 - 1 p: 61-69)
- Deniz, M.E., Kesen N.F. ve Üre Ö. ( 2006 ) Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma.Cilt:6. Sayı: 1. S:133-159)
- Dökmen, Ü. (1988). *Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama ile Geliştirilmesi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 21(1-2), 155-190)
- Dökmen,Ü. (2005). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, s.152-154, 339-341)
- Dökmen, Ü. (2005). “*Küçük Şeyler*” Sistem Yayıncılık A. Ş. İstanbul.14,15,16)
- Dökmen, Ü. (2004). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*, Sistem Yayıncılık, İstanbul)
- Dökmen, Ü. (2005). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. Ankara: Sistem Yayıncılık.)
- Dökmen,Ü. (1997). *İletişim Çatışmaları Ve Empati*, Sistem yayıncılık,14.Baskı)
- Durna, E. (1997). *Türkiye de Futbol ve Hakem*. İstanbul: Büyük Şehir Belediyesi Basımevi.
- Eklblom, B. (1994). *Handbook of Sports Science and Football*, Blackwell Scientific Publication, Oxford.)
- Epak, (1997). Türkiye Futbol Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Hakem ve Gözlemci Rehberi, Türkiye Futbol Federasyonu Yayını, Ankara.)

- Erçoban, S. (2003). İlköğretim II. Kademesindeki branş Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından incelenmesi, Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 18-20)
- Ergun, B. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*,Bağırçan yayımevi,Ankara)
- Erisim, (2004).Spor Hakeminin Görevleri, [www.iskur.gov.tr /mydocu /meslek/ meslek431.html.](http://www.iskur.gov.tr/mydocu/meslek/meslek431.html))
- Eroğlu, N. (1995), Empatik eğilimi düzeyleri farklı annelerin çocuklarının uyum ve Başarı düzeyleri, Yayınlanmamış *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.)
- Evans, R. Ve Bellon, E.(2000).The Sly Seductress : Power. For The Good of The Game. Çeviren: Cem SATMAN. (Fifa Yardımcı Hakemi). California, USA (Sinsi ayartıcı güç).
- FIFA, (1996). *History of Futbol*. Fifa Magazine, April )
- FIFA, (1998). *Introduction the Men Who Make Decision*. Fifa Magazine, April 1998)
- FIFA. (1996 ). The Referee is a Part of the Game. Fifa Magazine, March)
- Fişek, K. (1980). *Spor Yönetimi*, Ankara, )
- Freedman, J.L., Sears,D.O. ve Carlsmith,J.M.(1998). Sosyal Psikoloji (3.bs). 235-292. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.)
- Goleman, D. (1995). Duygusal Zeka Neden IQ'dan daha önemlidir?, Varlık Yayınları,İstanbul, 126)
- Güleç ,Y.(2002). Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları Ve Akademik Başarı İlişkileri. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,İstanbul)
- Güven, Ö. (1992) .Türklerde Spor Kültürü, Atatürk Kültür ve Tarih Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara.)
- Hançer,M. ve Tanrısevdi, A. (2003). Sosyal Zeka Kavramının Bir Boyutu Olarak Empati ve Performans Üzerine Bir İnceleme, C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 27, No:2,214 – 215)
- Helsen, W. Ve Bultynck, J. (2001). The Road to Excellence Fitness Training for Top Referees,Catholiek University , Luven , Department of Kinesiology , Belgium)
- Ickes, W. (1997). Empathic Accuracy, The Guilford Press, A Division Of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, Ny, 10012,)



- İnal, A. (1998). *Futbolda Eğitim ve Öğretim*, Nobel Yayınevi, Konya.)
- Kabapınar, Y. (2004). “Bir Öğretim Yöntemi Olarak Sosyal Empati”, Cemil Öztürk,Dursun Dilek (Ed), *Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Öğretimi (Dördüncü Baskı)*, Ankara: Pegem Yayıncılık.)
- Kalisch, B. J. (1973). “What is Empathy”, *American Journal of Nursing*, 73 (9): 1548-1553)
- Kaner, S. (1991). Gerçeklik Terapisinin ve Psikodramanın Antisosyal Davranış Gösteren Gençlerin Benlik Algıları ve Empati Düzeylerine Etkisi,Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınlanmamış Doktora Tezi,Ankara)
- Karagüven, H. (1998). Durumluluk-Süreklilik Öfke Ölçeğinin Gerçeklik ve Güvenirliği ile İlgili Bir Çalışma,Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 9-11 EYLÜL 1998)
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara. Nobel Yay. Dağıtım
- Kayısoğlu, B. Ve Müniroğlu, S. (1999). *Ankara Bölgesindeki Futbol Hakemlerinin Fiziksel Özelliklerinin Klasmanlara Göre Karşılaştırılması*. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi. Sayı: 4. s:37.)
- Kennedy, H. G. (1992) “ Anger and Irritability”, *British Journal of Psychiatry*, Vol:161, p: 145-153)
- Kılıç, T. (1985). “Örgütlerde Çatışma: Basa Çıkma Yöntemleri ve Yönetimi”. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, C.XIV, No:1,S.103-124)
- Kısaç, İ. (1997). “ Üniversite öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke ifade Düzeyleri, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara)
- Kocaman G. Okumuş h, (1982)”Örenci Hemşirelerin Meslek Üzerine Bir Araştırma”,*Türk Hemşireler Dergisi*, 15-18)
- Koludar, S. (1996).*Futbolda Hakem ve Sporcu*, Gençkurt Matbaacılık,İzmir)
- Kökdemir, H.(2001). “ Öfke ve Öfke Kontrolü”, *Pivolka Dergisi*, Yıl:3, Sayı: 12,Sayfa:7-10, İstanbul)
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul)
- Lerner, H. (1989). “ The Dance of Anger: A Woman’s Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships”, Harper and Row Publishers, p: 150-159 New York)
- Luhn, R. (1996). “*Kızgınlıkla Basa çıkma*”, Alfa Yayınevi, s: 142 – 158, İstanbul)

- Mccullough, P.M. ve Ashbridge, D. (1994).The Effect of Self-Esteem, Family Structure,Locus of Control, and Career Goals on Adolescent Leadership Behavior.*Adolescence*, 29(115), 605.)
- Mehrabian A. Ve Epstein N. (1972). A Measure of Emotional Empathy, *Journal of Personality* 525-543.)
- Mete, S. Ve Gerçek, E. (2005). *PDÖ Yöntemiyle Eğitim Gören Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Eğilim ve Becerilerinin İncelenmesi*, C.Ü Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi,9 (2), 12)
- Meydan Larousse, (1978). Cilt 5, s.529 İstanbul.
- MHK (Merkez Hakem Kurulu Yayını). (1997). Hakem Kimdir? <[http:// hakemrehberi.8m.com](http://hakemrehberi.8m.com) > (2006).
- Novaco, R. W. (1975). “ Anger Control: The Development Evaluation of An Experimental Treatment”, Lexington Books,p: 260-265, USA)
- Okman Sibel, C.(1999). Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Yüksek Lisans Tezi, İstanbul,(Danışman: Prof. Dr. Betül Aydın)
- Omdahl, B. L. (1995). Cognitive appraisal emotion and empathy, *Associates PublishersMahway*, New Jersey 13-35.)
- Oral, M.A.(1954). Türkiye Futbol Tarihi, İstanbul,)
- Orta, L. (2000).Dünya’da ve Türkiye’de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi Semineri, Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çanakkale.)
- Orta,L. (2005). Dünya ve Türkiye’de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi)
- Özcan, T. C. (2002). “Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Anne-Babalarının Empati Düzeyi ile Aile İşlevlerinin İncelenmesi.” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Gülhane Askeri Tıp Akademisi)
- Özcan, C.,Oflaz, F. Ve Türkbay, T (2003), “Dikkat Eksikliği Aşırı Hareketlilik ve Binişik Karşıt Olma-Karşı Gelme Bozukluğu Olan Çocukların Anne-Babalarının Empati Düzeylerinin Karşılaştırılması”, *GATA Tıp Fakültesi, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, c.10. S.3. ss.108-114.)
- Özer, A. (1994).“Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt:9 No:31, s: 12-25, İstanbul)

- Özer, A.(1994). “ Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması”, Türk Psikoloji Dergisi, Cilt:9, Sayı:31, Sayfa: 26-35, Ankara)
- Özer, A. (1989). “ *Duygusal Gerilimler Bas Edebilme*”, Varlık Yayınları, s:196 – 230, İstanbul)
- Radnedge, K. (1994). The Ultimate Encyclopedia of Soccer, London.)
- Ratmatpenah, M. (1997). A Critical Look at the Quality of Our Soccer Officials, Central Methodist College MO.)
- Robert S. (2005). Understanding Psychology, International Edition, Mc Graw-Hill [www.mhhe.com](http://www.mhhe.com) Copyrihgt McGraw-Hill Companies, inc.All rights reserved, 582-634)
- Sala, G.(1997). “ Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin incelenmesi”, Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hemşirelik Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara)
- Salmıvalli,C.(2001).“Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on selfesteem,hostility, and aggressive behavior”,Agression and Violent Behavior, 6, 375)
- San, H., Ünsi, T. Ve Var, S.(1963). Futbol Ansiklopedisi, İstanbul)
- Schieman, S.(2003). “Socioeconomic Status and The Frequency of Anger Cross the Life Course”, Sociological Perspectives, vol:46, p: 207-222)
- Sekman, M.(2011). “*Her şey beyinde başlar*”,Alfa Yayınları,İstanbul)
- Sellin, E. (2003). The Psychology Of Soccer Officiating. Çeviren: Cem SATMAN (Fifa Yardımcı Hakemi).
- Smith, D.C., Furlong, M. J.(1998) “ *Correlates of Anger, Hostility and Agression in Children and Adolescents*”, In M. J. Furlong ve D. C. Smith (Eds.),Anger, Hostility and Agression: Assesment, Prevention and Intervention Strategies for Youth, p: 15-38, New York)
- Smith,D.C., Henry, C. (1996). Sensitivity to People, Mcgraw- Hill Book Company/, New York/ St Louis, Mc. Grow- Hill, inc. Michigan State University.)
- Soykan, Ç.(2003). *Öfke ve Öfke Yönetimi*. Kriz Dergisi, 11(2),19-27.)
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C. Ve Sydeman, S. J.(1995) “ Measuring the Experience, Expression and Control of Anger”, Comprehensive Nursing, Vol:18,p:107-132)

- Stephen, D. S.(2004). “Anger Experiens in Violent and Non-Violent male Offenders”, Phd. University of Miami, Florida)
- Suinn, R.(2001). “ The Terrible Twos- Anger and Anxiety: Hazardous to Your Health”, American Psychologist, Vol:56, P:27-36)
- Sunay, H. (1992). *Ankara Bölgesi Futbol Hakemlerinin Hakemliğe Yönelmelerine Etki eden Motivasyonel Etkenler Üzerine Bir Araştırma*. H.Ü. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 18–23.
- Şen, H. (2006). Endüstrileşen Futbol ve Bir Toplumsal Sorun Olarak Futbolda Şiddet. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi –Muğla
- Tambağ, H. Ve Öz F.(2004). Aileleri İle Birlikte Ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri. Kriz Dergisi, Sayı: 1, S:11-21)
- Tarhan, N.(2011).”*Toplum Psikolojisi Sosyal Şizofreniden Toplumsal Empatiye*” Timaş Yayınları,İstanbul s:161)
- Tarhan, N.(2006).*Duyguların psikolojisi*, Timaş Yayınları,İstanbul,2006)
- Terakye, G.(1998). “ Hasta Hemşire İlişkileri”, 5.Baskı, Aydoğdu Ofset, S: 54-65, 134-141, Ankara)
- Tezcan, F.(1964), (Derl.), Futbol, İstanbul)
- Thefa ( The Football Association), (2007).County Football Association Links.<http://www.thefa.com/GrassrootsNew/CountyFA/Postings/2006/03/12003.htm>.)
- Thomas, S. P.(1993). “ Gender Differences in Anger Expression : Health Implications”, Research in Nursing & Health, vol:12, p: 389-393. 1993).
- Üstün B., Akgün E. Ve Partlak N.(2005). “ Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi”, Okullar Yayınevi, s: 129-131, İzmir)
- Üstün, B. Ve Yavuzarslan, F.(1995) “Öfkenin Gücü”, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, Hacettepe Üniversitesi,cilt:2, Sayı:2, Sayfa: 42-46, Ankara)
- Vautrot, M.( 2003). Referee is The Part of The Game. <[www.fifa.com-articles](http://www.fifa.com-articles) > (2004, Ağustos 17).
- Vincent, S. (2002) Person-Centred Approach:Empathic Understanding, [www.adpca.org/](http://www.adpca.org/))
- Wilt D. L., ve ark., (1995) “Teaching Wilth Entertainment Films: An Empathetic Focus”, Journal of Psychosocial Nursing, 33 (6): 5-14.)

- Waddell, D.(2004). “The Relationship Between Anger Expression Style and Depressive Symptomatology in African American Men”, The Degree Doctor of Philosophy, A Dissertation Presented to the Faculty of the California School of Professional Psychology, San Diego, 2004.)
- Wiseman T., (1996) “A Concept Analysis of Empathy”, Journal of Advanced Nursing, vol. 23, s. 1162-1167)
- YAPI KREDİ, ( 2002). Top Bir Dünyadır. Yapı Kredi Kültür Sanat yayıncılık. Ankara.)
- Yavuzer, H.(2003). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, 25. Basım, İstanbul)
- Yenigün , H.S.(1997). Amatör Futbolcuların Sosyo-Ekonomik Durumlarının Araştırılması, Bitirme Tezi, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İzmir.)
- Yetim, A. Ve Cengiz, R.(2010).*İletişim ve Spor*, Berikan Yayınevi,Ankara)
- Yıldırım \_ (1992) Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı öğrencileri ile Psikoloji Programı Öğrencilerinin Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7, 193-208)
- Yıldırım, S.(2005) “ Psikiyatri Servisinde Çalışan Hemşirelerin Sürekli Öfke ve Öfke ifade Düzeylerinin Belirlenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi,Hemşirelik Anabilim Dalı, Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Eskişehir
- Zillman, D.(1988). “Cognition- Excitation Interdependencies in Aggressive Behaviour”, Aggressive Behaviour, Vol:15, p: 51-64, USA)

## EKLER

### ANKET FORMU

#### Sayın Hakem!

Bu anket Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda bir yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere **İstanbul Futbol Klasman Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık düzeyleri ile Empatik Eğilim düzeylerinin karşılaştırılması** amacıyla hazırlanmıştır. Vereceğiniz bilgiler tez dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır.

Vereceğiniz doğru ve samimi cevaplar, tezin daha güvenilir ve doğru sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.

Teşekkür ederim

Ömer SÜLÜN  
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

#### 1. Yaşınız ?

- a) 18 yaş ve altı
- b) 19-25
- c) 26-32
- d) 33-39
- e) 40 yaş ve üzeri

#### 2. Hangi seviyede hakemlik yapıyorsunuz?

- a) FİFA
- b) ULUSAL HAKEM
- c) BÖLGESEL HAKEM
- d) .....

#### 3. Hakemlikte kaçınıcı yılınız?

- a) 3-6 yıl
- b) 7-10 yıl
- c) 11-14 yıl
- d) 15 ve üzeri

#### 4. Medeni durumunuz ?

- a) Evli
- b) Bekar

**5. Eğitim düzeyiniz ?**

- a) İlköğretim
- b) Ortaöğretim
- c) Yükseköğretim( Bölüm .....)
- d) Yüksek lisans
- e) Doktora

**6. Hangi seviyede yabancı dil biliyorsunuz?**

- a) Çok az
- b) Az
- c) Orta
- d) İyi
- e) Çok iyi

**7. Gazete okuyor musunuz?**

- a) Okumam
- b) Arada bir okurum
- c) Okurum
- d) Sürekli okurum

**8. Oturmakta olduğunuz ev ?**

- a) Kira
- b) Aileme ait
- c) Lojman

**9. Mesleğiniz nedir?**

- a) Öğrenci
- b) İşçi
- c) Memur
- d) Serbest meslek

**10. Anne, baba ve kardeşlerinizin sporla ilişkisi var mı?**

- a) Var
- b) Yok

**11. Ailenizin hakemlik mesleğinize bakışı nasıldır?**

- a) Olumlu
- b) Olumsuz
- c) İlgisiz

**12. Aileniz basında sizin hakkınızda çıkan haberlerden olumsuz etkileniyor mu?**

- a) Evet
- b) Kısmen
- c) Hayır

**13. Aylık ortalama geliriniz ?**

- a) 800-1000 YTL
- b) 1000-1800 YTL
- c) 1801-3000 YTL
- d) 3001-5000 YTL

**14. Aylık harcamanızda en büyük payı nereye ayırıyorsunuz?**

- a) Ulaşım
- b) Eğitim
- c) Yiyecek
- d) Sağlık
- e) Diğer (.....)

**15. Hakemlikten kazandığınız ücret sizce yeterli mi?**

- a) Evet
- b) Kısmen
- c) Hayır

**16. Herhangi bir spor dalıyla uğraştınız mı?**

- a) Evet
- b) Hayır

**17. Cevabınız “evet” ise hangi spor dalı?**

- a) Basketbol
- b) Futbol
- c) Diğer (.....)

**18. Hakemliğe başlamanıza etki eden faktörler nelerdir?**

- a) Kendi isteğimle
- b) Arkadaşlarımla teşvikiyle
- c) Çevremle etkisi ile
- d) Ailemin teşvikiyle

**19. Hakemliğe başlarken beklentileriniz?**

- a) Hobi
- b) Spor yapmak
- c) Maddi gelir
- d) Sosyal Statü
- e) Diğer (.....)

**20. Hakemlik is hayatınızı etkiliyor mu?**

- a) Evet
- b) Kısmen
- c) Hayır

**21. Hakemlik hayatınızdaki sorunlarınız evinize yansıyor mu?**

- a) Evet
- b) Kısmen
- c) Hayır

**22. Basında sizin hakkınızda çıkan haberler hakemliğinizi etkiliyor mu?**

- a) Evet
- b) Kısmen
- c) Hayır



**23. Su an hakemlikteki kariyerinize nasıl ulaştınız ?**

- a) Hakemliği çok severek
- b) Teorikte-pratikte çok çalışarak
- c) Yeteneklerim sayesinde
- d) İş kariyerim ve çevrem sayesinde
- e) Diğer (.....)

**24. Hakemlikle ilgili antrenmanlarda;**

- a) Genel antrenmanlar yeterli
- b) Ekstradan antrenman yaparım
- c) Diğer(.....)

**SÜREKLİ ÖFKE- ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ**

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonrada genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1- Hiç 2-Biraz 3-Oldukça 4-Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1. Çabuk parlarım.				
2. Kızgın mizaçlıyım.				
3. Öfkesi burnunda bir insanım.				
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlattıkça kızarım.				
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.				
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.				
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.				
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				

**2-BÖLÜM: YÖNERGE:** Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke

ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (x) işareti koyarak belirtin. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

<b>ÖFKELENDİĞİMDE veya KIZDIĞIMDA</b>	<b>Hiç</b>	<b>Biraz</b>	<b>Oldukça</b>	<b>Tümüyle</b>
11. Öfkemi kontrol ederim.				
12. Kızgınlığımı gösterim.				
13. Öfkemi içime atarım.				
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15. Somurtur yada surat asarım.				
16. İnsanlardan uzak dururum.				
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
18. Soğukkanlılığımı korurum.				
19. Kapılan çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.				
21. Davranışlarımı kontrol ederim.				
22. Başkaları ile tartışırım.				
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.				
24. Beni çileden çıkaran her şeye saldırırım.				
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.				
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29. Kötü şeyler söylerim.				
30. Hoş görüşlü ve anlayışlı olmaya çalışırım.				
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				

32. Sinirlerime hakim olamam.				
33. Beni sınırlendirene, ne hissettiğimi söylerim				
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				

### Empatik Eğilim Ölçeği

Aşağıda bulunan ifadelerin yanında bulunan boşluklardan sizin için uygun olana “X” işareti koyunuz.

- 1:Tamamen aykırı  
2:Oldukça aykırı  
3:Kararsızım  
4:Oldukça uygun  
5:Tamamen uygun

		1	2	3	4	5
1	Çok sayıda dostum var.					
2	Film seyredirken bazen gözlerim yaşarır.					
3	Sıklıkla kendimi yalnız hissedirim.					
4	Bana dertlerini anlatanlar yanımdan ferahlamış olarak ayrılırlar.					
5	Başkalarının problemleri, beni kendi problemlerim gibi ilgilendirir.					
6	Duygularımı başkalarına iletmede güçlük çekerim.					
7	İnsanların film seyredirken ağlamaları tuhafıma gider.					
8	Birisiyle tartışırken bazen dikkatim onun söylediklerinden çok vereceğim cevaplar üzerinde yoğunlaşır.					
9	Çevremde çok sevilen bir insanım.					
10	Televizyondaki filmler mutlu sonla bitince rahatlarım.					
11	Düşüncelerimi başkalarına iletmede güçlük çektiğim olur.					
12	İnsanların çoğu bencildir.					
13	Sinirli bir insanım.					
14	Genellikle insanlara güvenirim.					
15	İnsanlar beni tam olarak anlamıyorlar.					
16	Girişken bir insanım.					
17	Bir yakınımın dertimi anlatmak beni rahatlatır.					
18	Genellikle hayatımdan memnunum.					
19	Yakınlarım bana sık sık dertlerini anlatırlar.					
20	Genellikle keyfim yerindedir.					