



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**6 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANININ
FUTBOL HAKEMLERİNİN ÖZGÜVEN, KAYGI VE MESLEKİ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNE OLAN ETKİSİ**

ERSİNAFACAN

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. SERDAR TOK

MANİSA – 2019



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**6 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANININ
FUTBOL HAKEMLERİNİN ÖZGÜVEN, KAYGI VE MESLEKİ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNE OLAN ETKİSİ**

ERSİN AFACAN
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Doç. Dr. Serdar TOK (Danışman)

Prof. Dr. Nazmi AVCI (Jüri Üyesi)

Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ (Jüri Üyesi)

Dr. Öğr.Üyesi Gökhan ÇOBANOĞLU (Jüri Üyesi)

Dr. Öğr.Üyesi Aylın ZEKİOĞLU (Jüri Üyesi)

MANİSA - 2019



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

DOKTORA TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı DOKTORA öğrencisi Ersin Afacan'ın DOKTORA tezi olarak hazırladığı "6 Haftalık Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanının Futbol Hakemlerinin Özgüven, Kaygı ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Olan Etkisi" başlıklı bu çalışma, jürimizce Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek "KABUL" kararı verilmiştir. 23/05/2019

Jüri Üyesi:

Doç.Dr.Serdar TOK (Tez Danışmanı)

Prof.Dr.Nazmi AVCI (Isparta SDÜ Öğretim Üyesi)

Prof.Dr.Hayrettin GÜMÜŞDAĞ (Yozgat BOZOK Üniversitesi Öğretim Üyesi)

Dr.Öğretim Üyesi Gökhan ÇOBANOĞLU (Manisa CBÜ Öğretim Üyesi)

Dr.Öğretim Üyesi Aylin ZEKİOĞLU (Manisa CBÜ Öğretim Üyesi)

İmza

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 31/05/2019 tarih ve 17/12 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Bilal HABES GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü Vekili

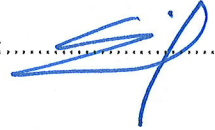
T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

| | |
|--------------------------|--|
| Referans No | 10253791 |
| Yazar Adı / Soyadı | ERSİN AFACAN |
| T.C.Kimlik No | 51448422268 |
| Telefon | 5064659858 |
| E-Posta | mentorerstin@hotmail.com |
| Tezin Dili | Türkçe |
| Tezin Özgün Adı | 6 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANININ FUTBOL HAKEMLERİNİN ÖZGÜVEN, KAYGI VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNE OLAN ETKİSİ |
| Tezin Tercümesi | THE EFFECT OF 6-WEEKS PSYCHOLOGICAL SKILL (MENTAL) TRAINING ON THE FOOTBALL REFEREES' SELF-CONFIDENCE, ANXIETY, AND PROFESSIONAL BURN-OUT LEVELS |
| Konu | Spor = Sports |
| Üniversite | Manisa Celal Bayar Üniversitesi |
| Enstitü / Hastane | Sağlık Bilimleri Enstitüsü |
| Anabilim Dalı | Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı |
| Bilim Dalı | Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı |
| Tez Türü | Doktora |
| Yılı | 2019 |
| Sayfa | 59 |
| Tez Danışmanları | DOÇ. DR. SERDAR TOK |
| Dizin Terimleri | |
| Önerilen Dizin Terimleri | |

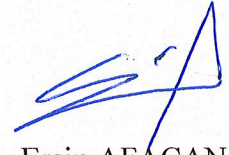
12.06.2019

İmza:.....



BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.



Ersin AFACAN

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim sürecimin başından sonuna kadar her aşamada tecrübe ve desteğini esirgemeyen değerli hocam ve danışmanım sayın Doç. Dr. Serdar TOK'a teşekkür ederim.

Ayrıca bu çalışmanın uygulama aşamasında ve gerçekleştirilmesinde değerli fikirleriyle destek veren Dr.Öğr.Üyesi Gökhan OBANOğLU ve Dr.Öğr.Üyesi Aylin Koçer ZEKİOğLU ile TFF MHK Kurul Üyesi Erol ERSOY'a ve çevirilerde yardımcı olan kardeşim Ercan AFACAN'a da teőekkürü bir borç bilirim.

Ersin AFACAN

MANİSA / 2019

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----------|
| TEŞEKKÜR | i |
| İÇİNDEKİLER | ii |
| KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ | iv |
| TABLolar LİSTESİ | v |
| RESİMLER LİSTESİ | v |
| 1.TÜRKÇE ÖZET | 1 |
| 2.İNGİLİZCE ÖZET | 2 |
| 3. GİRİŞ VE AMAÇ | 3 |
| 3.1. Araştırmanın Amacı | 4 |
| 3.2. Araştırmanın Önemi..... | 4 |
| 3.3. Konunun Gerekçesi..... | 5 |
| 3.4. Konunun Bilim Hayatına Getireceği Yenilikler | 5 |
| 3.5. Araştırmanın Hipotezleri..... | 6 |
| 3.6. Sınırlılıklar | 6 |
| 4. GENEL BİLGİLER | 7 |
| 4.1. Spor Psikolojisi | 7 |
| 4.2. Sporda ve Hakemlikte Özgüven | 9 |
| 4.3. Sporda ve Hakemlikte Kaygı | 12 |
| 4.4. Sporda ve Hakemlikte Tükenmişlik..... | 18 |
| 4.5. Psikolojik Beceri (Mental) Antrenman | 21 |
| 4.6. Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanının Aşamaları | 22 |
| 4.7. Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanının Modelleri | 23 |
| 4.7.1.Bilişsel-Davranışsal Model | 23 |
| 4.8. Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanının Uygulanması | 29 |
| 4.9. Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanının Etkileri..... | 30 |
| 5. GEREÇ VE YÖNTEM | 33 |
| 5.1. Araştırmanın Tipi..... | 33 |
| 5.2. Araştırmanın Yeri ve Süresi..... | 33 |
| 5.3. Araştırmanın Örneklemi | 33 |
| 5.3.1. Araştırmaya Dahil Olma Kısıtları..... | 34 |
| 5.3.2. Araştırmadan Dışlanma Kısıtları | 34 |
| 5.4. Veri Toplama Araçları | 34 |

| | |
|--|-----------|
| 5.4.1. Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri | 34 |
| 5.4.2. Sürekli-Durumluk Kaygı Anketi..... | 34 |
| 5.4.3. Maslach Tükenmişlik Envanteri | 35 |
| 5.5. Veri Toplama Yöntemi | 35 |
| 5.5.1. Oturum 1 | 36 |
| 5.5.2. Oturum 2 | 37 |
| 5.5.3. Oturum 3 | 40 |
| 5.5.4. Oturum 4 | 41 |
| 5.5.5. Oturum 5 | 42 |
| 5.5.6. Oturum 6 | 43 |
| 5.6. Verilerin Analiz Biçimi..... | 43 |
| 5.7. Araştırma Etiği..... | 43 |
| 6. BULGULAR..... | 44 |
| 7. TARTIŞMA..... | 47 |
| 8. SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 53 |
| 9. KAYNAKLAR | 57 |
| 10. EKLER..... | 62 |
| 11. ÖZGEÇMİŞ..... | 69 |

KISALTMA ve SİMGELER

PBA : Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanı



TABLolar LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1: Futbol Hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli Kaygı Anketi ve Maslach Tükenmişlik Envanteri Ön Test Ortalama Puanlarının Gruplar Arası Karşılaştırılması..... | 44 |
| Tablo 2: Deney Grubundaki Futbol Hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli Kaygı Anketi ve Maslach Tükenmişlik Envanteri Ortalama Puanlarının Grup İçi Karşılaştırılması | 45 |
| Tablo 3: Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli Kaygı Anketi ve Maslach Tükenmişlik Envanteri Ortalama Puanlarının Grup İçi Karşılaştırılması | 46 |

RESİMLER LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Resim 1: Futbol hakemleri ön test aşamasında ölçekleri doldururken..... | 36 |
| Resim 2: Uygulayıcının kendisini tanıtımı..... | 37 |
| Resim 3: İkinci oturumunun sonundan bir görüntü..... | 38 |
| Resim 4: Özgüven konusu işlenirken alınan notlar | 39 |
| Resim 5: Kaygı konusu işlenirken alınan notlar..... | 40 |
| Resim 6: Mesleki tükenmişlik konusunun bitiminden bir görüntü | 41 |
| Resim 7: Üç konunun tekrarından kalan bir görüntü | 42 |

6 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANININ FUTBOL HAKEMLERİNİN ÖZGÜVEN, KAYGI VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNE OLAN ETKİSİ

Öğrencinin Adı: Ersin AFACAN

Danışmanı: Doç. Dr. Serdar TOK

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1.ÖZET

Amaç: Bu çalışmada psikolojik beceri (mental) antrenmanın futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve zihinsel (mental) dayanıklılığı üzerine olan etkisini incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya, İzmir ilinde yer alan 15 deney ve 15 kontrol grubu olmak üzere toplam 30 futbol hakemi katılmıştır. Önceden araştırmacı tarafından düzenlenmiş olan gruplar, amaca yönelik olarak deney ve kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Her iki gruba da çeşitli ölçekler uygulanmıştır. Bu sürece ön test süreci adı verilmiştir. Daha sonrasında deney grubuna önceden belirlenmiş olan 6 haftalık psikolojik beceri (mental) antrenmanı uygulanmıştır.

Bulgular:

Sonuçlar: Araştırmanın sonuçlarından biri, psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin özgüvenin seviyelerini geliştirdiğini göstermiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu, psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin kaygı seviyelerini azalttığı yönündedir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise psikolojik beceri (mental) antrenmanın futbol hakemlerinin mesleki tükenmişlik seviyelerinde herhangi bir değişiklik meydana getirmediği şeklindedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik beceri (mental) antrenmanı, futbol hakemi, özgüven, tükenmişlik, kaygı.

THE EFFECT OF 6-WEEKS PSYCHOLOGICAL SKILL (MENTAL) TRAINING ON THE FOOTBALL REFEREES' SELF-CONFIDENCE, ANXIETY, AND PROFESSIONAL BURN-OUT LEVELS

Student Name: ErsinAFACAN

Supervisor: Doç. Dr. Serdar TOK

Department: Physical Education and Sports Department

2. ABSTRACT

Objective: In this study, it is aimed to research the effect of psychological skill (mental) training on the football referees' self-confidence, anxiety, and mental toughness.

Materials and Methods: A total of 30 football referees including 15 referees in the experimental and 15 referees in the control group in the city of Izmir attended in the research. The groups pre-organized by the researcher were assigned as experimental and control groups appropriately for the purpose. The various scales were applied to the both groups. This process was called as a pre-test process. Then, the experimental group received the pre-decided 6-weeks psychological skill (mental) training.

Findings:

Results: One of the results of the research demonstrated that psychological skill (mental) training improved the self-confidence level of the football referees. Another result showed that psychological skill (mental) training decreased the anxiety level of the football referees. The other result indicated that psychological skill (mental) training didn't bring any change in the professional burn-out level of the football referees.

Key Words: Psychological Skill (Mental) Training, Football Referees, Self-Confidence, Burn-Out, Anxiety.

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Sporda zihinsel (mental) hazırlık, bireysel iyilik ve başarılı performans için mental becerilerin geliştirilmesinde spor insanlarına yardım etmek amacıyla bilişsel ve davranışsal tekniklerin uygulanması ve öğrenilmesidir (Vealey 2007). Yani psikolojik beceri (mental) antrenman, uygulamalı spor psikolojisinin içinde yer alır ve spor insanlarının duygusal, zihinsel (düşünsel) ve davranışsal açıdan gelişimini hedefler.

Sporcu, PBA tekniklerini kullanıp zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak tamamen hazırlanarak yarışmalar sırasında gerçekleşen olaylar karşısında daha çok kontrol kazanabilir (Porter 2003). Bu bağlamda zihinsel (mental) antrenman; sporcunun zihinsel ve fiziksel yetenekleri ile performanslarını ve ayrıca yarışmalara hazırlanma becerilerinin geliştirilmesine odaklanır. Dolayısıyla hakemlikte de fiziksel beceriler kadar psikolojik (mental) beceriler önemlidir. Örneğin etkili ve tutarlı bir şekilde maç yönetecek özgüvene sahip olmak ve kaygı düzeyini kontrol altında tutup maçın gidişatından kopmayacak şekilde sakin kalabilmek başarılı bir hakem olabilmek için gereklidir.

Psikolojik (mental) becerileri öğretmek ile ilgilenen eğitici spor danışmanları ile klinik yönden yetiştirilmiş spor psikologları arasında ayırım yapmak gerekmektedir (Nesti 2004). Çünkü spor psikolojisi alanında çalışan bilim insanları kendi yaptıkları görevler ile psikologların yaptıkları görevler arasında bir çizgi çizmek istemiştir.

Dolayısıyla günümüz spor psikolojisinde bu iki uzmanlık türü arasında ciddi bir ayırım bulunur. Şöyle ki;

1. Klinik Spor Psikolojisi: Bu alanda çalışanlar, psikoloji bölümünde veya eğitim bölümlerindeki benzer alanlarda (danışmanlık eğitim diploması gibi) eğitim almıştır (Andersen 2009). Klinik spor psikologlarının psikolojide kapsamlı bir çalışması olduğu için onlar duygusal bozuklukları olan bireyleri tespit eder ve iyileştirir. Örneğin yeme bozuklukları ve madde kullanımı, bir klinik spor psikologunun spor ve egzersiz katılımcılarına sıklıkla yardım edebileceği iki alandır (Weinberg ve Gould

2011). Yani bu uzmanlar, spor insanlarının genellikle saha dışı özel sorunlarını (boşanma, öğrenim başarısızlığı, keder sonrası teselli etme gibi) ve anormal davranışlarını çözme konusunda çalışan kişilerdir. Bu nedenle de klinik spor psikologu, kulüpteki sağlık ekibinin bir parçasıdır.

2. Eğitici Spor Danışmanı: Bu alanda çalışanlar, spor ve beden eğitimi ile kinesiyojoloji alanlarında eğitim almıştır. Bu uzmanlar, ayrıca psikoloji ve danışmanlık ile ilgili lisansüstü eğitime sahiptir. Dolayısıyla ne duygusal bozuklukları olan bireyleri iyileştirmek için eğitilmişlerdir, ne de lisanslı psikologlardır (Weinberg ve Gould 2011). Onlar, spor ve egzersiz ortamlarına bağlı olarak insan hareketinin psikolojisini anlamaya çalıştıkları için kulüpteki teknik ekibinin bir parçasıdır.

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bahsedilen araştırma bulguları ve kuramsal gerekçelere dayanarak önerilen çalışmanın birinci amacı; ülkemizde futbol hakemleri ile ilgili psikolojik beceri (mental) antrenman hakkında var olan anlayış eksikliğini bir nebze de olsa gidermek için uygulamaya dönük bir psikolojik beceri (mental) antrenman modelinin ortaya konulmasıdır.

Çalışmanın ikinci amacı; PBA'nın değerinin futbol hakemleri ile onlar üzerinde etkili ve yetkili olan spor insanları tarafından daha iyi anlaşılmasıdır. Böylece spor psikolojisi başta olmak üzere sporda psiko-sosyal alanlarla ilgili bazı yanlış düşünceleri ve önyargıları azaltmaktır. Bu yolla, araştırma İzmir ili futbol hakemleri ile yapılacağı için bölgemizde, spor konusunda bir eğitim katkısı sağlamaktır.

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Sporda başarı için gerekli olan zihinsel yetenekleri geliştirerek spor insanının kapasitesinin tamamını sergilemekten alıkoyan zihinsel engelleri nasıl aşacaklarını gösteren ve spor psikolojisinin bir parçası olan psikolojik beceri (mental) antrenmanı ve bu antrenmanın uygulayıcısı olan eğitici spor danışmanı (zihinsel performans antrenörü), herhangi bir yarışmada başarılı olmak için gerekli olan zihinsel stratejiler

üzerine odaklanarak performans gelişiminin ana amacını ve performanstaki istikrarı arttırmada başarılı olmanın yollarını arar.

Buna ek olarak, ülkemizde futbol hakemleri ile ilgili PBA hakkında bir anlayış eksikliği bulunmaktadır. Bu anlayış eksikliğini bir nebze de olsa gidermek için uygulamaya dönük bir mental antrenman modelinin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Böylece hem PBA'nın gerçek değeri futbol hakemleri ve onlar üzerinde etkili ve yetkili olan spor insanları tarafından daha iyi anlaşılacak hem de sporda psiko-sosyal alanlarla ilgili bazı yanlış düşünceler ve önyargılar azalacaktır.

3.3. KONUNUN GEREKÇESİ

Teknik, taktik ve kondisyon olarak maçlara hazırlanan futbol hakemlerinin bu yönlerini içeren konular büyük bir ağırlıkla Hareket ve Antrenman Bilimi veya Spor Sağlık Bilimleri alanları tarafından incelenmektedir. Ancak, futbol hakemlerinin maçlara psikolojik beceri (mental) antrenmanları ile zihinsel olarak da hazırlanması gerektiğini varsaymak için güçlü kuramsal nedenler mevcuttur. Çünkü spor psikolojisinde bugüne kadar yapılan araştırmalar, PBA'nın sporcuların ve spor insanlarının performansı üzerinde faydalı olduğunu göstermektedir.

Spor bilimleri alanında futbol hakemlerinin performansına ilişkin araştırmalar büyük ölçüde hareket ve antrenman bilimciler tarafından teknik, taktik ve kondisyon üzerine yapılmaktadır. Ancak, bu üç özelliğin yanında psikolojik (mental) özelliklerin de performansı etkileme olasılığı bulunmaktadır. Önerilen çalışma konusu hem performansa etki edebilecek psikolojik (mental) becerileri içeriyor olması hem de bir mental antrenman modeli sunmayı hedeflemesi açısından yukarıda değinilen noksanlığı giderilmesine katkı sağlayabilir.

3.4. KONUNUN BİLİM HAYATINA GETİRECEĞİ YENİLİKLER

Psikolojik beceri (mental) antrenmanda program geliştirme; mental desteğin tasarlanması, uygulanması, değerlendirilmesi ve yeniden düzenlenmesi sürecidir. Dolayısıyla tasarlama, uygulama ve değerlendirme bu çalışmanın temelini

oluşturacaktır. Bu temel, sportif alanda PBA çalışması yapacak profesyoneller için önemli katkılar yapabileceği düşünülmektedir.

Önerilen çalışma konusu hem performansa etki edebilecek psikolojik (mental) becerileri içeriyor olması hem de bir mental antrenman modeli sunmayı hedeflemesi açısından hakemlerle ilgili olarak yukarıda değinilen noksanlığı giderilmesine katkı sağlayabilir.

Tüm bunlara ek olarak, araştırma sonucunda elde edilecek bulgular sporda psiko-sosyal alanlarla ilgili mevcut bilgileri destekleme açısından önemli bilgiler de sağlayabilir.

3.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Psikolojik beceri (mental) antrenman; futbol hakemlerinin özgüven seviyelerinin gelişimine olumlu etki yapmalıdır.

H2: Psikolojik beceri (mental) antrenman; futbol hakemlerinin kaygı seviyelerinin azalmasına olumlu etki yapmalıdır.

H3: Psikolojik beceri (mental) antrenman; futbol hakemlerinin mesleki tükenmişlik seviyelerinin azalmasına olumlu etki yapmalıdır.

3.6. SINIRLILIKLAR

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan deney grubu ve kontrol grubu amatör ligde maç yöneten İzmir Bölgesi futbol hakemlerinden en az 4 yıllık hakemlik deneyimi bulunan hakemler ile sınırlıdır.

Araştırma, Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli – Durumluk Kaygı anketinin sürekli kaygı bölümü ve Mesleki Tükenmişlik Envanterinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

4. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, çalışma ile ilgili faydalanılan literatür anlatılmaktadır. Bölümün ana konuları şunlardır:

- a) Spor Psikolojisi
- b) Sporda ve Hakemlikte Özgüven
- c) Sporda ve Hakemlikte Kaygı
- d) Sporda ve Hakemlikte Tükenmişlik
- e) Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanı
- f) Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanın Aşamaları
- g) Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanı Modelleri
- h) Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanın Uygulanması
- ı) Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanın Etkileri

4.1. SPOR PSİKOLOJİSİ

Spor psikolojisi, sporcular başta olmak üzere spor insanlarının ve taraftarların spor ortamlarındaki düşünsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini araştıran bir bilim dalıdır (Wann 1997). Spor psikolojisi için 1996'da Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu, şöyle bir tanım yayınlamıştır. Spor psikolojisi; sporun psikolojik temeli, süreçleri ve etkilerinin bir çalışmasıdır (Jarvis 2006). Başka bir tanım olarak da Spor ve Egzersiz Psikolojisi, spor ve egzersiz ortamındaki insanların ve davranışlarının bilimsel çalışması ve bu bilginin pratikte uygulanmasıdır (Weinberg ve Gould 2011). Yani spor psikolojisi, psikolojik olgu ve ilkeleri spor alanındaki insan davranışlarına uygulamaya çalışan bilim dalıdır (Özbydar 1983). Bir başka tanıma göre spor psikolojisi; spor insanlarının bilişsel, duygusal ve davranışsal özelliklerinin bilimsel olarak araştırılmasıdır (Konter 2003). Dolayısıyla spor psikolojisi, geniş bir alana sahip olan spor biliminin bir parçasıdır. Spor ortamındaki insan davranışını, sporun katılımcılar üzerine etkilerini ve spor performansı üzerine

müdahalelerin etkilerini araştırır (Cohn 2006). Bu nedenle PBA, başarı için gerekli olan zihinsel (mental) bilgileri öğretmek sporcu, kapasitesinin tamamını sergilemekten alıkoyan zihinsel engelleri nasıl aşacaklarını gösteren spor psikolojisinin bir parçasıdır.

Lavalle ve arkadaşlarına (2014)'a göre spor psikolojisi farklı insanlar için farklı anlamlara gelebilir. Antrenör veya sporcu için önemli bir karşılaşma öncesi takımın veya bireyin hazırlığına yardımcı olması için getirilmiş bir uygulayıcının eylemlerini ifade edebilir. Spor bilimcisi için beyin ve merkezi sinir sistemi ve bunların sportif performansa etkilerine odaklanan bir disiplini dalı olarak tanımlanabilir. Spor danışmanı için genel olarak fiziksel egzersizi ve özel olarak yarışmacı sporu anlaması amacıyla psikolojik teorileri ve metotları uygulayan bir psikoloji disiplini olarak tanımlanabilir. Her geçerli tanım kendi hedef kitlesi için uygundur. Çünkü bazıları pratik uygulamaya odaklanır, bazıları profesyonel kaygıları öne çıkarır ve diğerleri de disiplini bir bütün olarak dikkate alır. Yorumlamadaki bu çeşitlilik ve farklı kaynaklardan etkilenme, spor psikolojisi disiplininde hem yapısal hem de pratik olarak yansımaya devam eder.

Spor psikolojisinde antrenörler ve sporcular, performansı nasıl geliştirilebilir? Öğrenmeyi arttırmak için hangi etkenlere vurgu yapılmalıdır? Hangi büyüme ve gelişme etkenleri dikkate alınmalıdır? Sportif bir başarıda kişilik profillerinin ve kişisel özelliklerin rolü nedir? gibi sorulara cevap aranırken (Singer 1972), sporun içinde çalışanlar psikolojinin çeşitli alanlarından elde edilen bilgiden faydalanabilir.

Psikolojinin bir alt dalı olan spor psikolojisi; sporcular başta olmak üzere spor insanların zihinsel süreçler ile bellek yapılarını, bireysel ve takım başarılarını arttırmak için inceleyen bir çalışma alanıdır. Buna göre spor insanları, seçici davranışlar geliştiren ve yeniden yapılanarak bilgi meydana getiren organizmalardır (Tavacıoğlu 1999). Karşılaşmaları tarafsız şekilde ve kurallara uygun yönetmekle görevli olan hakem, bu bağlamda etkin bir bilgi algılayıcısı, değerlendirici ve yorumlayıcısıdır. Bu nedenle futbol hakemleri için özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik performans adına önemli etkenlerdir.

Futbol hakemliğinde psikoloji eskiden beri önemli olmuştur. Örneğin, Dr.Tarık Özerengin başkanlığında Sulhi Garan, Cezmi Başar ve Veli Necdet Arığ'tan oluşan hakem heyeti 1956'da Yugoslavya'da konferansa katılmıştı. Orada Dr.Tarık

Özerengin'in yaptığı "Hakemlikte Psikoloji" konulu tebliğ FIFA ve UEFA tarafından daha önce ele alınmadığı için bir ilk olmuştu (Bademli 2017).

Spor bilimi programlarında eğitim görmüş uygulamacılar lisanslı psikolog olmadığı için psikolog olarak isimlendirmezler. Bu uygulamacılar, performans artırımı için çalıştıkları mental antrenman alanında en önde olacaktır, kişinin kendisi ve iletişim içinde olduğu diğerler insanlarla ilgili konuları onların görevlerinin bir parçası değildir (Andersen 2009). Bu bağlamda PBA çalışması yaptırılanlar için "spor danışmanı" tabirini kullanmak daha uygun olacaktır.

4.2. SPORDA VE HAKEMLİKTE ÖZGÜVEN

İnsanın kendi gücüne ve yeteneğine olan inancı olarak tanımlanan özgüven (Bakırcıoğlu 2012), spor alanında sporcular başta olmak üzere spor insanlarının kendi yeteneklerine güvenmesi ve kendinden emin olması olarak anlaşılır.

Kararlı ve emin bir şekilde kendine güvenen yarışmacılar, Robin Vealey'in dediği gibi, "sporda başarılı olmak için yeteneklerine olan inanç veya kesinlik derecesiyle" yarışmalara yaklaşırlar (Cashmore 2002). Çünkü kendine güvenen sporcular, hedeflerine ulaşma konusunda yeteneklerine ve bilgilerine güvenirlere. Bu inanç ve kesinlik derecesi, futbol hakeminin maçta yapmak istediği davranışı gerçekleştirmede ve vereceği bir kararı uygulamada kendisine duyduğu güveni olumlu şekilde etkiler.

Hagger ve Chatzisarantis (2005)'e göre Bandura'nın ortaya koyduğu Sosyal Bilişsel Teori, spor psikolojisi araştırmaları ve motivasyon konusu üzerinde büyük bir etki yapmıştır. Bu teori, duruma özgü özgüven olarak özyeterliliğin sportif performansın ve dikkat çeken sportif sonuçların güçlü bir ön göstergesi olduğunu öne sürer. Özyeterlilik; performansı yerine getirme, temsili deneyimler, sözlü ikna ve psikolojik durumlardan kaynaklanır. Örneğin özerk uyarılma, kaygı ve endişe gibi tehlikeyle bağlantılı olumsuz duygusal durumlar ayrıca özgüven durumu gibi yaklaşım motivasyonu ile bağlantılı olumlu duygusal durumlar özyeterlilik inançlarını etkileyebilir. Bu durum, Bandura'nın korkulan bir görevi gerçekleştirmeye yönelik durumsal özgüvenin, görevi gerçekleştirmede yüksek seviyede belirleyici olduğu hipotezine uygundur.

Murphy (2004)'e göre sporcuların yarışmak istemelerinin nedenleri iç ve dış ödüller arasındaki zıtlığa ve sporcunun performans öncesi değerlendirmesine bağlıdır. Bir başka ifadeyle, sporcu başarılı olabileceğine inanırsa yarışmaya katılmaya o kadar çok yatkındır. Spor psikolojisinde, bu durum özgüven veya özyeterlik olarak adlandırılır. Yüksek bir özyeterlik; kişinin belirli bir görevi yüksek bir seviyede, kesin bir şekilde ve zaman içinde tekrar tekrar gerçekleştirmek için kendi yeteneği hakkındaki düşüncesidir. Motivasyon açısından daha yüksek özyeterliğe sahip sporcular daha çok çalışmaya, daha uzun süre dayanmaya, daha büyük meydan okumaları seçmeye, daha olumlu bir şekilde çaba sarf etmeye ve daha az kaygı hissetmeye eğilimlidir.

Kendine güvenen sporcular, neden başardıklarını ya da neden başarısız olduklarını açıklayabilme gibi daha verimli nedensel nitelikler kullanırlar. Daha meydan okuyucu amaçlar koyarlar ve kendine daha az güvenen sporculara göre daha çok motive olurlar. Özgüven ayrıca konsantrasyonu ve doğru karar vermeyi de etkiler (Vealey 2009). Kendisine güvenen sporcular, karşılaştıkları sorunlarla kendisine daha az güvenen sporculara göre daha iyi baş edebilirler. Dolayısıyla hakem maçı yönetmek için optimal güveni sağladığında konsantrasyonunu ve doğru karar verme olasılığını da arttırmış olur.

İnsanın çevresine karşı geliştirdiği güven veya güvensizlik duygularının temeli hayatının ilk yılından itibaren atılır. Çünkü bir insanın kendisine güvenmesi çocukluk yıllarında çevresine duyduğu güven ile başlar (Geçtan 1992). Dolayısıyla sporcular için güven duygusu değişken bir yapıya sahiptir. İnşa edilebilir, zarar görebilir ve bazen de olaylar ve kişiler tarafından da yıkılabilir (Cashmore 2002).

Güven nasıl inşa edilir? Sporcularda güvenin nasıl inşa edileceği hakkında spor psikolojisindeki araştırmalar ve uygulamalar, becerilerin ve inançların özgüveni doğrudan etkilediğini göstermektedir (Vealey ve Vernau 2010). Çünkü güven, sonuçları etkiler. Sonuçlar da özgüveni etkiler. Güveni ve sonuçların sürekliliğini geliştirmek için, yarışmalara katılırken simülasyon çalışmasından faydalanabilir veya düşüncelerin ve odaklanmanın sürekliliği üzerinde çalışma yapılabilir (Orlick 1986). Dolayısıyla sporcular için güvenin en önemli kaynağı performans başarısıdır (Vealey 2009). Yarışma öncesi düşüncelerin sürekliliği ve yarışma içinde doğru bir odaklanmanın devamlılığı sonuçların sürekliliğini ve böylece de özgüveni doğrudan

etkiler. Her iki durum da simülasyon çalışması ve zihinsel (mental) planlama ile geliştirilebilir (Orlick 1986).

Vealey (2009)'e göre güvenin diğer kaynakları ise antrenman ve hazırlanma, modelleme, liderlik ve sosyal etkilerdir. Sporcular, hem fiziksel hem de zihinsel hazırlanmanın güvenleri için çok önemli olduğundan bahsederler. Antrenörler de sporcularda güven duygusunu oluşturmak için uygulamada yönlendirme ve derinlemesine açıklamalar kullanmak isterler. Zihinde canlandırma ve kendi kendine telkin gibi zihinsel antrenman tekniklerinin güven duygusunu arttırdığı gösterilmiştir. Güven, başka bir kişinin bir beceriyi sergilemesini seyretme yani modelleme ile de arttırılabilir. Özellikle de model olan sporcular, kendilerine benzerse veya model yüksek seviyede becerikliyse. Aynı şekilde, etkin modeller ve lider olarak hizmet veren antrenörler de güvenin önemli kaynaklarıdır. Özgüven, zihinsel düzenleyici olarak da düşünülebilir. Çünkü güven, sporcuların nasıl hissettikleri, nasıl yanıt verdikleri ve sporda başlarına gelen her şey hakkında nasıl düşündüklerini de etkiler.

Özgüven, sporda bu kadar önemli midir? Eğer güven duygusu spor insanlarına yardım ediyorsa güveni arttırmak için bir şeyler yapılabilir mi? Spor psikolojisi ile ilgilenen insanlar bu gibi sorulara cevap arıyorlar (Tavacıoğlu 1999). Bu arayıştan ortaya çıkan cevaplardan biri, PBA ile özgüveni arttırmaya çalışmaktır. Çünkü spor ortamında özgüven, performans için gerekli duygulardan biridir. Özgüven sayesinde sporcular başta olmak üzere her spor insanı, kendi yetenek ve becerilerinin bilincinde olduğu için performans sonuçlarını gerçekliğe uygun şekilde yorumlayabilir.

Elit sporcuların yeteneklerine güven eksikliği duymasının bir nedeni de çok uzun bir süre önce olan daha az yetenekli öz-imağlarına geri dönme eğilimidir. Çünkü işler iyi gitmediğinde, performans sıkıntılı olduğunda veya yüksek stresli durumlarda performans süreklilik göstermediğinde o eski öz imaja geri dönmek muhtemeldir (Orlick 1986). Dolayısıyla güven, başarılı elit sporcular için anahtar bir beceridir. Uluslararası seviyedeki sporcular güveni zihinsel dayanıklılığı tanımlayan en önemli zihinsel beceri olarak belirtmişlerdir. Bu nedenle elit sporcular, güven duygusunun gelişmesi ve korunmasının PBA'ndaki en büyük ihtiyaçlarından biri olduğunu ifade etmişlerdir (Vealey 2009). Bu bağlamda kendine güvenen hakemler, yaşadıkları zorluklar karşısında kendilerini kontrol edebilir ve konsantrasyonlarını koruyabilir. Kendisine güvenen hakemler yaptıkları işin ne kadar iyi olduğuna güçlü bir şekilde inanırlar ve kendi becerilerinin en iyi performansını gösterebilmeleri için kendilerine

güvenirler (Weinberg ve Richardson 2011). Böylelikle toplum içinde hakemin kişiliğine karşı güven ve saygı oluşur. Bu durum, hakem için maça çıkmadan önce bir başarı temeli kurması demektir (Koludar 1996). Bunu başarabilen hakem, maç içinde konsantrasyonunu korur ve olay anına odaklanır.

Özgüvenin performans üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Bu etkinin nedenleri hakkında yapılan incelemeler, temel olarak seyircinin ev sahibi takımın oyuncularını üzerindeki etkisine odaklanmakta ve teorik açıklamalar sosyal kolaylaştırma modelleri, seyircinin uyarma etkisi ve bunların özyeterlik ve özgüven gibi sosyal bilişsel değişkenler üzerindeki etkilerine dayanmaktadır (Hagger ve Chatzisarantis 2005). Örneğin bir hakem yöneteceği maça iyi bir kondisyonla ve zihninde hazırladığı bir maç planı ile gelip ilk düdükten itibaren bu plana ve kurallara uygun maç yönetmeye başlarsa özgüveni artar. Zaten gözlemciler, hakemleri değerlendirirken kararlı, cesur ve sakin kalmayı, güven vermeyi, saygınlık uyandırıcı görüntü sergilemeyi, otorite ve dikkati korumayı değerlendirmektedir (Bademli 2017).

Dolayısıyla bir hakemin başarılı olması için maç yönetirken sakin, özgüvenli ve kişiliğini kabul ettiren bir hakem olması gerekir (Sarvan 2012). Hakem, karşılaştığı durum ne kadar ters ve kötü olursa olsun mesleğine saygı ve hakemliğe duyduğu sevginin sonucu olarak, özgüvenini korumalıdır. Bunu yapabilirse ve yapabildiği sürece hakemlikte başarıya ulaşabilir (Koludar 1996).

4.3. SPORDA VE HAKEMLİKTE KAYGI

Kaygı; endişeyle karışık tasa olan ve bir isteğin amacına ulaşmayacak gibi görüldüğü durumlarda ortaya çıkan tedirginlik halidir (Cevizci 1999). Dolayısıyla kaygı, güvensizlikten veya güven eksikliğinden kaynaklanan tedirgin edici bir duygudur (Bakırcıoğlu 2012). Bu yönüyle kaygı, çevresel faktörlerden dolayı bireyin üzerine yüklenen stresle kişinin baş edememesi ile özdeşleşmiş bir dizi olumsuz duygusal durumdur (Hagger 2005).

Kaygı ve korku duygu olarak birbirine yakındır. Ortak özellikleri, her ikisinin de yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı ortaya çıkan tepkiler olmasıdır. Temel farkları ise korkunun herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir durum olmasına

rağmen, kaygının kişinin kendisinin ürettiği bir duygu olmasıdır (Geçtan 1992). Yani korkudan farklı olarak kaygı, bir kişinin korktuğu bir şey veya amaçlı bir nesne ile bağlantılı değildir. Kaygı, olmayan bir şeyden kaynaklanan var oluş ihtimalleriyle karşı karşıya olmanın ve bunun kendimiz için birer olasılık olduğunu fark etmenin henüz yeni başlamış esrarengiz bir hissidir (McNamee ve Morgan 2015).

Dolayısıyla Moran (2004)'e göre kaygı, bazı yönlerden korkuya benzerdir. Açıklamak gerekirse, insanlar ne zaman belirli bir kişiyi, olayı ya da durumu kendilerine bir şekilde tehdit edici olarak yorumlarsa kaygı meydana çıkar. Korkunun bu algısı gerçekçi veya hayali korkulara dayanabilir. Bu iki etken arasındaki ayırım sıklıkla günlük hayatta birbirine karışır. Örneğin, siz bir tenis oyuncusuysanız ve yerel bir kulüp şampiyonasında maç sayısı için servis kullanıyorsanız, muhtemelen az bir kaygı hissedersiniz ama etrafta hiçbir eğitmenin bulunmadığı ilk atlayışınızda çaylak bir paraşütçü iseniz, sınırlı hissetmek için her nedene sahip olabilirsiniz çünkü yaşamınıza yönelik potansiyel bir tehlike vardır.

Futbol hakemliğinden örnek vermek gerekirse ligin son maçına çıkan ve kazanamazsa küme düşecek olan takımın maçını yöneten hakemin başarısızlık korkusu yaşaması ile aynı hakemin kötü performans sergilemek ile ilgili düşüncelerinden kaynaklanan performans kaygısı gibi. Dolayısıyla bir hakemin performansı ile ilgili duyduğu endişe veya hatalı karar verme korkusu sürekli kaygı durumunu olumsuz etkileyebilir.

Marchant (2010)'a göre kaygı araştırmaları, aşağıda kısaca listelenmiş inceleme konularıyla bağlantılıdır.

- Kaygıya olan yatkınlık; altında yatan nedenler, tetikleyen durumlar ve ortam (sportif görev, yarışma seviyesi veya çevresi) – genel olarak olası benzer durumlar ve diğer performans alanları, durumluk-sürekli kaygı göstergeleri, tanımlayıcı olaylar, dış etkenler, bağlantılı kaygı kümelerini (örneğin uyarılma, stres, korku, baskı, öz-bilinç, boğulma, akıl ve beden arasındaki zihinsel bağlantı kopukluğu) değerlendirmek.
- Kaygının etkileri; bilişsel, somatik ve davranışsal belirtiler, akut/kronik kaygı, performansı kolaylaştırma ve zayıflatma, yönlü yorumlamalar, duygusal ve motivasyonel sonuçlar.

- Kaygıyı sürdürme etkenleri; kaygı ile bağlantılı konuları çözmek için bilinçli veya bilinçsiz motivasyon, diğer önemli kişilerin ve çevrenin rolü.
- Kaygı ile baş etme kaynakları; sosyal ve çevresel destek, baş etme stili, psikolojik sağlamlık.
- Diğer etkenler; kişisel görüş, kaygıyı kendi kendine yönetme çabaları, kişilik (örneğin nevrozizm), bilgi, spor psikolojisi konularıyla (örneğin konsantrasyon, içsel konuşma, öz-güven, anlam yüklemeler) örtüştüğünün kanıtı, beklentiler ve uygulamalı spor psikolojisi desteği.

Kaygı ve performans ilişkisi üzerine öne sürülmüş model ve teorilerden bazıları şunlardır:

Çok Yönlü (Boyutlu) Kaygı Teorisi: Matthew Martens ve meslektaşlarının Çok Yönlü Kaygı Teorisi (Multidimensional Anxiety Theory-MAT), kaygı ve performans arasındaki ilişkileri tanımlayan bir modeldir. MAT, bilişsel kaygının ve somatik kaygının iki bağımsız yoldan performansla bağlantılı olduğunu ifade eder. MAT'a göre, kaygının performans ile doğrudan olumsuz ilişkisi vardır. Bu ilişki, sporcunun bilişsel kaynaklarının bazılarını meşgul eden endişe verici düşünceler temelinde öne sürülmektedir. Kaygılı bir sporcunun sahip olduğu bilişsel kaynakları daha az olduğu için, görevinin bilişsel gereklerini yeterince yerine getiremez ve sonuç olarak performansı geriler. MAT'a göre, somatik kaygının performansla ters bir U ilişkisi vardır ve böylelikle somatik kaygının orta seviyelerinde performans optimal (en uygun) seviyededir. Somatik kaygı–performans ilişkisi, Yerkes-Dodson'un ters U uyarılma–performans modeline dayalıdır (Woodman ve arkadaşları 2014).

Catastrophe (Felaket) Modeli: 1990'lı yılların başlarında Lew Hardy ve meslektaşları, kaygı ve performans arasındaki ilişkinin bir tanımı olarak Felaketin Dönüm Noktası Modeli'ni geliştirdiler. Bu model, sporcunun performansının kaygı ve uyarılma arasındaki karmaşık ilişkiye dayandığını öngörür. Catastrophe Modeli bilişsel kaygı, psikolojik uyarılma ve performans arasındaki üç yönlü bir modeldir. Bu model şu öngörülere dayanır: (a) Psikolojik uyarılma düşük olduğunda bilişsel kaygıda olan artışlar performans için faydalı olacaktır. (b) Psikolojik uyarılma yüksek olduğunda bilişsel kaygıda olan artışlar performans için zararlı olacaktır. (c) Bilişsel kaygı düşük olduğunda psikolojik uyarılmada olan değişiklikler performansta ılımlı bir ters U şeklinde küçük ve sürekli değişiklikler ile

sonuçlanacaktır. (d) Bilişsel kaygı yüksek olduğunda psikolojik uyarılma yaşanan psikolojik uyarılmanın seviyesine bağlı olarak performansı ya destekleyecek ya da engelleyecektir (Woodman ve arkadaşları 2014).

Duyguların Yorumlanması Teorisi: Birçok duygu ya olumsuz ya da olumlu olarak kavramsallaştırılmıştır. Örneğin, kaygı olumsuz bir duygu olarak kabul edilir ve mutluluk da olumlu bir duygu olarak kabul edilir. Ne var ki, olumsuz bir duygu basit bir şekilde olumsuz bir performansa yol açmaz ve sporcular genellikle duygularını basit bir tarzda olarak yorumlamazlar. Örneğin, bir sporcu yaklaşan bir sportif olay hakkında rahatsız edici olan kaygılı düşüncelere ve hislere sahip olabilir. Bu olumsuz hislerin optimal (en uygun) performans için istenilir hatta gerekli olduğunu hisseder. Örneğin basketbol oyuncularını ile yapılan bazı çalışmalar, bilişsel kaygı gibi olumsuz bir duygunun performans üzerinde bazen gerçekten de olumlu bir etkisi olabileceğini göstermiştir. Bunun yanı sıra, başarılı sporcuların kaygıyı performans için faydalı olarak görmeye eğilimli olduklarını bildirdikleri araştırmalar da vardır (Woodman ve arkadaşları 2014).

Bireysel Optimal İşlevsel Bölge Modeli: 1970 ve 1980'li yıllarda Yuri Hanin, Bireysel Optimal İşlevsel Bölge (Individualized Zones of Optimal Functioning-IZOF) hipotezini öne sürmüştür. IZOF hipotezinin merkezindeki ilke, her bir sporcunun kendisine ait performans öncesi duygu optimal bölgesine sahip olduğu ve optimal performansına da büyük olasılıkla bu bölge içinde ulaşacağı yönündedir. Bir duygunun seviyesi bu optimal işlevsel bölgenin dışarısında olursa, performansı zarar görecektir. Örnek vermek gerekirse, bir kişinin optimal kaygı seviyesi o bireye özeldir ve sporcu kendi bölgesi içindeyse doruk performansı da bunu takip edecektir. Sporcular bu nedenle, hatta aynı kaygı derecesini yaşasalar da, birbirlerinden farklı performans sergilerler (Woodman ve arkadaşları 2014).

Hagger (2005)'e göre modern teorisyenler durumsal ve sürekli kaygı arasında bir farklılık olduğunu ortaya koymuşlardır. Kaygı, yarışmacı olarak (süreklilik) değerlendirilen durumlarda kaygı belirtilerine tepki vermek için bir eğilim olabilir. Aynı zamanda kaygı, yarışma ve seyircinin tepkisi ayrıca önemli biri olma (durumsal) bakımından yarışmanın değerlendirilmesi gibi çevresel etkenler tarafından belirlenen bir psikolojik bir durum da olabilir. Her iki durumda da değerlendirme ve duygunun bilişsel ve motivasyonel ilişkisel teorileri kaygının

kendine özgün bir patoloji ve tanımlayıcı özellikleri ile özel bir duygu olduğunu ileri sürer.

Tavacıoğlu (1999)'a göre sporda kaygı üzerine yapılan araştırmaların çoğunda Spielberger'in tanımlamalarına yer verilmektedir. Spielberger için durumluk kaygı; çevresel nedenlerle ortaya çıkan tehlike veya tehdit durumunda bireyin gösterdiği kompleks heyecan reaksiyonlarının ifadesi iken sürekli kaygı; çevresel nedenlerden bağımsız olarak ortaya çıkan bireyin huzursuzluk ve endişe duyma ile stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecan reaksiyonlarının ifadesidir. Spor insanları arasında sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlar vardır. Bu insanlar, sahip oldukları kişilik özelliklerinden dolayı çoğu ortamda kaygılanabilir ve devamlı olarak huzursuzluk yaşayabilir. Yani durumluk kaygı geçici iken sürekli kaygı devamlılık gösteren bir kişilik özelliğidir.

Moran'a (2004) göre sporcularda kaygıya neden olan durumlar;

1. Yarışmanın algılanan önemi
2. Kaygıya yönelik yatkınlıklar
3. Yüklemeler/beklentiler
4. Mükemmeliyetçilik
5. Başarısızlık korkusu
6. Güven eksikliği

Kaygı bazen olumlu bir bakış açısı olarak ve o ana kadar alınan derslere odaklanarak, baş etme becerilerini değerlendirerek ve optimal performansın alanlarını belirlemeye çalışarak en iyi şekilde yönetilir (Marchant 2010). Fakat kaygı duygusunu ortadan kaldırmak zordur. Kaygı ile baş edebilmenin en güvenilir yolu, kaygı sürecinin bilincine varmaktır (Eisenberg ve Delaney 1993). Bu bilince varma konusunda psikolojik beceri (mental) antrenman sporculara başta olmak üzere spor insanlarına yardımcı olabilir.

Spor ilgi, bilgi ve dikkat gerektirir. Bu nedenle spor insanının istenilen performansa ve başarıya ulaşması için optimal kaygı gereklidir. Optimal kaygının alt ve üst düzeyi performansı olumsuz etkiler. Kaygının yüksek olması "start telaşı" olarak ifade edilirken kaygının düşük olması "start tembelliği" olarak ifade edilir

(Tavacıoğlu 1999). Dolayısıyla sportif alanda kaygının artması performansın yetersiz ve özgüven düşüklüğü demektir.

Kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan araştırmalarda birçok farklı açıklama sunulmuştur. Bu yaklaşımların ortak noktalarından biri, yarışma kaygısındaki artışlar ve özellikle de bilişsel belirtiler, her zaman performans üzerinde zarar verici bir etkiye sahip olduğu yönündedir. Bu durum, stresi yönetmeye yönelik azalan yaklaşım için destekleyici dayanaktır. Bazı araştırmacılar ise performans ile ilişkisinin daha bireysel seviyede belirlenmesi gerektiğini ve sporcuların performanslarının en üste seviyeye çıkacağı kendi kaygı alanlarına veya optimal (en uygun) seviyelere sahip olduklarını öne sürmüşlerdir (Hanton ve arkadaşları 2009). Örneğin Ziegler'in Düşünce Döngüsü; uyarı, performans ve kaygı arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Bu döngüye göre stresli bir ortamda uyarı artışı görülür. Artan kas gerginliği gibi değişiklikler uyumu etkiler. Bu olumsuz etki performansın azalmasına ve kaygının artmasına sebep olur. Kaygı ve uyarı kontrol edilerek döngü kırılabilir. Kaygıyı yönetmek, olumsuz döngüyü kırmak ve başarıya ulaşmak için gerekli bir faktördür. Kaygıyı yönetmek konusunda en etkili yollardan biri, kaygı ile performans arasındaki ilişki konusunda spor insanları eğitmektir (Tavacıoğlu 1999). Her ne kadar psikolojik beceri (mental-zihinsel) antrenmanın psikolojik teknikleri ile basit bir şekilde kişinin kurtulabileceği bir şey olmasa da (McNamee ve Morgan 2015) elit ve profesyonel sporcular, kaygının olumsuz etkilerine ve sportif performans üzerindeki olumsuz duygusal durumlarına karşı eğitilidir ve birçok sporcu da kaygı kontrolü hakkında destek için sporda psikososyal alanlarda çalışan danışmanlardan yardım ister (Hagger 2005). Bu eğitimlerden ve yardımlardan biri de sporcular başta olmak üzere spor insanlarına psikolojik beceri (zihinsel) antrenman çalışmalarına almaktır.

Marchant (2010)'a göre bir sporcu kaygı ile bağlantılı bir konu için yardım aradığında ve istediğinde, genellikle geçmişinde kaygı ile baş etmek için yapılan başarısız veya kısmen başarılı girişimler vardır. Bu geçmişte saygı duyulması gerekir ve psikolojik beceri (mental) antrenmanın uygun olduğu yerlerinde de faydalanılmalıdır. Dolayısıyla, psikolojik beceri (mental) antrenmanında, kişisel geçmişi tam anlamadan ve her bir danışanın danışmanlık çalışmasına getirdiği kendine has bakış açılarına ve deneyimlerine önem vermeden doğrudan çözüme ve müdahaleye yönelmemek gerekir.

Brewer (2009)'e göre sporcular katıldıkları spor etkinliklerinin talepleri veya kendi kişisel seçimleriyle uyuşmayan uyarılma veya kaygı seviyelerinde artış yaşadıklarında sportif performans genellikle bozulur. Örneğin, silahla atış veya basketbolda serbest atış denemesi gibi görev odaklı performans, aşırı kaygı seviyesi ve bunların sporcular üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkileri tarafından engellenir. Yaygın olarak kaygıya eşlik eden ve gerçekten de onun zeminini hazırlayan etkenlerden biri de güven eksikliğidir.

Dolayısıyla hakem, oyuncuların tepkilerini kontrol etmeye çalışırken kendi tepkilerini de kontrol etmeyi bilmelidir. Böylece oyuncular için de örnek olmalıdır. Yoksa duygusal kontrolünü kaybeden, kızgınlığını denetim altına alamayan ve güven eksikliği yaşayan bir hakem, oyuncuları da olumsuz etkileyebilir (Koludar 1996).

4.4. SPORDA VE HAKEMLİKTE TÜKENMİŞLİK

Jarvis (2006)'e göre tükenmişlik, ilk olarak Freudenberger tarafından tanımlanmıştır ve sadece spora özgü bir kavram değildir. İnsanların baskıya aşırı çalışmayla karşılık verdiği herhangi bir durumda ortaya çıkabilir. Belirtileri ise diğer insanlardan duygusal olarak kopma olan duyarsızlaşma, bozulan performans ve tatmin olma duygusu başta olmak üzere duygusal açıdan tükenmişliktir yani kendini bitkin ve kabullenmiş hissetme durumudur.

Beklenti düzeyi yüksek işlerde sürekli stres altında çalışan insanlarda ortaya çıkan ve sürekli artan uzun süreli bedensel, ruhsal ve davranışsal işlevsizlik olan (Bakırcıoğlu 2012) tükenmişlik hakkında en çok araştırılan grup öğretmenlerdir ve sporcularda çok az araştırma bulunmaktadır (Jarvis 2006).

Tükenmişlik değerli bir etkinlikten çekilme durumudur. Genellikle kronik stres nedeniyle ortaya çıkar. Fiziksel ve zihinsel tükenmişlik hisleri de buna eşlik eder (Moran 2004). Fiziksel tükenmişlik uyku bozuklukları ve yorgunluk hissi gibi belirtiler içerirken zihinsel tükenmişlik konsantrasyon düşüşü ve utanma duygusu gibi belirtiler içermektedir.

Modern spor kültüründe tükenmişliği meydana getiren özellikler çoktur. Yüksek seviyede antrenman miktarı ve rekabetçi talepler, uzun süren antrenmanlar ve erken yaşta uzmanlaşma bu özelliklerden birkaçıdır. Bu spor ortamı ve spor bilimcileri ile

antrenörler ve idareciler tarafından belirtilen endişeler, sporcuların tükenmişliğinin önemini ortaya koymaktadır (Raedeke 2014). Dolayısıyla başlangıçta her aday hakem için cazibeli olan hakemlik, amatör liglerin fiziksel ve beşeri zorlukları içinde tatmin edici olmayan ücretlerle maç yönetmeye başlayınca hakemlik cazibeli olmaktan çıkmaya başlamaktadır. Bu nedenle bir hakemin aday hakemlikten itibaren motivasyonunu canlı tutması zor bir durumdur.

Murphy (2005)'e göre tükenmişlik bazen sporcunun sporu tamamen bırakmasına yol açar. Çünkü sporcu, antrenmanlara katılmak için gerekli motivasyonu kaybetmiştir. Diğer taraftan, aşırı derecede antrenman yapan sporcular için temel mücadele, sıkı çalışma dürtüsü ile bunu yapmak için azalan yeteneklerini dengelemektir. Bu nedenle, aşırı derecede antrenman yapmak ve tükenmişlik farklı ama bağlantılı konulardır. Bunu daha da karmaşık hale getirmek için, aşırı derecede antrenman yapan bir sporcu olmak ya hep ya da hiç süreci değildir. Spor bilimcileri antrenman yapmanın kısa ve uzun süreli etkilerini ayırt etmişlerdir. Sonuç olarak aşırı derecede antrenman yapmanın anlamını üç hafta veya daha fazla süren olumsuz bir çalışma etkisi ile sınırlandırmışlardır.

Tükenmişlik, sadece aşırı derecede antrenman yapmanın aşırı yorgunluğunun basit bir sonucu değildir. Stresin de duygusal bir neticesidir. Belirli bir seviyede mükemmeliyetçilik elit bir seviyede performans sergilemek için gerekli motivasyonu sürdürme için çok önemli olmasına rağmen tükenmişlik, mükemmeliyetçiliğin kişilik özellikleri ile özdeşleşmiştir (Jarvis 2006). Belki de bu nedenle işine gereğinden fazlası önem veren ve işi için kendisini aşırı derecede zorlayan ama bütün bunlara karşılık olarak alması gereken ücret ve ödül gibi karşılığı alamayan insanlarda tükenmişlik daha çok görülmektedir.

Hakemlik; başarı ve saygın davranışlar içinde devamlı performans gerektiren sevgi mesleğidir. Hakemlik sevgisinin ve başarısının, hakemlerin temel anlayışı olduğu, bu mesleğin zorluklarını da bilerek yaptıkları bir gerçektir. Dolayısıyla hakemlikte yapılan eleştiriler, “tarafgirane maç yönetti” gibi yazılar ve dedikodular bu sevgi, saygı ve güven duygularının yavaş yavaş örselenmesine sebep olmaktadır (Sarvan 2012). Erozyona uğrayanlar bu duygular, hakemler için mesleki tükenmişliğin göstergeleridir. Böyle bir durumda hakem için kaygı ve güven eksikliği süreklilik gösterirse o hakem becerilerinden şüphe etmeye başlar.

Dolayısıyla bir hakem için mesleki tükenmişlik yoluna açan temel unsur kendisi ile ilgili olan duygu ve düşünceleridir.

Weinberg ve Richardson (2011)'e göre başarılı bir hakem olmak için çok çalışmak, kendini adanmak ve çok uygulama yapmak şart. Bütün bunlar haz ile yakından ilişkili olan motivasyonun yüksek düzeyde olmasıyla bağlantılıdır. Eğer hakemin, hakemlik yapmaktan aldığı haz azalır, uygulamada ve çabalamada motivasyon eksikliği olacaktır. Hakemler arasında en çok konuşulan konulardan biri, hakemliği sürdüremeyen kişilerin artık hakemlikten zevk ve haz almadığıdır. Çünkü hakemler üzerinde yoğun bir baskı vardır. Performanslarının sürekli değerlendirilmesi ve takdir edilme konusunda eksikliği söz konusudur.

Raedeke (2014)'e göre tükenmişliği önleme konusunda yaygın inanç, sporculara stres yönetimini öğretmenin tükenmişliği önlemeye yardımcı olacaktır. Çünkü tükenmişlik kronik strese verilen bir tepkidir. Örneğin, sporcuların etkin zaman yönetimini ve yaşam tarzına dair yönetim becerilerini öğrenmelerine yardımcı olmak sporcu olmanın gerektirdiği taleplerle daha etkin baş etmelerini sağlayacaktır. Ek olarak, iyileşme etkinlikleri üzerine artan bir odaklanma ve sporcuların dengeli bir yaşam tarzına ulaşmalarına yardımcı olma da tükenmişliği önlemeyi sağlayacaktır. Zihinsel becerileri uygulama teknikleri olan örneğin etkin hedef belirlemek, kendi kendine telkin ve rahatlama teknikleri de etkili olabilir. Sporcular stresle etkin bir şekilde baş etmeyi öğrenebilirlerse, tükenmişlik de o zaman daha az muhtemel olacaktır. Bu öğrenme yollarından biri, psikolojik beceri (mental) antrenman çalışmalarıdır.

Dolayısıyla hakem, tükenmişlik durumuna düşmemek için her maçta görevi ne olursa olsun onu seve seve yapmalı, önemsiz görülen bir maçı bile final maçı gibi yönetmelidir (Koludar 1996). Çünkü hakemlik, sevgi ve tutku temelinde yapılacak bir meslektir. Ayrıca tükenmişlik sendromu futbol hakemleri için sadece psikolojik bir konu değil, aynı zamanda spor toplumunun yansımaları söz konusu olduğu için sosyolojik bir konudur.

4.5. PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANI (PBA)

Psikoloji; doğrudan veya dolaylı gözlemlenebilen insan ve hayvan davranışlarını; insanların algılama, kavram oluşturma, akıl yürütme, sorun çözme gibi bilişsel süreçlerini; duygu, coşku, heyecan gibi özelliklerini; birbirleriyle etkileşimlerini bilimsel yöntem ve tekniklerle inceleyen bilim dalıdır (Bakırcıoğlu 2012).

Psikolojik (ruhsal-mental) bozuklukların tanımlanması ve oluş nedenleri konusu sürekli tartışılmaktadır. Tartışmalar iki temel görüş üzerinde olmaktadır:

1. Organik: Beynin kimyasal yapısı ile ilgili bozukluklardır.
2. Psikososyal: Fonksiyonel denilen bozukluklardır. Bu bozukluklar, psikososyal etkenlere bağlıdır. Organizmanın psikososyal durumlara karşı bozuk tepkisi olarak kabul edilir (Öztürk 1990).

Eccles ve Riley (2014)'e göre psikolojik beceri (mental) antrenmanı, özgüven duygusu gibi psikolojik durumlarını düzenlemelerine yardımcı olan ve kaygıyı azaltan rahatlama becerileri gibi psikolojik becerileri öğrenmeleri için sporcuların ve egzersiz yapanların eğitilmesidir. PBA, spor ve egzersiz psikolojisinin içerisinde yer alan bir uygulama alanıdır. Performans sergileyenler psikolojik durumlarını öğrenilmiş psikolojik becerileri aracılığıyla düzenleyebilirlerse performanslarını arttırabilirler. Çünkü psikolojik durumlar spor ve egzersiz performansını etkileyebilir.

Psikolojik beceri (mental) antrenmanı, psikolojik yöntemler yardımıyla davranışların sistematik olarak iyileştirilmesi, düzeltilmesi ve geliştirilmesidir. Bu sistematik durum aşağıdaki şartlarla oluşur:

1. Psikolojik beceri (mental) antrenmanı, bir hedefe yönelik olmalıdır.
2. Psikolojik beceri (mental) antrenmanı, planlandığı şekilde uygulanmalıdır.
3. Psikolojik beceri (mental) antrenmanı, sürekli olarak tekrarlanmalıdır.
4. Psikolojik beceri (mental) antrenmanı, sürekli olarak kontrol altında tutulmalıdır. (Hasırcı ve ark. 2017).

Sportdaki psikososyal danışmada hasta-hekim ilişkisi gibi bir yaklaşım yoktur. Bunun yerine danışman-danışan ilişkisi bulunmaktadır. Burada normal olan ve

hayatını sürdüren spor insanlarına bir destek vardır (Karagözoğlu 2005). Başer (1996)'e göre spor psikolojisinin uygulama kısmı olan psikolojik beceri (mental) antrenmanı tedavi değil, eğitim sürecidir. Tedaviyi, klinik psikoloji ve psikiyatri yapar. Eğitim, kişiye bilgi ve yeteneklerini daha iyi kullanma özelliği kazandırır. Dolayısıyla PBA, sporcuların teknik ve taktik kapasitelerini yükseltirken aynı zamanda eksik ve yanlış eğitimden kaynaklanan hatalarını düzeltmeye de imkân verir. Böylelikle sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen kişilik kusurları ve kişilik özellikleri, PBA uygulamaları ile düzeltilebilir.

PBA üzerine çalışan spor danışmanlarının yaptığı geniş çeşitlilikteki işi net olarak yansıtan en kapsayıcı terim Danışmanlık. Bir danışman olarak bu kişiler, bir spor organizasyonunda benzersiz bir role sahiptir. Çünkü danışmanlar, herhangi bir organizasyon için organizasyonun içeriden kendi başına sağlamadığı veya sağlayamayacağı yeni veya daha iyi bir odaklanmış bakış açısı sağlar (McCann 2005).

1965 yılında Almanya'nın Baden kentinde yapılan "Genç Oyuncuların Pedagojik Eğitimi" konulu konferansa katılan eski hakem ve yöneticilerimizden Tarık Özerengin, yaptığı konuşmada genç oyuncuların zihinsel yapı ve buna bağlı davranışları için psikolojik eğitimden geçmelerini gerektiğini belirtmiş ve özellikle hakemlerin de bu konuda bilinçlendirilmesi gerektiğini ifade etmiştir (Bademli 2017). Bu bağlamda PBA hem genç oyuncular hem de futbol hakemleri için gerekli ve faydalı bir çalışmadır.

4.6. PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANIN AŞAMALARI

Psikolojik beceri (mental) antrenman programları genelde üç temel aşamadan oluşur.

1. Eğitim Aşaması: Bu aşamada psikolojik becerilerin sporcular üzerindeki potansiyel faydaları açıklanır.

2. Kazanım Aşaması: Bu aşamada belirli psikolojik beceriler sporculara sunulur ve öğretilir.

3. Uygulama Aşaması: Bu aşamada sporcular sunulan ve öğretilen becerileri uygulamaya çalışırlar (Eccles ve Riley 2014).

Takıma ve sporculara uygulanmak istenen psikolojik beceri (mental) antrenmanının yukarıdaki üç genel başlık altında akılcı bir şekilde ve aşama aşama yapılması gerekir (Başer 1996).

Danışma süreci içinde genelde şu basamaklar görülür:

1. İlk görüşme
2. Danışanın ilgisini ve ilişki gelişimini kolaylaştırıcı etkenleri araştırma
3. Amaç belirleme, kimliklendirme ve başarılması istenen amaçlarla ilgili faktörleri değerlendirme
4. Amaca ulaştıracak yaklaşımı belirleme ve geliştirme
5. Sonuçları değerlendirme
6. Danışmaya son verme ve izleme (Eisenberg ve Delaney 1993).

4.7. PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMAN MODELLERİ

Spor psikolojisi literatüründe, sporcular başta olmak üzere spor insanlarına fayda sağlamak amacıyla olan farklı modeller vardır. Bu modellerden biri Bilişsel-Davranışsal Modeldir. Bu çalışmada futbol hakemlerine 6 haftalık zihinsel antrenman programı hazırlanırken bilişsel-davranışsal modelden faydalanılmıştır. Aşağıda bu model hakkında bilgiler yer almaktadır.

4.7.1. Bilişsel-Davranışsal Model

Hem bilişsel-davranışçı psikoloji, hem de spor psikolojisi sporun çeşitli alanlarında uzun yıllar süren araştırma ve uygulamalara dayanmaktadır. 1890'larda Norman Triplett'in bisikletçilerin performanslarını hem bireysel hem de birbirlerine karşı araştırdığında, spor ve davranış çalışması ilk olarak ortaya çıkmıştır (Brown 2011). Bu yaklaşım, kısa süreli ve insanların karşılaştığı günlük pratik sorunlara odaklandığı için genel psikolojik beceri çalışma programının önemli bir parçasıdır. Bu nedenle kısa süreli ve hatta uzun süreli gelişmelere odaklanan sporcular için faydalı olacağı kabul edilmektedir. Teorinin kavramlarını kavrama yatkınlığı olanlar

ve bu varsayımları kendi yaşam tecrübelerine dâhil etmeye motive olanlar, bu yaklaşımdan iyi sonuçlar alacaktır (Claspell 2010). Çünkü PBA'nın sporcular başta olmak üzere spor insanına olan faydasını tespit etmenin temel ölçülerinden biri düşünceler ve davranışlardaki değişikliklerdir. Dolayısıyla bu çalışmada ilke olarak bilişsel davranışsal modelin ilkeleri esas alınmıştır.

Bilişsel davranış model dört varsayım üzerine kuruludur:

1. İnsanlar kendilerine ne olduğunu anlamak yerine, olayları yorumlamayı seçerler.

2. Düşünceler, duygular ve davranışlar iç içe geçmiş ve birbiriyle ilişkili durumdadır.

3. Kişilerin kendisi ve diğerleri hakkındaki düşünceleri netleştirilmeli ve ardından değiştirilmelidir.

4. Model, hem inançları hem de davranışları değiştirmeyi hedeflemelidir. Çünkü her ikisi birden hedef alındığında faydası ve etkisi daha büyük olacaktır (Furnham 2014).

Bilişsel davranışçı yaklaşımı uygulayan danışmanlar, düzensiz davranışları kontrol etmek için başlangıçta davranışçı yollara odaklanırlar. Daha sonra işlevsiz inançları düzeltmek için inceleme ve bunları değiştirme teknikleri ile devam ederler. Akabinde hem davranışçı hem de bilişsel değişimleri sürdürmeye odaklanırlar (Hagger 2005).

Jarvis (2006)'e göre bilişsel-davranışçı tekniklerden bazıları;

1. Hedef Belirleme: Bu teknik, genel olarak neyi başarmak için çalıştığımızı ve ne zaman kendimizi ezilmiş, motivasyonu bozulmuş ve kaygılı hissettiğimizi belirlemeyi amaçlar. Genel amacı bir dizi daha küçük ve daha özel hedeflere bölerek, başarmaya çalıştığımız şeyin daha az korkutucu ve daha elde edilebilir olduğunu anlayabiliriz.

2. Zihinde Canlandırma: Bu teknik, sporcuların kendilerini dışarıda performans sergilerken resmettiği dışsal betimleme ile kendilerini kendi bedenleri içinde performans sergilerken gördükleri içsel betimleme olarak ikiye ayrılır.

3. Zihinsel Prova: Spora katılanların bir maçtan önce, yarışma sırasında gerekli olacak hareketlerden bazılarının zihninde provasını yapmasıdır.

Hardy ve Bell (2014)'e göre bilişsel-davranışçı yaklaşım, bilişsel ve davranışçı prosedürlerin bir karışımıdır. Bazı eğitimler davranışçı tekniklerden daha çok bilişsel olanları veya tam tersi vurgularken, bu müdahalelerin ikisi de genellikle temel öğrenme prensiplerinin ve bilişselliğin insan davranışı ve duygusal deneyimlerinde oynadığı rolün değerini anlamaya çalışır. Bilişsel yeniden yapılandırma, bilişsel-davranışçı yaklaşım içerisinde kullanılırken, genellikle daha geniş bir müdahalenin bir parçası olarak görülür. Bunun nedeni de bilişsel-davranışçı yaklaşımlar geleneksel psikoterapilerden daha çok doğrudan eğitim ve gelecek odaklıdır. Bilişsel yeniden yapılandırma eğitimin bir parçası olarak danışana öğretilen becerilerden biridir ama rahatlama teknikleri gibi diğer bilişsel-davranışçı tekniklerle de beraberinde sunulur.

Dolayısıyla bilişsel-davranışçı yaklaşım; danışanı, değişim teknikleri ve teknolojileri konusunda eğitmeye önem verir. Bu yaklaşımı davranış mühendisleri olarak da görülmektedirler (Sayar 2012). Yani diyebiliriz ki bilişsel davranışçı yaklaşımı, davranış değiştirme ilkelerine dayalı bir yaklaşımdır. Bu davranış değiştirme ilkesi ise davranışın düzenlenmesi ve davranışın kontrolü için algılama, düşünme, tasarlama, hayal etme ve hatırlama gibi bilişsel süreçlere de yer verip uyarıcı-tepki ilişkilerini ve öğrenmeyi de kapsar.

Bilişsel-davranışçı yaklaşım, güçlü felsefi temelleri olan ve hayata bakış açısında yani hayat felsefesinde köklü değişiklikler yapılmasını amaçlayan bir danışmanlık biçimidir (Köroğlu 2011). Bilişsel-davranışçı teknikler, sporcunun güvenini geliştirmek ve bilişsel kaygısını azaltmak için tasarlanmıştır. Özellikle stres yönetimi için bilişsel-davranışçı teknikler, psikologlar tarafından çok yakın bir zamanda geliştirilmiş olmalarına rağmen 1.yüzyıl filozoflarından olan Epiktetos'un yazılarına dayanır. Epiktetos, insanların önemseydiği kişilerin görüşlerinden rahatsız oldukları kadar, olaylardan rahatsız olmadıklarını yazmıştır (Jarvis 2006). Köroğlu (2006)'na göre Stoacı filozof Epiktetos'un şu ünlü deyişi bilişsel-davranışçı modelin en önemli dayanağı olmuştur. Epiktetos, "İnsanlara rahatsızlık veren olayların kendisi değil, bu olaylara getirdikleri bakış açılarıdır." diyerek yaşadığımız olaylardan ziyade, bu olaylara bakış açımız ile algımızın ve bu olaylara yüklediğimiz anlamın bizde birtakım duygular uyandırdığını belirtmektedir. Bu nedenle bizde birtakım olumsuz duygular yaratan ya da olumsuz davranmamıza neden olan olaylara yüklediğimiz anlamı ya da bu olaylara ilişkin yerleşik düşüncelerimizi

sorgulayarak bunları daha çözüm odaklı bir yönde değiştirirsek yaşadığımız sağlıklı olmayan olumsuz duygulardan kurtulabiliriz. Bütün bunların yapılabilmesi için önde yaşadığımız duyguların sorumluluğunu alabilmeliyiz. Bunun için de duygularımızın nedenleri hakkında kendi kendimize ne söylediğimizi tartmalıyız.

Yukarıdaki açıklamalarda sözü edilen rahatsızlıklar; algılarımızın, değerlendirmelerimizin ve değer yargılarımızın; kısacası hayat felsefemizin birer ürünüdür. Benzer şekilde, William Shakespeare de “Hiçbir şey iyi ya da kötü değildir. Düşüncelerimiz onu belirler” demiştir (Koroğlu 2011). Dolayısıyla filozof Epiktetos ve temsil ettiği Stoa felsefesi, bilişsel-davranışçı modelin felsefi temelini oluşturmaktadır.

Bilişsel yaklaşımın kurucusu Aaron Beck, bu yaklaşımı geliştirirken Epiktetos, Karen Horney, Alfred Adler, George Kelly, Albert Ellis, Richard Lazarus ve Albert Bandura gibi teorisyenlere kadar pek çok farklı kaynaktan faydalanmıştır (Beck 2015). Helmstetter (1998)’in açıkladığı gibi bilişsel yaklaşıma göre, kişi zihni için yeniden program yapabilir. Eski olumsuz, zararlı ve kendisine karşı çalışan zihinsel programı silip onun yerine yeni, olumlu, faydalı ve yapıcı bir zihinsel program koyabilir. Sadece zihinsel programı değiştirerek yaklaşım ve davranışları düzenleyen kişi, o zaman eski ve olumsuz zihinsel program kendisini aşağı çekerken veya engellerken hayatla mücadele etmeye devam etmek zorunda kalmaz. Dolayısıyla sadece zihnimize belirli ve yapıcı yönergeler vermeyi öğrenirsek o zaman işleri istediğimiz şekle sokma ve bunu sürekli kılma şansımız olur.

Bilişsel yaklaşım uyumsuz davranışın altında yatan ve bunu destekleyen düşünce kalıplarını ve inançları ortaya çıkarmayı amaçlar (Hagger 2005). Dolayısıyla sporda psikolojik beceri (mental) antrenman, sporcuların zihinsel yapısını düzenlemek amacıyla bilişsel-davranışsal modelden faydalanır.

Kaplan ve Sadock (2004)’a göre davranışçı yaklaşım, kişinin özel iç çatışma tecrübeleriyle ilgilenmez. Sadece ortadaki açık davranışa odaklanır. Bu nedenle davranışçı yaklaşımın hedefi açık ve somuttur: Uyumsuz alışkanlık ve tutumları ortadan kaldırıp yeni ve kişiye uygun olan, kaygı doğurmayan davranış kalıplarını kazandırmaktır. Davranışçı yaklaşım ile ilgili yöntemler, ısrarla uyumsuz davranışlara ve sıkıntılara koşullandığı veya öğrenildiği temel inancına dayanır. Bu nedenle, başarılı bir davranışçı çalışma çeşitli koşullanmayı veya öğrenmeyi ortadan

kaldırın teknikleri içerir. Yani öğrenilmiş kötü davranışı unutturabilir. Bu haliyle davranışçı yaklaşım, öğrenme kuramı ilkelerine özellikle edimsel ve klasik koşullanmaya dayanır

Davranışçı yaklaşım, eylemlerin durumsal işaretlerini ve bu işaretlerin koşullu uyumsuz davranışsal tepkilerine ait döngüye müdahale etmeyi ve bunu kırmayı amaçlar. Bunun örneklerinden biri ise bir barda veya içkili bir mekânda içki içerken alışkanlığa bağlı olarak bu eyleme bir sigara yakma tepkisinin eşlik etmesidir (Hagger 2005). Dolayısıyla davranış değiştirme ilkelerine dayanan ve ilave olarak davranışın düzenlenmesi ve kontrolü için algılama, düşünme, tasarlama ve hayal etme gibi bilişsel süreçlere de yer veren bilişsel-davranışsal model uyarıcı-tepki ilişkilerini ve öğrenmeyi ön planda tutar.

Davranışçı yaklaşımın temeli, öğrenme kuramıdır. Çünkü bu yaklaşım; insanın tecrübelerinin, bilişinin, duygularının ve davranışlarının öğrenildiğini ve yeniden öğrenilebilir olduğunu öne sürer. Aristocu ve Sokratik iletişim dayalı didaktik bir model kullanarak davranışlar öğretilir ve olumlu olarak pekişeceği düşünülerek kişinin bu davranışları denemesi teşvik edilir. Burada odak nokta, danışanın sunduğu problemdir (Fehr 2000). Ayrıca davranış yaklaşımı, bilimsel olarak geliştirilmiş bir programın davranışların değiştirilmesi için uygulanmasıdır. Geliştirmeye ve ölçülebilir sonuçlar elde etmeye yöneliktir. Yani yapılan etkinliğin faydalarının gösterilmesi gerekir (Sayar 2012). Sporda da psikolojik beceri (mental) antrenman çalışmaları ile futbol hakemlerine belirli hedefler doğrultusunda belli davranışları kazandırmak ve bu davranışları alışkanlık haline getirebilmek önemlidir.

Slaikeu ve Lawhead (2003)'e göre bilişsel-davranışçı yaklaşım için çarpık görüşleri, akıl dışı düşünceleri ve yanlış idealleri düzeltmek için yapılması gereken, düşünme sürecindeki çarpıklıkları bilmek gerekmektedir. Bu çarpık düşünceler, gerçeğe uygun düşünceler ve yorumlarla değiştirmelidir. Bunun için yeni düşünceler her gün tekrar edilerek düşüncemizin bir parçası oluncaya kadar çalışmalıdır, çalışılabilirlidir. Bu değişim sürecinde yeni görüşler geliştirilebilir ve artık geçerli olmayan görüşlerinizden vazgeçebilirsiniz. Böylece daha sağlıklı, daha gerçekçi ve daha verimli bir hayat imkânları sunan yeni düşünceler oluşturulmaya başlanılır

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşıldığı gibi bilişsel-davranışçı danışmanlık bir sporcunun var olan zihinsel güçlerini belirlemeye ve bunları daha çok kullanmaya

odaklanabilir (Brown 2011). Dolayısıyla bilişsel-davranışsal yaklaşım, futbol hakemlerinde duygusal ve davranışsal değişiklik yapmak için düşünme ve inanç sisteminde bilişsel değişikliklerin yapılmasını sağlayabilir.

Bu yaklaşımda danışana, üzerinde çalışabileceği belirgin bir şey vermek için hedefler belirlenir. Ayrıca çabalarını gözlemleyebilecekleri ve sonuçlarını kontrol edebilecekleri bir kalem kâğıt malzemesinin oluşu, davranış ve düşünce değiştirmeyi isteyen danışanların çalışmada rahat etmesini sağlar (Fehr 2000). Bu doğrultuda futbol hakemleri ile PBA çalışması planlanırken gündem konuları ve bu konularla ilgili hedefler belirlemek faydalı olur. Ayrıca hakemlerin çalışmaya gelirken not defterlerini de getirilmesi istenebilir.

Beck (2015)'e göre insanlar düşüncelerini gerçekçi şekilde değerlendirmeyi öğrendiklerinde duygularında ve davranışlarında iyileşmeler olur. Örneğin, depresif olduğunuzda ve bazı kontrolleri yapamadığınızda aklınızda bir otomatik düşünce olabilir: “Şu an hiçbir şey yapamam.” Bu düşünce daha sonra tepkiye neden olabilir: Duygusal olarak üzgün hissedebilirsiniz ve davranış olarak yatağınıza kıvrılırsınız. Eğer bu düşüncenin geçerliliğini inceleyerseniz, aşırı genelleme yaptığınızı görerek gerçekte birçok şeyi iyi yaptığınızı fark edebilirsiniz. Deneyiminize bu yeni bakış açısı ile bakmanız, muhtemelen daha iyi hissetmenizi ve daha işlevsel davranışlarda bulunmanızı sağlayacaktır

Nazlı (2003)'e göre bilişsel-davranışçı danışma yaklaşımı, insanın şimdiki düşünce kalıplarını etkileyerek duygularını ve davranışlarını değiştirmeye çalışır. Bu yaklaşımda danışman, danışanlarına eğitim vererek onların uygun tepkiler vermesine yardımcı olur. Örneğin danışman şunu söyleyebilir: “Meltem, eğer İrem'in seninle göz teması kurmasını istiyorsan yumuşakça onun dizine dokun. İrem, bu senin Meltem'e bakman için bir işaret olacak.” Bu şekilde tıpkı bir antrenörün atletleri eğittiği gibi; danışanlar yapmaları gerekenler hakkında bilgilendirilirse ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar.

Bilişsel-davranışçı yaklaşım için uygun durumlardan bazıları; öğrenme becerisi şekli veya tekniği, konsantrasyonu ve odaklanmayı geliştirmek, güveni geliştirmek, liderlik yeteneklerini arttırmak, kariyeri geliştirmek veya bitirmek, yaşam streslerini ve yaşam olaylarını yönetmek, sakatlığı rehabilite etmek, madde kullanımı,

saldırganlık veya öfke kontrolü, mükemmeliyetçilik, yeme bozuklukları, antrenmana uymak, takım birlikteliği, iletişim, zaman yönetimi (Brown 2011).

4.8. PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANIN UYGULANMASI

Bir bilim olan sporla ilgili olarak günümüzde öğretmenlik, kondisyon ve sağlıkla ilgili meslekler, spor yönetimi, spor basını ve yayımcılığı, spor hukuku, spor danışmanlığı, spor bilimcisi, spor hekimliği, spor istatistikçisi ve benzeri meslek grupları ortaya çıkmıştır. Bunlar da kendi içerisinde alt gruplara ayrılmışlardır (Tükenmez 2009). Bu alt gruplardan biri de sporda psiko-sosyal alanlara ait özel bir çalışma olan PBA uygulayan spor danışmanı diye isimlendirilebileceğimiz bir meslek grubudur.

Bu meslek grubu; sporcularla konuşan, notlar alan, anket ve testler uygulayan, karşılaşma içinde ve dışında davranışlarını gözlemleyip sporcuyu değişik yönleriyle yakından tanıma gibi bir görevi yerine getiren, elde ettiği bilgileri antrenörlerle paylaşan ve hatta tartışan, onların da katkı ve onaylarıyla sporcular hakkında ortak kararlara varılmasına yardımcı olan profesyonellerden oluşur (Koç 1994).

Spor danışmanı için PBA çalışması yaparken şu başlıklar önemlidir:

1. Çalışmanın Ortamı
2. Çalışmanın Zamanı
3. Çalışmanın Süresi
4. Çalışmanın Gündemi
5. Çalışmaya Katılacaklar

Sporda PBA sporcular başta olmak üzere her spor insanı için gerekli olan profesyonel bir alandır. PBA ile verilecek mental destek, hem bireysel hem de grup bazında olabilir. PBA'nda program geliştirme; mental desteğin tasarlanması, uygulanması, değerlendirilmesi ve yeniden düzenlenmesi sürecidir. Dolayısıyla tasarlama, uygulama ve değerlendirme bu çalışmanın temelini oluşturacaktır. Bu açıklamadan yola çıkarak bu çalışmada futbol hakemleri ile ilgili 6 haftalık bir çalışma tasarlanmış, uygulanmış ve ölçekler yoluyla değerlendirme yapılmak istenmiştir.

Dosil (2006)'e göre PBA, yarışmada ve antrenmanda daha büyük bir başarı garantisine sahip olmak için yeteneklerini geliştirmek adına bir dizi psikolojik stratejileri sporculara sağlamayı içerir. Bu yüzden PBA, spor ortamında yer alan herhangi bir kişi veya sporcunun performansını ve iyi olma halini arttırmayı hedeflemiş özel bir çalışmadır. Psikolojik beceri (mental) antrenmanın temel düşüncesi, fiziksel hazırlıkta olduğu gibi planlanmış birkaç saatin psikolojik stratejileri edinmek için gerekli olduğudur. Bunun için de haftada bir kez çalışma oturumunun düzenlenmesi uygun olabilir.

Zaten PBA, bir sporcunun mental performansları, fiziksel yetenekleri ve hazırlanma becerilerinin olumlu yanlarına odaklanır. Spor insanları, PBA tekniklerini kullanıp zihinsel ve fiziksel olarak tamamen hazırlanarak önemli yarışmalar sırasında olan olaylar üzerinde daha çok kontrol kazanabilirler (Porter 2003).

Sporda PBA, haftada bir veya birkaç saat bölümler halinde, birkaç programla gerçekleştirilebilir (Konter 2003). Bu bölümlerdeki görüşmelerin ortalama 50 dakika civarında olması gerekir. Ele alınan konunun ve spor insanının durumuna göre haftada bir görüşme yapılabilir. Çözülmesi ve geliştirilmesi istenilen durumda belirli ölçüde iyileşme ve gelişmenin sağlanması ile PBA çalışmasına son verilebilir (Karagözoğlu 2005).

Spor psikolojisi uygulaması olan PBA genel olarak iki ana grupta toplanır:

1. Performansı yükseltici spor psikolojisi uygulaması.

2. Performansı engelleyen psikolojik etmenleri azaltmaya yönelik spor psikolojisi uygulaması (Başer 1985). Bu bağlamda, bu çalışma futbol hakemlerinin performansını engelleyen psikolojik etmenlerden kaygı, özgüven ve tükenmişlik etmenlerini azaltmaya yönelik bir spor psikolojisi uygulaması özelliğini taşımaktadır.

4.9. PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANIN ETKİLERİ

İnsanın kendi kendisine yardımcı olabileceğini sandığı halde bunun yanlış olduğu bilinmektedir. Peki neden? Çünkü kişi, kendisini kendi gözüyle gözlemektedir. Bu gözlemde, gerçekleri saptırma ihtimali yüksektir (Daco 1989). Bu açıdan baktığımızda PBA sayesinde, futbol hakemleri sporda psiko-sosyal alanlarla

ilgili olan bir spor danışmanı aracılığıyla kendisini ilgilendiren konuları farklı bir açıdan görebilecektir.

Eğitici bir rol oynayan spor danışmanı ile çalışmayı düşünmek, grup ve bireysel oturumlarla psikolojik beceriler ve onların gelişimi hakkında sporcuları ve egzersiz yapanları eğitenleri “mental antrenör” olarak kabul etmektir. Kaygı yönetimi, güven gelişimi ve etkili iletişim eğitici rolü olan spor danışmanlarının değindiği bazı alanlardır. Dolayısıyla çoğu insan, zihinlerindeki iki hedef için spor danışmanı ile çalışır.

- a) Bireylerin fiziksel performansına psikolojik faktörlerin nasıl etki ettiğini anlamak,
- b) Spor ve egzersize katılmanın kişinin psikolojik gelişimi, sağlığı ve iyi olma halini nasıl etkilediğini anlamak (Weinberg ve Gould 2011).

Bir danışanın, danışman ve danışma sürecinden beklentileri, danışmanın başarılı veya başarısız olmasını etkiler. Bu nedenle danışmanın yönteminin asıl yönü, beklentilerle ilgilenmek olmalıdır. Daha sonra, danışma süreci ve uygun danışma yöntemi danışana belirli ve önemli yaşam durumları hakkındaki beklentilerini belirlemede yardımcı olabilir (Eisenberg ve Delaney 1993). Dolayısıyla PBA’nda danışman, somut olaylardan hareket etmeli ve teoriler ile davranışlar üzerine konuşmalıdır. Çünkü gerçeği değerlendirme yetisinin bozuk olması, dürtülerini ve duygularını denetleyememek gibi olumsuz durumlar futbol hakemlerinin sportif kariyer gelişiminde zayıflığına işaret eder. Bundan dolayı PBA’na katılan futbol hakemi kendi davranış, düşünce ve duygularıyla ilgili bir bilinçlenme düzeyine ulaşır. Bilinçlenme düzeyine ulaşan futbol hakemi, sportif yaşamının değişik yönlerini tam anlamıyla kavrayabilme imkânına kavuşur.

Macaristan Bilimler Akademisi Psikoloji Bölümü, sporla ilgili “durum belirleme” çalışması yapmıştır. Bu çalışmalara göre kendilerine soru yöneltilen antrenörlerin % 90’ından fazlası PBA’ndan faydalandığını ifade etmiştir. Önem sırasına göre ortaya konulan sorunlar ve istenilen yardımlar şunlardır (Koç 1994):

Sorunlar

- a) Sporcuları yarışmalara hazırlamakla ilgili sorunlar
- b) Duygusal sorunlar

- c) Sporcu seçimi ve sportif etkinlikler açısından uygunluk sorunları
- d) Sporcuların kişilik gelişimi sorunları
- e) Daha etkili antrenman yöntemi
- f) Değişik durumlarda sporcular hakkında karar verme ve sportif verimi arttırma.

İstenilen Yardımlar

- a) Kulüp için bir spor danışmanının görevlendirilmesi
- b) Konferanslar verilmesi
- c) Belirli konularda araştırmalar yapılması
- d) Yazılı kaynaklar üzerinde açıklamalarda bulunulması
- e) Yapılan araştırma sonuçlarını görüşmek
- f) Danışma toplantıları düzenlenip belirli konularda tecrübelerin ortaya konulması.

Çoğu insan olumlu duyguları kontrol etmekte becerikli olmasına rağmen, rahatsız edici duygular karşısında ne yapacağını pek bilemez. Çünkü olumsuz duygular insanları korkutur ve hatta çevrelerindeki insanları da huzursuz eder. Bu yüzden kişi olumsuz duyguların çevresinden dolaşmaya çalışılır (Slaikeu ve Lawhead 2003). Dolayısıyla spor danışmanı ile çalışmak sporcunun ve hakemin güçsüz olduğunu göstermez. Çünkü PBA sayesinde sporcunun ve hakemin fiziksel performansına psikolojik (mental) faktörler olumlu şekilde etki eder. Bu nedenle fiziksel çalışmaların yanında PBA çalışmaları yapılmalı ve bu çalışmalardan kalıcı verimi elde etmek için de belli bir sürenin geçmesi beklenmelidir. Çünkü eğitim zaman ve sabır isteyen bir görevdir.

Sporda psikolojik beceri (mental) antrenman sayesinde kazanılan özel psikolojik yetiler, aynı zamanda uzun vadede spor insanının gündelik yaşamındaki ihtiyaçları ile başa çıkmasında yardımcı olabilir. Örneğin sağlam bir özgüven veya yüksek konsantrasyon becerisi hayatın her alanında faydalı olabilen yetkinliklerdir (Hasırcı ve ark. 2017).

5. GEREÇ ve YÖNTEM

5.1. ARAŞTIRMANIN TİPİ

Bu araştırma, ilişkisel ve deneysel olarak planlanmış olup, araştırmaya konu olan hipotezler üç farklı ölçek ile test edilmiştir.

5.2. ARAŞTIRMANIN YERİ VE SÜRESİ

Araştırmanın deneysel uygulama aşaması, Türkiye Futbol Federasyonu Hakem ve Gözlemciler Derneği (T.F.F.H.G.D.) İzmir Şubesi'nin Atatürk Stadyumu'nda yer alan binasının toplantı salonunda gerçekleştirilmiştir. 6 oturum halinde yapılan çalışma, 07-Aralık-2017 ile 11-Ocak-2018 tarihleri arasında yürütülmüştür.

5.3. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örnekleminde deney grubunu, amatör ligde maç yöneten İzmir Bölgesi futbol hakemlerinden en az 4 yıllık hakemlik deneyimi bulunan, araştırma hakkında bilgilendirilip çalışmaya katılmayı kabul edip Gönüllü Olur Formu (Ek 2, Ek 3)'ü imzalayan, 21 ile 28 yaşları arasında 15 erkek hakem oluşturmuştur.

Araştırmanın örnekleminde kontrol grubunu, amatör ligde maç yöneten İzmir Bölgesi futbol hakemlerinden en az 4 yıllık hakemlik deneyimi bulunan, araştırma hakkında bilgilendirilip çalışmaya katılmayı kabul edip Gönüllü Olur Formu (Ek 2, Ek 3)'ü imzalayan, 21 ile 29 yaşları arasında 15 erkek hakem oluşturmuştur.

5.3.1. Araştırmaya Dâhil Olma Kıstasları

En az 4 yıllık hakemlik deneyimi olan 21-28 yaş aralığında, daha önce planlı ve programlı şekilde psikolojik beceri (mental) antrenman eğitimi almamış ve İzmir il Hakem Kurulu tarafından gelecek dönemlerde profesyonel liglerde maç yönetmeye aday görölen futbol hakemleri adaylar araştırmaya dâhil edildi.

5.3.2. Araştırmadan Dışlanma Kıstasları

Daha önce planlı ve programlı şekilde psikolojik beceri (mental) antrenman eğitimi almış, 20’li yaşlardan büyük veya küçük ve İzmir il Hakem Kurulu tarafından gelecek dönemlerde profesyonel liglerde maç yönetmeye aday görölmeyen futbol hakemleri dâhil edilmedi.

5.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kullanılan ölçme araçları olarak aşağıdaki açıklamaları yapılan ölçeklerin hepsi, aynı sıra ve tarihlerde deney ve kontrol gruplarına uygulanmıştır.

5.4.1. Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri

Örneklemdaki katılımcıların kendine güven seviyelerini belirlemek amacıyla katılımcılara, ilk oturumdan önce ve ilk oturumdan sonra, orjinali Vealey tarafından 1986 yılında oluşturulan ve Türk popölyasyonuna uyarlaması 2006 yılında Engür ve arkadaşları tarafından yapılan Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri (Ek 4) uygulanmıştır. Bu ölçek 13 sorudan oluşmakta ve kişinin genel olarak kendine güven konusundaki hissediflerini değerlendirmektedir. Maddeler 1’den 9’a kadar oluşturulan likert ölçek tipi ile numaralandırılmıştır.

5.4.2. Sürekli – Durumluk Kaygı Anketi

Örneklemdaki katılımcıların kaygı seviyelerini belirlemek amacıyla katılımcılara, Spielberger tarafından 1970 yılında oluşturulan Sürekli – Durumluk

Kaygı anketinin sürekli kaygı bölümü (Ek 5) uygulanmıştır. Anketin Türk popülasyonuna uyarlama çalışması 1985 yılında Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır. Bu anket içerisinde 20 adet madde bulunmakta ve bu maddeler 1'den 4'e kadar numaralandırılmıştır.

5.4.3. Maslach Tükenmişlik Envanteri

Örneklemedeki katılımcıların mesleki tükenmişlik seviyelerini belirlemek amacıyla katılımcılara, Maslach ve Jackson (1981), tarafından geliştirilen, Ergin (1992), tarafından Türkçe'ye çevrilen mesleki tükenmişlik envanteri (Ek 6) uygulanmıştır. Özgün formu "hiçbir zaman, yılda birkaç kere, ayda bir, ayda birkaç kere, haftada bir, haftada birkaç kere, her gün" şeklinde 7 basamaklı (7'li Likert) cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması ise "hiçbir zaman, çok nadir, bazen, çoğu zaman, her zaman" şeklinde 5 basamaklı cevap seçeneklerinden oluşmaktadır.

5.5. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Araştırmada veri toplama amacıyla kullanılan ölçekler ve deneysel uygulama süreci her bir katılımcıya yüz yüze görüşme yoluyla ve bireysel olarak uygulanmış olup ölçekler ile deneysel uygulama aşamalarını tamamlamak için her bir oturum için yaklaşık 30 ila 40 dakikaya ihtiyaç duymuştur. Araştırma kapsamındaki tüm veri toplama ve deneysel uygulama aşamaları Türkiye Futbol Federasyonu Hakem ve Gözlemciler Derneği (T.F.F.H.G.D.) İzmir Şubesi'nin Atatürk Stadyumu'nda yer alan binasının toplantı salonunda gerçekleştirilmiştir. 6 oturum halinde yapılan çalışma, 07-Aralık-2017 ile 11-Ocak-2018 tarihleri arasında uygulayıcı Ersin Afacan tarafından yürütülmüştür. Uygulama esnasında anlatım, soru cevap, karşılaştırma, örneklendirme, beyin fırtınası ve tartışmadan oluşan öğretim yöntem ve teknikleri kullanılmıştır.

Gönüllü olmayı kabul eden katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve Gönüllü Olur Formu(Ek 1, Ek 2)'yi imzalamışlardır. Katılımcıların kimlik bilgileri istenmemiştir. Tüm katılımcılara deneyin amacı ve kendilerinden beklenen görevler

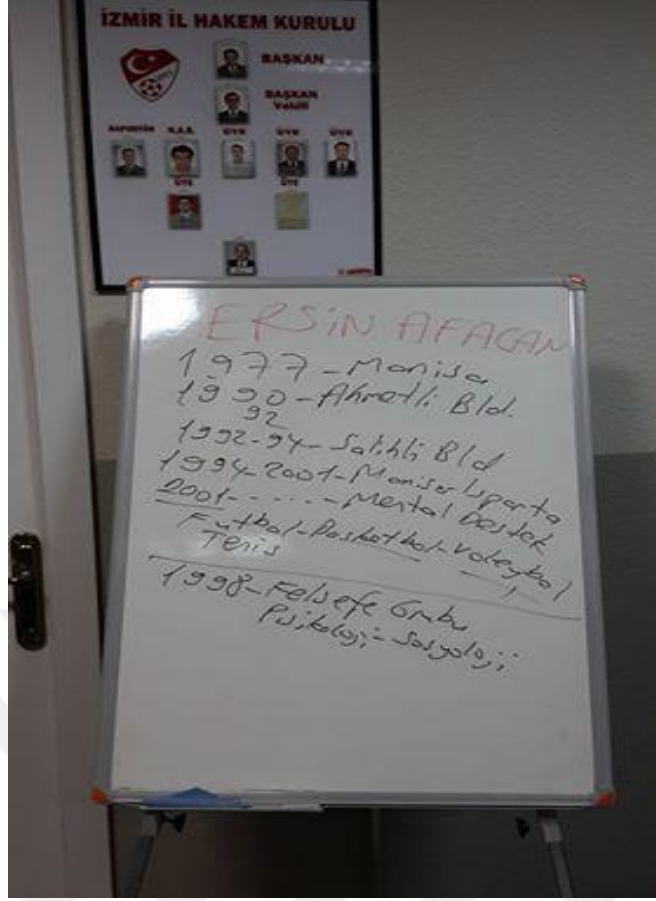
açıklanmıştır. Ardından katılımcıların kendine güven seviyelerini belirlemek amacıyla Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, kaygı seviyelerini belirlemek amacıyla Sürekli – Durumluk Kaygı anketinin sürekli kaygı bölümü ve mesleki tükenmişlik seviyelerini belirlemek amacıyla Mesleki Tükenmişlik Envanteri uygulanmıştır.

5.5.1. 1.Oturum: 07-Aralık-2017

1. Hakemler ve araştırmacı birbirleri ile tanıştı.
2. Etkili iletişim için cep telefonu numaralarından Mental Destek adında bir whatsapp grubu oluşturuldu.
3. Hakemler uygulanacak eğitim programı hakkında bilgilendirildi.
4. Hakemlerin konuşulanları ve verilen bilgileri not alması için bir mental defter getirmeleri istenildi.
5. Hakemler Gönüllü Olur Formunu doldurdu.
6. Hakemler ölçekleri okuyup doldurdu.
7. Haftaya aynı gün ve saatte buluşmak dileğiyle oturuma son verildi.



Resim 1:Futbol hakemleri ön test aşamasında ölçekleri doldururken.



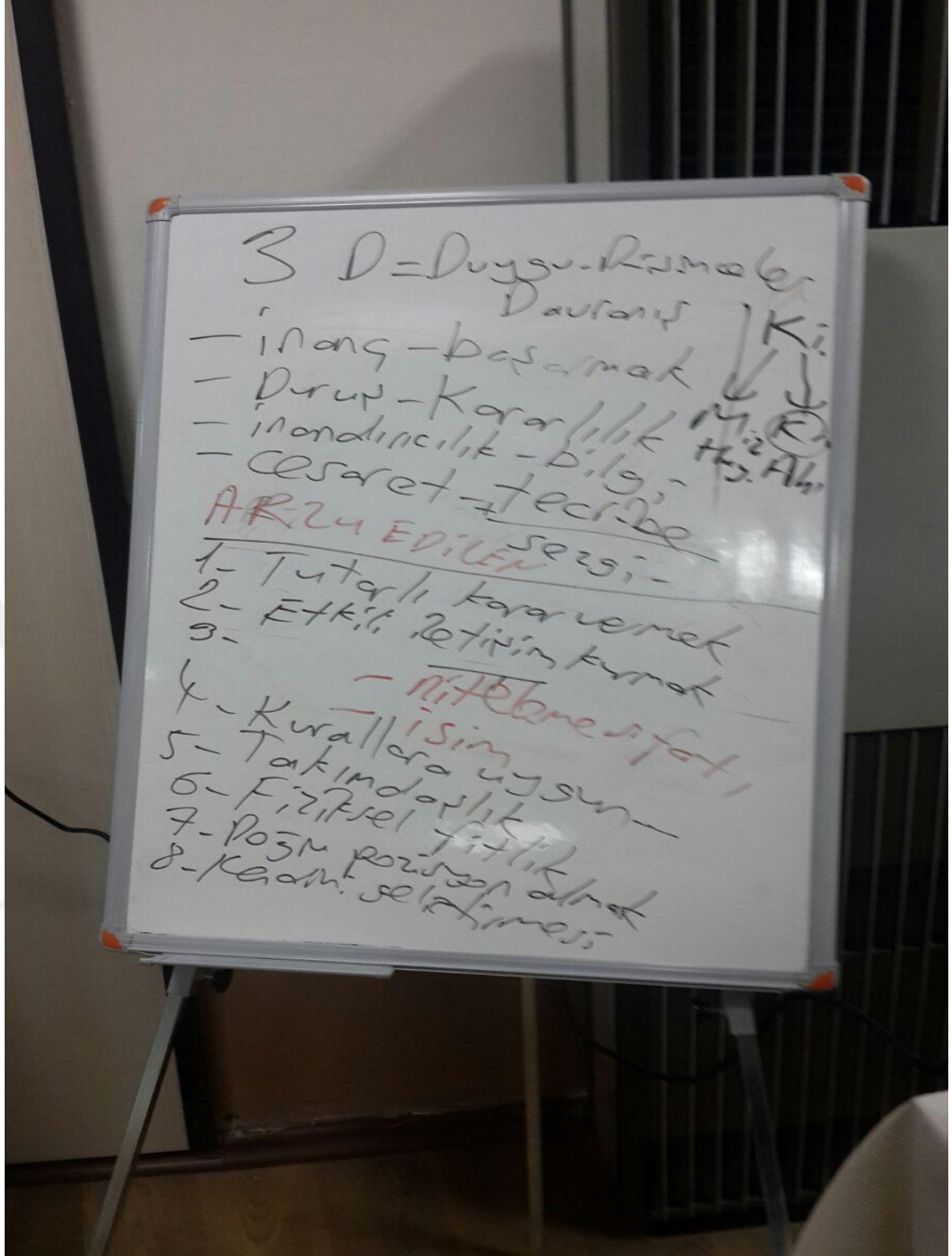
Resim 2: Uygulayıcının kendisini tanıttı.

5.5.1. 2.Oturum: 14-Aralık-2017

1. İnsan hayatında özgüven konusunun önemi belirtildi.
2. Hakemlikte özgüven konusu işlendi.
3. Üyelerin hakemlikte arzu edilen davranışları listelemesi sağlandı.
4. Bu hafta yönetilen maçlarla ilgili üyelerin yorumları tartışıldı.
5. Haftaya aynı gün ve saatte buluşmak dileğiyle oturuma son verildi.



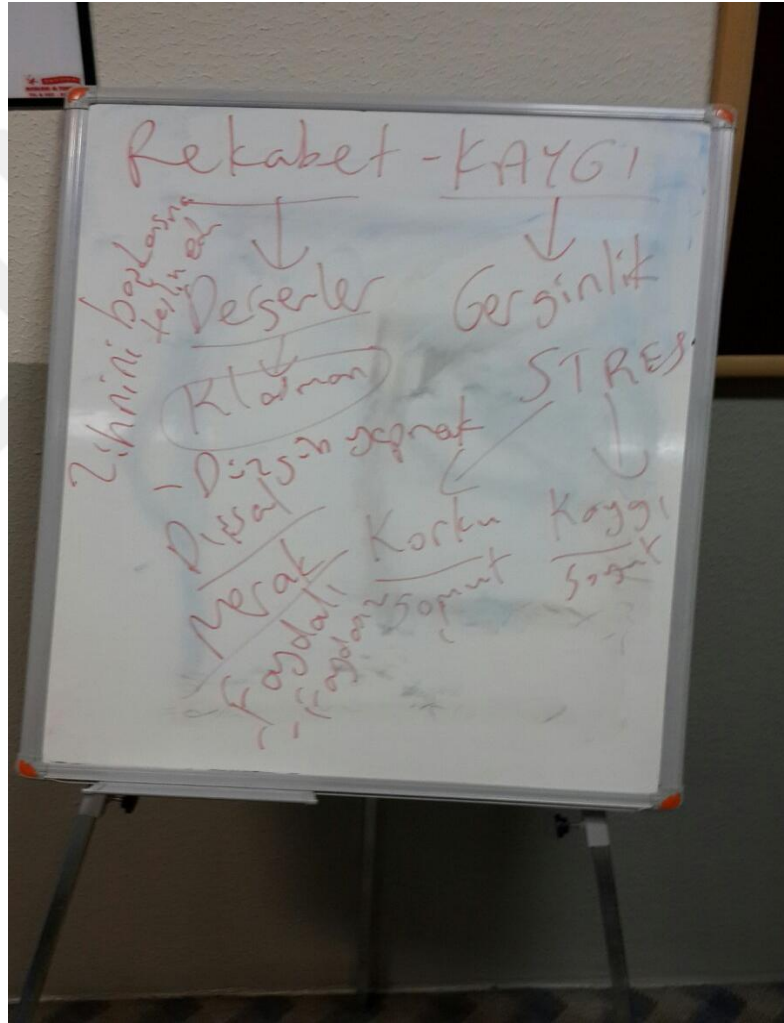
Resim 3:İkinci oturumunun sonundan bir görüntü.



Resim 4:Özgüven konusu işlenirken alınan notlar.

5.5.1. 3.Oturum: 21-Aralık-2017

1. Geçen haftanın tekrarı yapıldı
2. İnsan hayatında kaygı konusunun önemi belirtildi.
3. Hakemlikte kaygı konusu işlendi.
4. Üyelerin hakemlikte kendilerini kaygılandıran durumların listelemesi sağlandı.
5. Bu hafta yönetilen maçlarla ilgili üyelerin yorumları tartışıldı.
6. Haftaya aynı gün ve saatte buluşmak dileğiyle oturuma son verildi.



Resim 5: Kaygı konusu işlenirken alınan notlar.

5.5.1. 4.Oturum: 28-Aralık-2017

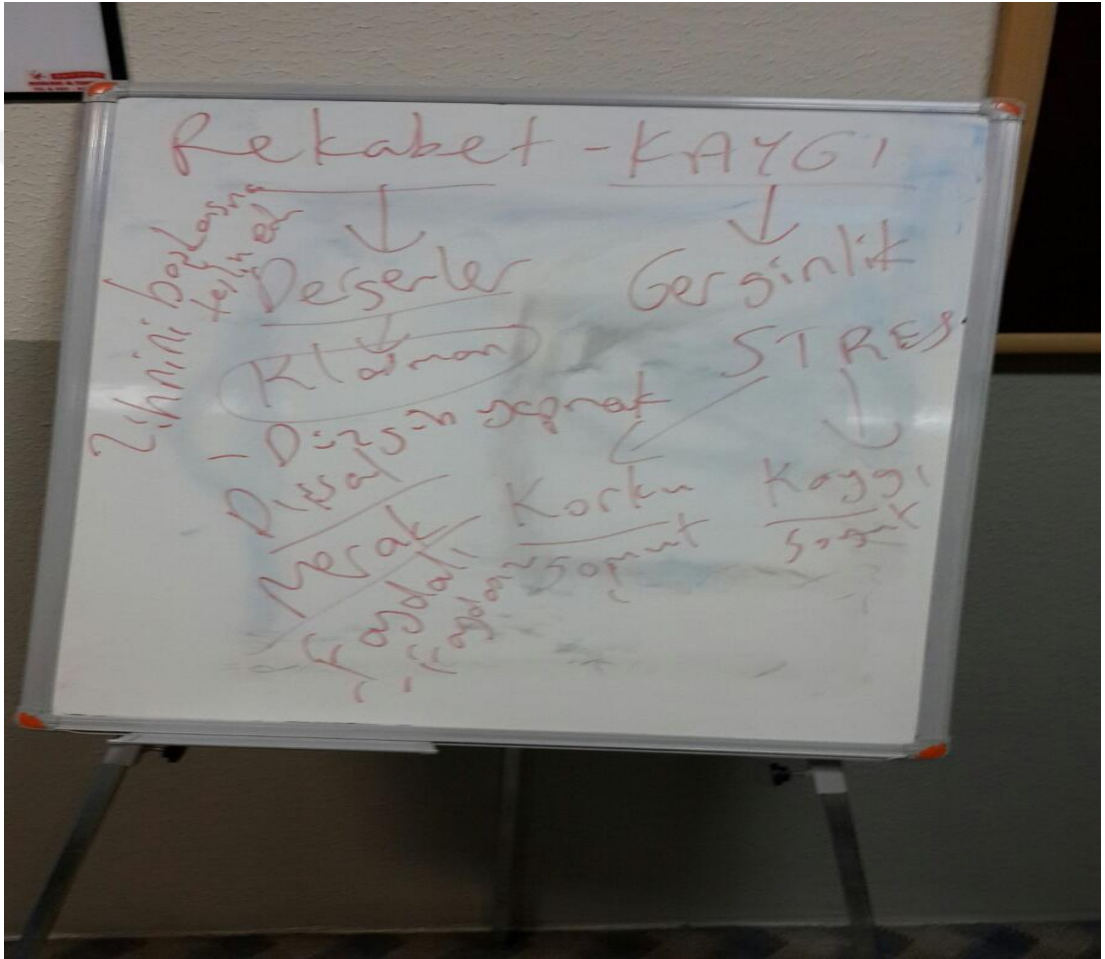
1. Geçen haftanın tekrarı yapıldı
2. İnsan hayatında tükemişlik ve mesleki tükemişlik konusunun önemi belirtildi.
3. Hakemlikte mesleki tükemişlik konusu işlendi.
4. Bu hafta yönetilen maçlarla ilgili üyelerin yorumları tartışıldı.
5. Haftaya aynı gün ve saatte buluşmak dileğiyle oturuma son verildi.



Resim 6: Mesleki tükemişlik konusunun bitiminden bir görüntü.

5.5.1. 5.Oturum: 04-Ocak-2018

1. Geçen haftanın tekrarı yapıldı
2. Hakemlikte özgüven konusu tekrar edildi.
3. Hakemlikte kaygı konusu tekrar edildi.
4. Hakemlikte mesleki tükenmişlik konusu tekrar edildi.
5. Bu hafta yönetilen maçlarla ilgili hakemlerin yorumları tartışıldı.
6. Haftaya aynı gün ve saatte buluşmak dileğiyle oturuma son verildi.



Resim 7:Üç konunun tekrarından kalan bir görüntü.

5.5.1. 6.Oturum: 11-Ocak-2018

1. Geçen haftanın tekrarı yapıldı.
2. Her hakeme söz hakkı verilerek genel bir değerlendirme yapmaları istenildi.
3. Hakemler son test olarak ölçekleri okuyup doldurdu.
4. Hakemlere çalışmaya destekleri ve katılımları için teşekkür edilerek, başarılar dileğiyle oturuma son verildi.

5.6. VERİ ANALİZ BİÇİMİ

Araştırmadan elde edilen veri seti SPSS 21.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde; Shapiro-Wilk testi normallik testi yapılarak normal dağılan verilerde independent sample t testi, paired sample t testi; normal dağılmayan verilerde ise wilcoxon signed ranks testi kullanıldı.

H1 ve H3 hipotezini test etmek için paired sample t testi, H2 hipotezini test etmek için wilcoxon signed ranks testi kullanıldı.

5.7. ARAşTIRMA ETİĞİ

Yapılan araştırma için, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve Etik Kurul İzin Belgesi (Ek 1) alınmıştır.

6. BULGULAR

Tablo 1. Futbol Hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli Kaygı Anketi ve Maslach Tükenmişlik Envanteri Ön Test Ortalama Puanlarının Gruplar Arası Karşılaştırılması (n=30)

| Ölçekler | Deney (n=15) Ort±ss | Kontrol (n=15) Ort±ss | t | P |
|---|---------------------------|-----------------------------|--------|--------|
| Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri Ön test | 8,06±0,40 | 8,05±0,80 | 0,037 | 0,971 |
| Sürekli Kaygı Anketi Ön test | 2,21±0,17 | 2,27±0,34 | -0,537 | 0,596 |
| Maslach Tükenmişlik Envanteri Ön test | 2,75±0,27 | 2,31±0,48 | 3,026 | 0,006* |

*p<0,05 t: Independent Sample t testi (Bağımsız gruplarda t testi)

Deney ve kontrol grubundaki futbol hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli Kaygı Anketi ve Maslach Tükenmişlik Envanteri ön test ortalama puanlarının karşılaştırılması amacıyla Independent Sample t testi yapıldı. Deney ve kontrol grubundaki futbol hakemlerinin gruplar arası Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri ve Sürekli Kaygı Anketi ön test ortalama puanları arasında anlamlı fark olmadığı bulundu (sırasıyla, t=0,037; p=0,971; t=-0,537; p=0,596). (ya da yalnızca p>0,05 söylenebilir). Deney ve kontrol grubundaki futbol hakemlerinin gruplar arası Maslach Tükenmişlik Envanteri ön test ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu (t=3,026, p<0,05), deney grubundaki futbol hakemlerinin ön test ortalama puanlarının, kontrol grubundaki futbol hakemlerinin ön test ortalama puanlarından daha yüksek olduğu saptandı (Tablo 1).

Tablo 2. Deney Grubundaki Futbol Hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli Kaygı Anketi ve Maslach Tükenmişlik Envanteri Ortalama Puanlarının Grup İçi Karşılaştırılması (n=15)

| | n | Ort±ss | Deney İstatistiksel test değeri |
|--|----|-----------|---------------------------------|
| Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri | | | |
| Ön test | 15 | 8,06±0,40 | t=-7,202 |
| Son test | 15 | 8,80±0,45 | p=0,000* |
| Sürekli Kaygı Anketi | | | |
| Ön test | 15 | 2,21±0,17 | z=3,299 |
| Son test | 15 | 1,94±0,32 | p=0,001* |
| Maslach Tükenmişlik Envanteri | | | |
| Ön test | 15 | 2,75±0,27 | t=1,933 |
| Son test | 15 | 2,65±0,19 | p=0,074 |

*p<0,05 t: Paired Sample t testi (Bağımlı gruplarda t testi) z: Wilcoxon Signed Ranks test (Wilcoxon işaretli sıra testi)

Deney grubundaki futbol hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli Kaygı Anketi ve Maslach Tükenmişlik Envanteri ön test ve son test ortalama puanlarının karşılaştırılması amacıyla normal dağılan verilerde paired sample t testi, normal dağılmayan verilerde ise wilcoxon signed ranks test yapıldı (Tablo 2).

Deney grubundaki futbol hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri grup içi ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu (t=-7,202, p=0,000), son test ortalama puanlarının ön test ortalama puanlarından yüksek olduğu belirlendi. Bu bulgu, araştırmanın 1. hipotezini desteklemektedir. Uygulanan zihinsel (mental) antrenman, futbol hakemlerinin özgüven seviyelerini geliştirmiştir (Tablo 2).

Deney grubundaki futbol hakemlerinin Sürekli Kaygı Anketi grup içi ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu (z=3,299, p=0,001), son test ortalama puanlarının ön test ortalama puanlarına göre daha düşük olduğu belirlendi. Bu bulgu, araştırmanın 2. hipotezini desteklemektedir. Uygulanan zihinsel (mental) antrenman, futbol hakemlerinin kaygı seviyelerini azaltmıştır (Tablo 2).

Deney grubundaki futbol hakemlerinin Maslach Tükenmişlik Envanteri grup içi ortalama puanları arasında anlamlı fark olmadığı saptandı (t=1,933, p=0,074). Bu bulgu, araştırmanın 3. hipotezini desteklemektedir. Uygulanan zihinsel (mental) antrenman, futbol hakemlerinin tükenmişlik seviyelerinde herhangi bir değişiklik olmamıştır (Tablo 2).

Tablo 3. Kontrol Grubundaki Futbol Hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli Kaygı Anketi ve Maslach Tükenmişlik Envanteri Ortalama Puanlarının Grup İçi Karşılaştırılması (n=15)

| | n | Ort±ss | Kontrol İstatistiksel test değeri |
|--|----|-----------|-----------------------------------|
| Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri | | | |
| Ön test | 15 | 8,05±0,80 | t=-1,422 |
| Son test | 15 | 8,22±0,93 | p=0,177 |
| Sürekli Kaygı Anketi | | | |
| Ön test | 15 | 2,27±0,34 | z=-0,126 |
| Son test | 15 | 2,25±0,32 | p=0,900 |
| Maslach Tükenmişlik Envanteri | | | |
| Ön test | 15 | 2,31±0,48 | t=0,100 |
| Son test | 15 | 2,30±0,37 | p=0,922 |

t: Paired Sample t testi (Bağımlı gruplarda t testi) z: Wilcoxon Signed Ranks test (Wilcoxon işaretli sıra testi)

Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli Kaygı Anketi ve Maslach Tükenmişlik Envanteri ön test ve son test ortalama puanlarının karşılaştırılması amacıyla normal dağılan verilerde paired sample t testi, normal dağılmayan verilerde ise wilcoxon signed ranks test yapıldı (Tablo 3).

Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, Sürekli Kaygı Anketi ve Maslach Tükenmişlik Envanteri sıra ortalaması arasında anlamlı fark olmadığı belirlendi (sırasıyla, t=-1,422, p=0,177; z=-0,126, p=0,900; t=0,100, p=0,922)(Tablo 3).(ya da yalnızca p>0,05 söylenebilir).

7. TARTIŞMA

Bu araştırmada; PBA'nın futbol hakemlerinin övgüven, kaygı ve tükenmişlik durumları üzerine olan etkisi araştırılmıştır. Araştırma problemleri deney ve kontrol grubu olmak üzere iki farklı grupta deneysel yöntemle test edilmiş ve elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılarak 6 haftalık PBA'nın futbol hakemlerinin övgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik seviyelerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

7.1. DENEY GRUBU

Araştırmanın deney grubunda yer alan katılımcıların ön test ortalama puanları incelendiğinde (Tablo 1) kontrol grubu ile aralarında övgüven ve kaygı puanları açasından anlamlı bir fark olmadığı görölmektedir. Fakat deney grubundaki futbol hakemlerinin ön test puanlarının kontrol grubundaki futbol hakemlerinin puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum araştırmanın deney grubunun PBA sürecine girmeden önce kontrol grubu ile aralarında ne gibi fark olduğu göstermesi bakımından anlamlıdır.

Weinberg ve Richardson (2008) tarafından övgüven; arzulanan bir davranışı başarılı bir şekilde uygulama inancı olarak belirtilmiş, güveni az olan hakemlerin yeterince iyi olsalar bile hep şüphede içinde olduklarını ve bu şüphede durumlarının hakemlerde psikolojik engeller meydana getirdiğini ifade ederek övgüveni performans ile ilişkilendirmişlerdir. Baştuğ ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir araştırmada da futbol hakemlerinin sahip oldukları övgüven düzeyinin karar verme becerisini etkilediğini tespit edilmiştir. Dolayısıyla bir futbol hakemi yeterli övgüvene sahip olursa maç yönetirken kendisinden emin olacağı için bu durumdan performansı da doğrudan etkilenir ve başarılı olur.

Yukarıdaki görüşler doğrultusunda özgüveni yüksek hakemlerin, maçın kritik bir anında, özgüveni düşük hakemlere göre daha kontrollü tepki verdikleri ve zor bir durum karşısında dürtü kontrolünü sağlayıp hareketi kavraması ve yorumlamasının daha sağlıklı oldukları sonucuna varılabilir. Bu sonuçtan dolayı özgüveni yüksek futbol hakemlerinin maçta gerilim arttığında dürtü kontrolünü sağlayıp öncelikle pozisyonu doğru şekilde algılama ile anlama yoluna gittikleri ve böylece doğru şekilde yorumlama yapıp karar verdikleri düşünülebilir.

Tablo 2 incelendiğinde, deney grubundaki futbol hakemlerinin sürekli kendine güven envanteri grup içi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ve son test ortalama puanlarının ön test ortalama puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, araştırmanın 1.hipotezini desteklemektedir. Yani uygulanan zihinsel (mental) antrenman, futbol hakemlerinin özgüven seviyelerini geliştirmiştir. Bu yorumun lehine veya aleyhine çıkabilecek mental antrenman ile özgüven arasındaki ilişkiyi açıklayan başka bir yerli ve yabancı çalışma bulunmamaktadır.

Kaygı bozukluğu; belirli bir olay, nesne ve benzerleri ile orantılı olmayacak şekilde tedirginlik, şüphe ve korku gibi olumsuz duygu belirtileriyle ortaya çıkan ve bu duygulardan dolayı genel işleyişte kötüleşmeye sebep olan uyumsuzluklar olarak tanımlanır (Bakırcıoğlu 2012). Örneğin ligin son maçına çıkan ve kazanamazsa küme düşecek olan takımların oyuncularının başarısızlık korkusu yaşaması ile bu maçı yönetecek hakemlerin maçın skoruna etki edecek kötü performans sergilemek ile ilgili düşüncelerinden kaynaklanan performans kaygısı gibi durumlar sportif kaygı bozukluğuna örnek verilebilir.

Kaygı bilinmeyen bir tehlikenin olasılığından ve beklentisinden doğar. Kaygı, her bireyde var olan gizli bir eğilimdir. Bir içerik bekleyen bir boşluk biçimidir. Bu içerik bulunduğunda yani belirli bir nesne kaygıyı ele geçirdiğinde kaygı korkuya dönüşür. Korku, bir nedenin bulunmasıyla kaygıdan kurtulmuş kaygı demektir. (Mannoni ?) Kaygı, hafif tedirginlik ile gerginlik duygusundan, panik durumuna ulaşan değişik yoğunlukta olabilir (Öztürk 1990) ve kaygı durumunda kan basıncının yükselmesi, kalp atımının hızlanması, kılların dikleşmesi, göz bebeklerinde genişleme, ağız kuruması, yüzde solukluk, ellerde terleme, sık idrara gitmek ve kusmak, kaslarda gerginliğin artması gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkar (Geçtan 1992), aynı zamanda boyun ve omuz bölgelerinde hissedilen kas gerilimi, baş

dönmesi, mide bölgelerinde ağrı ve uyku düzensizlikleri gibi fizyolojik belirtiler de dikkat çeker.

Araştırma sonucunda elde edilen bir başka sonuç ise (Tablo 2) deney grubundaki futbol hakemlerinin sürekli kaygı anketi grup için ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ve son test ortalama puanlarının ön test ortalama puanlarına göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, araştırmanın 2.hipotezini desteklemektedir. Yani uygulanan PBA, futbol hakemlerinin kaygı seviyelerini azaltmıştır. Bu sonuç, kaygılı hakemlerin olaylara bakış biçimini karamsarlıktan iyimserliğe çevirmede ve dolayısıyla kaygı duygusunu kontrol etmede PBA'nın faydalı olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bu yorumun lehine veya aleyhine çıkabilecek PBA ile kaygı arasındaki ilişkiyi açıklayan başka bir yerli veya yabancı çalışma bulunmamaktadır.

Çoban (2004)'ın Türkiye profesyonel futbol liglerinde görev yapan klasman hakemleri üzerine yaptığı bir araştırmaya göre yaş arttıkça sürekli kaygı düzeyinin de buna paralel olarak arttığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla PBA, amatör liglerde hakemlik yapan genç hakemlerin kaygı durumlarına olumlu etki ediyorsa baskının daha çok olduğu profesyonel liglerde hakemlik yapan klasman hakemlerinde PBA daha etkili olacağı tahmin edilebilir. Başka bir çalışmada da benzer sonuca ulaşılmıştır. Norveç'te en üst seviyedeki futbol hakemleri üzerine bir araştırma yapan Johansen ve Haugen (2012)'e göre Norveç'in en üst liginde maç yöneten hakemlerin, ikinci seviyede maç yöneten hakemlerle karşılaştırıldığında kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu bağlamda kaygılı insanların olaylara bakış biçiminin oldukça karamsar olduğu ve günlük sorunları bile felaket derecesinde yaşadıklarını dikkate alınırsa (Geçtan 1992), bu tip insanların ürettikleri “felaket senaryoları” ile çevrelerindeki insanları da bunalttıklarını vurgulamıştır. Bu doğrultuda kaygının bulaşıcı bir duygu olduğunu kabul edebiliriz ve bu durum, maçlara beraber giden diğer hakemlere de olumsuz şekilde yansıtılabileceği hassasiyetini barındırmaktadır.

Kaygı duygusunu yaşamamak için geliştirilen kaçınma tepkileri iki biçimde görülür:

1. Kişi, kendisinde kaygı oluşturan durumlardan uzak durmaya çalışır (Geçtan 1992). Örneğin hakem, çok iyi bildiği bir kuralı kalabalık tribünler önünde

uygulamaktan kaçınabilir. Karar verirse hata yapabileceğini veya eksik yapmasından dolayı eleştirilmekten korkabilir. Kuralı iyi bilmiş olması kaygısının giderilmesine yardımcı olamaz. Çünkü hakem kural bakımından çok iyi olduğu halde, duygusal yönden olgunlaşmamış olabilir. Sahip olduğu bilgiler, duygusal benliğiyle bütünleşmemiş olduğu için kendisini yetersiz bulabilir ve bu durumun seyirciler karşısında ortaya çıkacağı kaygısına kapılır. Bu kaygının arka planında, çevresinde oluşturduğu olumlu izlenime karşılık kendi kendisini yetersiz görmesinden kaynaklanan çatışma bulunur.

2. Kişi, çevresinden ve kendi iç dünyasından kaynaklanan ve kaygı yaşamasına sebep olan durumları algılamamaya çalışır (Geçtan 1992). Örneğin hakem, kaygı oluşturabilecek nitelikteki düşünce ve duyguları, seçici bir şekilde bilincinden uzak tutma yolları arayabilir. Kötü yönetilen bir maçtan sonra ve yetersiz performansına rağmen her şey yolunda gidiyormuşçasına davranabilir ve mutlu olduğuna kendisini inandırabilir. Çünkü gerçek durumu kabul etmenin vereceği acıya katlanamaz ama bunun karşılığını kendilerine yabancılaşarak ve de sorunlarına çözüm getirebilmek için gerekli etkinliği gösterememekle ödeyebilir. Yani mesleki tükenmişlik sendromuna girebilirler.

Deney grubunda yer alan katılımcıların mesleki tükenmişlik seviyelerinin PBA uygulaması ile ne şekilde etkilendiği de bu araştırma ile incelenmiş (Tablo 2) ve deney grubundaki futbol hakemlerinin tükenmişlik envanteri grup içi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Yani uygulanan PBA, futbol hakemlerinin tükenmişlik seviyelerinde herhangi bir değişiklik meydana getirmemiştir. Bu sonuç normal kabul edilebilir. Çünkü iş veriminin düşmesi, kronik yorgunluk, uyku düzenin bozukluğu, depresyon, bedensel hastalıklara yatkınlık, geçici rahatlama için alkol ve uyuşturucu maddelere yönelme gibi belirtileri olan (Bakırcıoğlu 2012) tükenmişliği ortadan kaldırmak için daha uzun süre gerekmektedir ki zaten tükenmişlik hemen oluşan değil belli bir sürede yaşananların oluşturduğu birikimin bir sonucudur. Bu bağlamda Wolfson ve Neave (2007) tarafından yapılan bir araştırmada bir hakem, haftada en az 16 saatini hakemlik görevi için yapılan çalışmalara ayırmaktadır ki tükenmişliğin meydana gelmesi için bu 16 saatlik sürelerin uzun bir takvimde devam etmesi gerekmektedir.

Kargün ve arkadaşları (2012) tarafından Türkiye Futbol Liglerinde faal olarak görev yapan klasman futbol hakemlerinin meslekî tükenmişlik ve iş doyum

düzeylerini incelemek için yapılan bir çalışmada öğrenim düzeyi, yaş, medeni durum, meslek değişkenleri ile hakemlerinin “İş Doyum ve Tükenmişlikleri” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Şirin ve Döşyılmaz (2017) tarafından Türkiye’de Süper Lig futbol hakemleri arasında yapılan bir araştırmada da hakemlerin tükenmişlik düzeyleri ile futbol deneyimi, yaş, meslek, hakemlik süresi ve eğitim durumu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Dolayısıyla bu sonuçlar, PBA sayısının artmasının, özgüven ve kaygı durumuna kıyasla, mesleki tükenmişlik seviyesinde düşüşe yardımcı olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç kontrol grubunda da aynı şekilde olduğu için, 6 haftalık PBA’nın futbol hakemlerinin mesleki tükenmişlik seviyelerinde bir azalmaya yol açmadığı görülmektedir. Bu yorumun lehine veya aleyhine çıkabilecek PBA ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi açıklayan başka bir yerli ve yabancı çalışma bulunmamaktadır.

7.2. KONTROL GRUBU

Araştırmanın kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test ortalama puanları incelendiğinde (Tablo 1) deney grubu ile aralarında özgüven ve kaygı puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Fakat deney grubundaki futbol hakemlerinin ön test puanlarının kontrol grubundaki futbol hakemlerinin puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum araştırmanın deney grubunun PBA sürecine girmeden önce kontrol grubu ile aralarında ne gibi fark olduğu göstermesi bakımından anlamlıdır.

Kontrol grubundaki futbol hakemlerinin verdikleri cevaplar incelendiğinde (Tablo 3), güven envanteri, kaygı anketi ve tükenmişlik envanteri grup içi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Yani deney grubuna PBA uygulandığı 6 haftanın sonucunda kontrol grubunun özgüven, kaygı ve tükenmişlik seviyesinde bir değişiklik olmamıştır. Bu bulgular, araştırmada yer alan deney grubundaki katılımcıların özgüven ve kaygı durumu açısından daha hızlı ve daha istenilen şekilde bir değişiklik gösterdiğinin ve PBA’nın bu konuda etkili olduğunun kanıtı niteliğindedir. Sadece mesleki tükenmişlik açısından iki grup arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüş olmakla birlikte, uygulanan zihinsel

(mental) antrenmanın süresinin daha fazla olmasıyla mesleki tükenmişlik durumunda da bir farkın olabileceği tahmin edilmektedir.



8. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişliklerine etki edebileceği öngörülen PBA'nın etkisi incelendiğinde, bu çalışma protokolünde yer alan deneysel koşullarda, PBA'nın antrenmanın olumlu ya da olumsuz yönde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, PBA'nın futbol hakemlerinin özgüven seviyelerini geliştirdiği ve kaygı seviyelerini azalttığı ortaya konmuş ve araştırma amacına büyük ölçüde ulaşılmıştır. Sadece futbol hakemlerinin tükenmişlik seviyelerinde herhangi bir değişiklik olmamıştır.

Alanyazında PBA ile futbol hakemlerinin ilişkisi bağlamında yeterli sayıda çalışma bulunmamakta ve yapılan bazı çalışmaların ise nitelik açısından yeterli olmadığı disiplinler arası bir yaklaşımla tasarlanmadığı görülmektedir. Özellikle ön test – son test uygulamasıyla birlikte PBA'nın futbol hakemlerinin psikolojik becerileri üzerine olan etkisinin niceliksel olarak belirlenmesine yönelik yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Buradan hareketle, araştırma sonuçlarının sporda psikososyal alanların branşları olan spor psikolojisi başta olmak üzere spor sosyolojisi ve hatta spor felsefesi alanındaki araştırmacı ve uygulayıcılar için önemli ipuçları sunabileceği söylenebilir.

Dosil (2006)'e göre uygulamalı spor psikolojisi yani sportif danışmanlık, öğretmek ve araştırma yapmak gibi temel adanmışlığı olan başka bilimsel alanlardaki benzer gelişimi henüz yakalayamadığı için spordaki insan ve sporcuların ihtiyaçlarına daha yakınlaşmak adına yeni yaklaşımlara ihtiyaç duymaktır. Yeni yaklaşımlar ortaya çıktıkça kulüpler ve takımlara spor psikolojisi ve sporda psikososyal alanlarla ilgilenen spor danışmanlarının dâhil edilmesi için kapılar açılacaktır.

Futbol hakemlerinin performansını etkileyebilecek birçok psikolojik faktör bulunmaktadır. 6 haftalık PBA'nın futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişliklerine olan etkisinin incelendiği bu araştırmanın yanında, başka

araştırmacılar tarafından PBA'nın konsantrasyon, stres, kaygı, öfke kontrolü ve motivasyon gibi çeşitli psikolojik değişkenler çerçevesinde futbol hakemlerine olan etkisi araştırılabilir. Bu araştırmada süre olarak 6 hafta belirlenen zihinsel (mental) antrenman çalışması, başka araştırmacılar tarafından farklı sürede yapılabilir. Örneğin Marchant (2010)'a göre nedenlere bakmaksızın, sporculara ve antrenörlere anlamlı çözümler sağlamak amacıyla yüzeysel veya kısaltılmış süreçler genellikle yetersizdir, aceleci olabilir ve uzun süren etkileri de olmaz. Nitekim Konter (2003)'e göre sporda PBA için en etkili danışmalar, takım ve spor insanlarıyla en az 9 ay ve bazen 2 veya 3 yıl kadar uzun dönemli çalışmalardır. Zaten eski hakemlerimizden Tarık Özerengin de bu duruma dikkati çekmiş ve hakemlerle ilgili yapılacak çalışmaların bilimsel, sistematik ve devamlılık gösteren bir programla düzenlenmesi gerektiğini belirtmiştir (Bademli 2017).

Sporun en belirgin özelliklerinden biri, eleştiri içeren bir olgu olmasıdır. Bu nedenle sporcular başta olmak üzere sporun içinde yer alan insanlar, zihinsel (mental) yardıma muhtaç insanlardır. Çünkü özellikle futbol hakemleri yoğun baskı altında kendini yeterince anlayamamak ve başkalarının davranışlarını yanlış yorumlamak gibi durumlarla karşı karşıya kalınmaktadır. Bütün bunların yanında bir futbol hakemi her an performans düşüklüğü yaşayabilir, gereksiz endişelerin ve tutkuların pençesine düşebilir, boş heveslerin ve hataların içinde kaybolabilir. İşte böyle durumlarda eğitici ve yönlendirici görevi olan spor danışmanı futbol hakeminin içinde bulunduğu durumu felsefi ve bilimsel temelleri ile açıklayabilir. Dolayısıyla PBA ile sağlanan mental destek, futbol hakeminin sportif yaşamını daha gerçekçi, daha sağduyulu ve daha zekice anlayabilmesi için bir rehberlik hizmeti sunar.

Bu bağlamda Mathers ve Brodie (2011) tarafından sunulan ve İskoç profesyonel futbol liglerinde çalışan seçkin bir futbol hakemine verilen beş aşamalı zihinsel (mental) beceri programı örnek gösterilebilir. Programın aşamaları:

1. Eğitim,
2. Profil Oluşturmak,
3. Zihinsel becerileri öğrenmek,
4. Öğrenilen zihinsel becerilerin uygulanması,

5. Değerlendirme.

Dolayısıyla ileride bu konuda planlanabilecek çalışmalarda özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik konularından farklı olacak şekilde konsantrasyon, stres ve motivasyon gibi konularda yapılacak çalışmalar PBA'nın futbol hakemlerine olan etkisinin daha iyi anlaşılabilmesine katkı sağlayabilir. Son olarak, bu konuda yapılacak yeni araştırmalarda denek sayısının ve zihinsel (mental) antrenman süresinin artırılmasının faydalı olacağı düşünülebilir. Çünkü yukarıda belirtilen sınırlılıklara rağmen, sonuç olarak, futbol hakemlerine yönelik zihinsel (mental) antrenman programının pratik olarak kolay uygulanabilen yararlı bir program olduğu, ülkemizde benzeri programların yaygınlaşmasının ve bu konuda niceliksel değerlendirmelerin eşlik ettiği daha ileri çalışmaların yapılmasının gerekli olduğu kanaatindeyiz. Çünkü Türkiye'de futbolun ilerlemesinde iyi yetişmiş kaliteli hakemlerin katkısı olmuştur ve olacaktır.

Spor psikolojisi alanında ülkemizde ilk çalışan isimlerden olan Ergun Başer (1985)'e göre spor psikolojisi, bir yönüyle toplumun istediği yüksek performansa uygun sporcuların yetişmesine katkıda bulunurken, diğer yönüyle sporcuların zihin ve beden sağlığını tehlikeye sokmayacak yöntem ve teknikleri bulmak ve geliştirmek zorundadır. Bu bağlamda, bu çalışma futbol hakemlerinin zihin ve beden sağlığına katkıda bulunmak amacıyla bir çalışma örneği olabilir. Çünkü futbol hakemleri özgüven, kaygı ve tükenmişlik ile ilgili olan düşüncelerini daha gerçekçi ve daha uyarlayıcı bir yolla değerlendirmeyi öğrendiklerinde kaygı ve özgüven gibi duygu durumlarında ve tükenmişlik gibi olumsuz davranışlarında iyileşmeler olacaktır. Bu nedenle sporda da PBA ile danışman, danışanına gündem konusu ile ilgili olarak sportif açıdan yapılması gerekenler hakkında bilgilendirme yapmalıdır.

Dolayısıyla bir futbol hakemini kaygılandıran, özgüvenini düşüren ve zihinsel olarak yorup mesleki tükenmişlik düzeyini arttıran yaşadığı olaylar değildir. Olaylara yüklenen anlam, hakemin iç dünyasına sorun olarak yüklenebilir. Bu nedenle hakemin bir olaya yüklediği anlam değişince ona ait hafıza yeniden yapılır, olay aynı şekilde hatırlanmaz, eskisi gibi olumsuz etkilenme olmaz ve haliyle zihinsel anlamda bir hafiflik ve rahatlama olur. Örneğin maç esnasında hakeme yapılan itirazlar tamamen hakemden kaynaklanan bir sorun değildir. Sorunu kabul edip itiraz eden futbolcuları sakinleştirmeye çalışmak veya onlara kısaca pozisyonla ilgili

kararları açıklamak gibi çözüme odaklanan bir hakem, itirazlardan dolayı oluşabilecek olumsuz düşüncelerden ve bu düşüncelerin meydana getirdiği rahatsızlıklardan uzak durabilir. Bunun için özgüvenli duruşa devam etmek ve tükenmişlik konusunda çözüme yönelik kaygı düşürücü davranışlara odaklanmak gerekir.

Metin Bademli (2017)'nin aktardığına göre Türkiye'nin yetiştirdiği en önemli futbol hakemlerinden biri olan Tarık Özerengin için hakemler arasında mesleki yayınları takip eden, tecrübeli hakem ve hocalarının tavsiyelerine uyan, psikoloji biliminden haberdar olanlar diğer hakemlere göre başarılı olma konusunda bir adım öndedir. Dolayısıyla futbol hakemleri için psikoloji, spor psikolojisi ve PBA istikrarlı performans ve başarı için gereklidir.



9. KAYNAKLAR

Aggerholm K. "Existential Philosophy and Sport", Handbook of The Philosophy of Sport. Routledge, New York; 2010, s:148

Andersen MB. "Sport Psychology in Practice", Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology. John Wiley&Sons Ltd., Chichester; 2009, s:122

Bademli, M. Türk Futbolunun Şeref Madalyası: Dr.Tarık Özerengin. Alemdar Ofset, İstanbul; 2017, s:17-22-27-35-105

Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. BSY Yayınları, Ankara; 1985, s:15-39

Başer E. Futbolda Psikoloji ve Başarı. Sporsal Kuram Dizisi. Ankara; 1996, s:9

Baştuğ G, Duman S, Akçakoyun F, Karadeniz F. Futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme. Journal Of Human Sciences, 2016, 13 (3): 5399-5406

Bakırcıoğlu, R. Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü. Anı Yayıncılık. Ankara; 2012, s:731-965-1018-1314

Beck JS. Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi. Çeviri Editörü: Muzaffer Şahin, Nobel Yayıncılık, Ankara; 2015, s:2

Brewer B. "Introduction", Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology. John Wiley&Sons Ltd., Chichester; 2009, s:2

Brown JL. "Cognitive–Behavioral Strategies", Behavioral Sport Psychology. Springer, New York; 2011, s:113-115-116

Cashmore E. Sport Psychology. Routledge, London; 2002, s:72

Cevizci A. Felsefe Sözlüğü. Paradigma Yayıncılık, İstanbul;1999, s:502

Cohn, PJ. When is Sports Psychology Useful?. Peak Performance Sports &Publications, Orlando; 2006, s:3

Claspell E. "Cognitive-Behavioral Therapies", Handbook of Applied Sport Psychology. Routledge, New York; 2010, s:139

Çoban D. Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Görev Yapan Klasman Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Burhan Çumralıgil). Konya, 2004.

Daco P. Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları. Çeviren: O.A.Gürün. İnkılap Kitabevi, İstanbul; 1989, s:12

Dosil, J. The Sport Psychologist's Handbook. John Wiley&Sons Ltd. Chichester; 2006, s:3-4

Eisenberg S, Delaney DJ, Psikolojik Danışma Süreci. Çeviren: Nihal Ören, Mehmet Takkaç, M.E.B.Yayınları, İstanbul;1993, s:57-148

Eccles DW, Riley K. "Psychological Skills Training", Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology. SAGE Publications. California; 2014, s:563-564

Fehr SS. Grup Terapisine Giriş. Çeviren: F.Zengin. Sistem Yayıncılık, İstanbul; 2000, s:155-156

Furnham A. Gerçekten Bilmeniz Gereken 50 Psikoloji Fikri. Çeviren: Sumru Ağiryürüyen. Domingo Yayıncılık, İstanbul; 2014, s:66

Geçtan, E. İnsan olmak. Remzi Kitabevi, İstanbul; 1992, s:29-85-86-90

Hagger M, Chatzisarantis N. The Social Psychology of Exercise and Sport. Open University Press, New York; 2005, s:93-128-131-133-191-227

Hanton S, Thomas O, Mellalieu S. "Management of Competitive Stress in Elite Sport", Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology. John Wiley&Sons Ltd., Chichester; 2009, s:32

Hardy J, Bell J. "Cognitive Restructuring", Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology. SAGE Publications, California;2014, s:140

Hasırcı S, Seiler R, Stock A, Performans Sporcularında Zihinsel Antrenman. Ertem Matbaa, Ankara; 2018, s:21-23

Helmstetter S. İçer Dönük Konuşmanın Gücü. Çeviren: H.Betül Çelik. Sistem Yayıncılık, İstanbul; 1998, s:33

Jarvis M. Sport Psychology a Student's Handbook. Routledge, New York; 2006, s:1-129-150

Johansen BT, Haugen T. Anxiety level and decision-making among Norwegian top-class soccer referees, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2013, 2 (11), s:215-226.

Kaplan HI, Sadock BJ, Klinik Psikiyatri. Çeviri Editörü: Ercan Abay, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul; 2004, s:393

Karagözoğlu, C. Sporda Psikolojik Destek. MORPA Yayınları, İstanbul; 2005, s:25-36

Kargün M, Albay F, Cenikli A, Güllü M. Türk Futbol Hakemlerinin İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2012, 2 (3), s:30-38

Koç, Ş. Spor Psikolojisine Giriş. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir; 1994, s:266

Koludar, S. Futbolda Hakem ve Sporcu. Gençkurt Matbaacılık, İzmir; 1996, s:50-51-54-66

Konter, E. Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. Dokuz Eylül Yayınları, İzmir; 2003, s:6-51-69

Köroğlu, E. Akılcı Düşünme. HYB Yayıncılık, Ankara; 2006, s.III

Köroğlu, E. Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler. HYB Yayıncılık, Ankara; 2011, s:11

Lavallee D, Kremer J, Moran A. "Psychology of Sport", *Social Sciences in Sport*. Ed. Joseph Maguire, Human Kinetics. Champaign; 2014, s:53

Marchant D.B. "Anxiety", *Handbook of Applied Sport Psychology*. Routledge, New York; 2010, s:261-262-268

Mathers JF, Karen B. Elite refereeing in professional soccer: A case study of mental skills support. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2011, 2 (3), s: 171-182.

McCann S. "Roles: The Sport Psychologist", *The Sport Psych Handbook*, Human Kinetics. Champaign; 2005, s:281

Moran A. *Sport and Exercise Psychology*. Routledge. New York; 2004, s:69-73-267

Nazlı S. Aile Danışmanlığı. Anı Yayıncılık, Ankara; 2003, s:164

- Nesti M. *Existential Psychology and Sport*. Routledge. New York; 2004, s:118
- Orlick Terry. *Psyching For Sport*. Human Kinetics. Champaign; 1986, s:87
- Özbydar S. *İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul; 1983, s:31
- Öztürk MO. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Evrim Basım, İstanbul; 1990, s:11-39
- Peterson K. “Overtraining: Balancing Practice and Performance”, *The Sport Psych Handbook*, Human Kinetics. Champaign; 2005, s:53
- Porter K. *The Mental Athlete*. Human Kinetics, Champaign; 2003, s:1
- Raedeke TD. “Burnout”, *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*, SAGE Publications. California;2014, s:94-97
- Sarvan, M. *Anılarla Yolculuk*, Zeus Kitabevi, İzmir; 2012, s:115-153
- Sayar, K. *Terapi: Kültürel Bir Eleştiri*. Timaş Yayınları, İstanbul; 2011, s:152-158
- Singer, RN. *Coaching, Athletics and Psychology*, McGraw-Hill Book Company, New York; 1972, s:10
- Slaikou K, Lawhead S. *Yenilgilerle Başarı*. Çeviren: Lütfi Yarbaş, İlyas Yayınevi, İzmir;2003, s:86-133
- Şirin Y, Döşyılmaz E. ŞİRİN, Investigation of Job Satisfaction and Burnout Levels of Turkish Super League Football Referees. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2017, 11 (1), s:87-96
- Tavacıoğlu L. *Spor Psikolojisi*. Bağırhan Yayınevi, Ankara; 1999, s:7-25-52-53-40-42
- Tükenmez, M. *Toplumbilim ve Spor*. Kaynak Yayınları, İstanbul; 2009, s:43
- Vealey R. “Mental Skills Training in Sport”, *Handbook of Sport Psychology*, John Wiley and Sons. Chichester; 2007, s:287
- Vealey R. “Confidence in Sport”, *Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology*. John Wiley&Sons Ltd. Chichester; 2009, s:46-47
- Vealey R, Vernau D. “Confidence”, *Handbook of Applied Sport Psychology*. Routledge, New York; 2010, s:518

Wann DL. Sport Psychology, Prentice Hall, New Jersey;1997, s:4

Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics. Champaign; 2011, s:4-5-6-7

Weinberg RS. Richardson PA. İyi Bir Hakemin Özellikleri, Çeviren: Rıdvan Ekmekçi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 2011, s:01-05

Wolfson S, Nick. Coping under pressure: Cognitive strategies for maintaining confidence among soccer referees. Journal of Sport Behavior, 2007, 30 (2), s:232-247.

Woodman T, Mawn L, Martin C. “Models of Emotion-Performance”, Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology. SAGE Publications. California; 2014, s:449-450

10. EKLER

EK 1. ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 29/06/2017-E.52137



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 28233352-302.14.01-
Konu : Ersin Afacan'ın Tez Konusu.

SBE-BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Enstitümüzün 21.06.2017 tarihli Yönetim Kurulu Toplantısında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencisi Ersin AFACAN'ın Tez Konusunun, Etik Kurul Onayı alınması kaydı ile "6 Haftalık Psikolojik Beceri (Mental)Antrenmanının Futbol Hakemlerinin Özgüven, Kaygı ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Olan Etkisi" olarak kabul edilmesine **OY BİRLİĞİ** ile karar verildi.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Ayşe AKTAŞ
Enstitü Müdürü

EK 2. ETİK KURUL İZİN BELGESİ

T.C.
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu
Karar Formu

| | | | | | |
|--|---|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| KARAR TARİH / NO | 25 / 10 / 2017 / 20.478.486 - | | | | |
| ARAŞTIRMANIN ADI | 6 Haftalık Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanının Futbol Hakemlerinin Özgüven, Kaygı ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Olan Etkisi | | | | |
| SORUMLU ARAŞTIRMACI | Doç. Dr. Serdar TOK - Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi | | | | |
| ARAŞTIRMA EKİBİ | Doktora Öğrencisi, Ersin AFACAN | | | | |
| ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ | UZMANLIK TEZİ <input type="checkbox"/> | YÜKSEK LİSANS-DOKTORA TEZİ <input checked="" type="checkbox"/> | AKADEMİK AMAÇLI <input type="checkbox"/> | | |
| DEĞERLENDİRİLEN BELGELER | 27 / 09 / 2017 / Tarih ve 43518 sayılı; araştırma dosyası | | | | |
| KARAR BİLGİLERİ | Araştırma dosyası incelenmiş, bilimsel ve etik açıdan UYGUN olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. | | | | |
| Önemi/Adı/Soyadı | Araştırma ile İlgili Olan Üye | Toplantıya Katılmayan Üye | Önemi/Adı/Soyadı | Araştırma ile İlgili Olan Üye | Toplantıya Katılmayan Üye |
| Prof. Dr. Zeki ARI Tıbbi Biyokimya AD | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Doç. Dr. Serdar TOK Spor Bilimleri Fakültesi | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prof. Dr. Murat DEMET Psikiyatri AD | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Doç. Dr. Ayşen TÜREDİ YILDIRIM Çocuk Hematolojisi BD | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prof. Dr. Sezgi ÇINAR PAKYÜZ İç Hastalıkları Hemşireliği AD | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Yrd. Doç. Dr. Selim ALTAN Tıbbi Etik AD | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Doç. Dr. Beyhan Cengiz ÖZYURT Halk Sağlığı AD | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mukadder YILMAZER Avukat | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Doç. Dr. Tuğba ÇAVUŞOĞLU Farmakoloji AD | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | İhsan AVCI Sivil Üye | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>Etik Kurulumuzun kararı yukarıda belirtilmiştir. <u>Araştırmanız Her Hangi Bir Aşamada Etik Kurulumuzun "İzleme - Denetim" Görevi Gereği Lüzumu Halinde Haberli / Habersiz Olarak Denetenebilir.</u> Araştırma Başvuru Formunun Taahhütname - Bölüm E kısmında belirtilmiş olan hususların dikkate alınarak istenilen bilgilerin Etik Kurulumuza zamanında iletilmesi konusunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.</p> <p style="text-align: right;">-10- Prof. Dr. Zeki ARI Başkan</p> | | | | | |

EK 3. İL HAKEM KURULU İZİN BELGESİ



**TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU
MERKEZ HAKEM KURULU
İZMİR İL HAKEM KURULU**

SAYI : 2017 / 169

14.06.2017

KONU : İl Hakem Eğitimi

**Celal Bayar Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
MANISA**

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde doktora öğrenimi gören Ersin Afacan'ın doktora tezi için hakemlerimizle çalışması konusunda kurulumuz gereken izni vermiştir. Saygılarımla



Mustafa ARSLAN
İl Hakem Kurulu Başkanı

Adres : Atatürk Spor Kompleksi Açık Tribün Altı Mersinli / İzmir
Tel/Fax : 0 (232) 462 01 28-29

EK 4. SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN ENVANTERİ

Aşağıdaki bölümde yeteneklerinize olan GENEL güveninize ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri bildiğiniz en güven sahibi sporcu ile karşılaştırarak cevaplayınız. Kendinizi, kişi ile kıyaslamanızı 1–9 arasındaki puan değerini daire içine alarak belirtiniz.

BU KISIM GENEL OLARAK KENDİNİZE İLİŞKİN İFADELER İÇERMEKTEDİR.

| | DÜŞÜK | ORTA | YÜKSEK | | | | | | |
|---|-------|------|--------|---|---|---|---|---|---|
| 1. Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulama yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2. Yarışma esnasında kritik karar verme yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3. Baskı altında performans gösterme yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 4. Başarılı stratejiler uygulama yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 5. Yeteri kadar konsantre olma yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6. Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve başarıyı sürdürme yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7. Yarışma hedeflerinizi başarma yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8. Başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9. Sürekli biçimde başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10. Yarışma sırasında başarılı biçimde düşünme ve tepki verme yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 11. Yarışma için meydan okumaları karşılama yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12. Müsabakalarda olaylar aleyhinize gelişirken bile başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 13. Zayıf bir performans sergilerken sıçrama yapma ve başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

EK 5. SÜREKLİ KAYGI ANKETİ

C. TURKISH VERSION OF TRAIT ANXIETY INVENTORY

Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi verilen ifadelerin sağ tarafındaki parantezden uygun olanı karalayarak belirtin. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan, genel olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyiniz.

| | Hemen Hiç | Bazen | Çok Zaman | Her Zaman |
|---|-----------|-------|-----------|-----------|
| 01. Genellikle keyfim yerindedir, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 02. Genellikle çabuk yorulurum, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 03. Genellikle kolay ağlarım, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 04. Başkaları kadar mutlu olmak isterim, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 05. Çabuk karar vermediğim için fırsatları kaçıırım, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 06. Kendimi dinlenmiş hissedirim, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 07. Genellikle sakin, kendime hakim Soğukkanlıyım, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 08. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 09. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 10. Genellikle mutluyum, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 11. Herşeyi ciddiye alır ve etkilenirim, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12. Genellikle kendime güvenim yoktur, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13. Genellikle kendimi güvende hissedirim, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 15. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 16. Genellikle yaşantımdan memnunum, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki unutmam, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19. Akli başında, kararlı bir insanım, | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder, | (1) | (2) | (3) | (4) |

EK 6. MESLEKİ TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ

MASLACH TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ

Değerli Futbol Hakemi,

Bu ölçeği doldururken sadece futbol hakemliğinizi göz önüne alınız. Müsabaka öncesi ve sonrası sizin özel ve iş yaşamınızda karşılaştığınız sorunlar çerçevesinde değerlendiriniz. Başka mesleğiniz varsa lütfen bu ölçeği doldurduğunuz sürece önemsemeyiniz.

| | Hiçbir zaman | Çok nadir | Bazen | Çoğu zaman | Her zaman |
|---|--------------|-----------|-------|------------|-----------|
| 1-İşimden soğuduğumu hissediyorum | () | () | () | () | () |
| 2-İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum | () | () | () | () | () |
| 3-Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum | () | () | () | () | () |
| 4-İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım | () | () | () | () | () |
| 5-İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değilmiş gibi davrandığımı hissediyorum | () | () | () | () | () |
| 6-Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı | () | () | () | () | () |
| 7-İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum | () | () | () | () | () |
| 8-Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum | () | () | () | () | () |
| 9-Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum | () | () | () | () | () |
| 10-Bu işe başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim | () | () | () | () | () |
| 11-Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum | () | () | () | () | () |
| 12-Çok şeyler yapabilecek gücüyüm | () | () | () | () | () |
| 13-İşimin beni kısıtladığını biliyorum | () | () | () | () | () |
| 14-İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum | () | () | () | () | () |
| 15-İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil | () | () | () | () | () |
| 16-Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor | () | () | () | () | () |
| 17-İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratıyorum | () | () | () | () | () |
| 18-İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum | () | () | () | () | () |
| 19-Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim | () | () | () | () | () |
| 20-Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum | () | () | () | () | () |
| 21-İşimdeki duygusal sorunlara serin kanlılıkla yaklaşıyorum | () | () | () | () | () |
| 22-İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemleri sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum | () | () | () | () | () |

EK 7. TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi
Öğretmenliği... Ana Bilim Dalı Başkanlığı'na

Tez
Adı... 6 Haftalık Psikolojik Beceri (Mental) Aktarımının Futbol
Kıskacılarına Etkisi Üzerine Kuvvet ve Melek İstisna ile Değerlendirme olan
ETKİSİ

Tezime ilişkin 25/04/2019 tarihinde yapılan Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13'tür.

Belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı : Ferit Afacan
Öğrenci No : 141331006
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi Öğretmenliği
Programı : Beden Eğitimi Spor

DANIŞMAN ONAYI
UYGUNDUR.
(Unvan, Ad Soyad, İmza)

Doç. Dr. Savaş Tok
[İmza]

Açıklamalar

- 1- Tez Çalışması Orijinallik Raporu (TÇOR), TURNITIN İntihal Tespit Programı kullanımı için kişisel hesap alma hakkı bulunan tez danışmanları, Enstitülerde görevlendirilen personeller, Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nda görevlendirilen kütüphaneciler tarafından alınır.
- 2- Sayfa sayısı 400'den az olan tezler için tez savunmasından önce ve başarılı olması durumunda düzeltmelerden sonra olmak üzere 2 kez TÇOR alınır.(400 sayfadan fazla olan tezler 400 ve katları şeklinde bölünerek Turnitin veri tabanına yüklenmesi gerekmektedir. Bu gibi durumlarda benzerlik oranının hesaplanmasına ilişkin detaylı formu, kütüphane web sayfasında bulunan Turnitin kullanım kılavuzlarının altından erişilebilir.)
- 3- TÇOR, tez yalnızca Kapak Sayfası, Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan kısmının tek bir dosya olarak intihal tespit programına yüklenmesi ile alınır.
- 4- Programa yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak tez başlığının tamamı, Yazar Adı (author's first name) olarak öğrencinin adı, Yazar Soyadı (author's last name) olarak öğrencinin soyadı bilgisi yazılır.
- 5- TURNITIN İntihal tespit programına yüklenen dosyanın süre, içerisinde, ilgili programdaki filtreleme seçenekleri aşağıdaki şekilde ayarlanır: - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - 5 kelimeden daha az ortama içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words)
- 6- İsteğe bağlı ayarlar kısmından; "Ödevleri şuraya gönder" seçeneği mutlaka DEPO YOK şeklinde işaretlenmesi gerekmektedir; aksi durumda aynı tezin ikinci kez yüklenmesi durumunda benzerlik oranı yüksek olacaktır ve depodan tezi silmek çok uzun süre gerektirecektir.
- 7- Raporlama işlemi tamamlandıktan sonra, kaydedilmiş olan raporun görüntüsünü sağ üst köşesinde yüzdelik sayı olarak belirtilen "benzerlik oranı," raporlamaya tabi tutulmuş olan dosyanın "toplam sayfa sayısı" ve raporlama işleminin yapıldığı "tarih" bilgisi, "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formuna işlenir.
- 8- Benzerlik oranında tüm sorumluluk öğrenciye aittir.
- 9- Tez savunma sınavı sonrasında başarılı bulunan öğrenci, tez savunma sınavı tarihini sonrasında tezde yapılmış muhtemel değişiklikleri içeren dosya kullanılarak alınmış ikinci bir intihal raporundaki bilgiler kullanılarak hazırlanmış ve tez danışmanı tarafından onaylanarak imzalanmış ikinci bir "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu"nu Enstitüye teslim etmekte yükümlüdür.
- 10- Turnitin Hakkında Bilgiler: <http://kutuphane.cbu.edu.tr/turnitin.9370.tr.html>

ÖZGEÇMİŞ

| | | | |
|------------|------------------------|--------------|-----------------|
| Adı | ERSİN | Soyadı | AFACAN |
| Doğum Yeri | MANİSA | Doğum Tarihi | 09/05/1977 |
| Uyruğu | T.C. | Tel | 0-506-465 98 58 |
| E-Mail | mentorerin@hotmail.com | | |

Eğitim Düzeyi

| | Mezun Olduğu Kurumun Adı | Mezuniyet Yılı |
|------------------|---|----------------|
| Doktora/Uzmanlık | CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ | 2019 |
| Yüksek Lisans | SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ | 2001 |
| Lisans | SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ FEN EDEBİYAT FAKÜLTESİ | 1998 |
| Lise | SALİHLİ LİSESİ | 1994 |

İş Deneyimi

| Görevi | Kurum | Süre (Yıl-Yıl) |
|----------|---|----------------|
| Öğretmen | Manisa İsmet İnönü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi | 1998'den beri |
| | | |

| Yabancı Dilleri | Okuduğunu Anlama | Konuşma | Yazma | | | | | |
|-------------------------------|------------------|---------|-----------|-----------|-----------|-----|-----|-----|
| İngilizce | İyi | Orta | İyi | | | | | |
| Yabancı Dil Sınav Notu | | | | | | | | |
| YDS | ÜDS | IELTS | TOEFL IBT | TOEFL PBT | TOEFL CBT | FCE | CAE | CPE |
| 60 | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | Sayısal | Eşit Ağırlık | Sözel |
|------------|---------|--------------|--------|
| ALES Puanı | 54.772 | 61.958 | 67.712 |

| | | | |
|----------------------|--|--|--|
| (Diğer) Puanı | | | |
|----------------------|--|--|--|

Bilgisayar Bilgisi

| Program | Kullanma Becerisi |
|----------------|--------------------------|
| Word | Çok İyi |
| Excel | İyi |
| SPSS | Orta |

EK: Diğer Bilimsel Faaliyetler

MAKALELER

1. Aylin Zekioğlu, Cem Görgül, Ersin Afacan: Türkiye Yüzme Federasyonu Atlama Kış Kupasına Katılan Kule Atlayıcıların Zihinsel Yetenekleri Üzerine Nitel Çalışma – Uluslar arası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi- Cilt:1- Sayı:1- 2012
2. Ersin Afacan, Hüseyin Bal, Hayrettin Gümüşdağ, Gökhan Çobanoğlu: Sosyolojik Açıdan Futbol ve Profesyonellik, Hitit Üniversitesi BESYO Dergisi-2014
3. Ersin Afacan, Mehmet Göral, Gökhan Çobanoğlu: Spor ve Felsefe İlişkisi, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi – 2016
4. Aylin Zekioğlu, Arkun Tatar, Erdi Bahadır, Ersin Afacan: Zihinsel Hazır Oluşun Ölçülmesi: Ölçek Geliştirme Çalışması, Ankara Üniversitesi Spormetre Dergisi – 2017
5. Ersin Afacan, Zeynep Onağ, Doğan Demiran, Gökhan Çobanoğlu: Profesyonel Futbolcuların Görüşlerine Göre Futbolda Şiddetin Kaynakları ve Önleme Yöntemleri: Tarsus İdman Yurdu Erkutspor - Yeni Salihlispor Maçı Örneği. International Journal of Social Science Research 6 (2017): 124-141
6. Ersin Afacan, Nazmi Avcı, Gökhan Çobanoğlu: Sporda Danışmanlık Hizmetleri ve Mental Destek – Social Sciences Studies Journal – Vol.4 – Issue:20 – 2018

KİTAP BÖLÜMÜ YAZARLIĞI

1. Nazmi Avcı, Ersin Afacan: “Spor ve Olumlu Gençlik Gelişimi”, İnter-disipliner Yaklaşımla Gençliğin UMUDU TOPLUMUN Beklentileri, Hacettepe Üniversitesi Yayınları – 2016

DERGİ YAZARLIĞI

1. Ersin Afacan: “Müziğin Performans Üzerindeki Etkisi”, FourFourTwo Dergisi, Aralık – 2015

BİLİMSEL KONGRELER

1. “Spor ve Ahlak Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?” 15.Milletlerarası Spor Bilimleri Kongresi-Antalya: 17-Kasım-2017

2. “1986 Tarsus İdmanyurdu-Yeni Salihlispor Maçı Örneğinde Profesyonel Futbolcuların Görüşlerine Göre Futbolda Şiddetin Kaynakları ve Önleme Yöntemleri” – 1.Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi-Manisa: 23-Kasım-2017

3. "Spor ve Egzersiz Psikologu Konusuna Eleştirel Bir Yaklaşım" – 1.Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi-Manisa: 24-Kasım-2017

4. “Sporun Felsefi Boyutlarının Değerlendirilmesi” – 2.Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi-Manisa: 22-Mart-2019

5. "Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanı ve Etik Değerler” – 2.Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi-Manisa: 22-Mart-2019