

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Spor Yönetimi Bilim Dalı

**VOLEYBOL HAKEMLERİNDE KARAR VERME  
BECERİSİ İLE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Erol AKBULUT**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

**İstanbul – 2023**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Erol AKBULUT

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Voleybol Hakemlerinde Karar Verme Becerisi ile Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 10/07/2023

**Sayfa Sayısı** : 109

**Tez Danışmanı** : Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

**Dizin Terimleri** : Voleybol Hakemleri, Karar Verme Becerisi, Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki

**Türkçe Özet** : Bu araştırmanın amacı profesyonel voleybol liglerinde voleybol hakemliği yapan hakemlerin karar verme becerileri ile bilişsel duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Belirlenen amaç doğrultusunda elde edilen verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik olarak sayısal değişkenler için veriler normal dağılıma uymadığından medyan(minimum-maksimum) ve kategorik veriler için frekans (n) ve yüzde (%) verilmiştir. İncelenen gruplar arasında bilişsel alt boyutları ve karar verme alt boyutları açısından anlamlı farklılık olup olmadığı parametrik test varsayımları sağlanmadığından grup sayısı 2 iken Mann-Whitney U testi, grup sayısı 2'den fazla ise Kruskal-Wallis test ve çoklu karşılaştırma testlerinden Dunn-Bonferroni test kullanılmıştır. Sonuç olarak; hakemlerin karar verme yetileri arttıkça bilişsel duygu düzenleme seviyeleri azaldığı tespit edilmiştir.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Erol AKBULUT*

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Spor Yönetimi Bilim Dalı**

**VOLEYBOL HAKEMLERİNDE KARAR VERME  
BECERİSİ İLE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLENME  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans

**Erol AKBULUT**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

**İstanbul – 2023**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Erol AKBULUT

.../.../2023



**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Erol AKBULUT' un “Voleybol Hakemlerinde Karar Verme Becerisi ile Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Doç. Dr. Aydın PEKEL*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA*  
(Danışman)

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Aliasker KUMAK*

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.... / .... / 2023

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı profesyonel voleybol liglerinde voleybol hakemliği yapan hakemlerin karar verme becerileri ile bilişsel duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Türkiye A klasman (N=50), AB klasman (N=20), ve B klasman (N=150), voleybol liglerinde görev yapan 51'i kadın, 148'i erkek olmak üzere toplam 199 katılımcı, örneklem grubunu oluşturmuştur. Elde edilen verilerin analizi IBM SPSS v22.0 programında yapılmıştır. Katılımcılara "Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II" ve "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen verilerin analizinde, incelenen gruplar arasında bilişsel alt boyutları ve karar verme alt boyutları açısından anlamlı farklılık olup olmadığı parametrik test varayimleri sağlandığından grup sayısı 2 iken Bağımsız Örneklem T Testi, grup sayısı 2'den fazla ise One Way ANOVA Testi ve karşılaştırma testlerinden Benferroni test kullanılmıştır. Ölçekler arasında ilişkinin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon katsayısı ve önemlilik testi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı 0,39 ve altı zayıf ilişki ve 0,40-0,60 orta düzey ilişki olarak hesaplanmıştır. Analizlerde  $p < 0,05$  istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Çalışmanın analizleri IBM SPSS v22 programı kullanılarak yapılmıştır. Korelasyon katsayısı 0,39 ve altı zayıf ilişki ve 0,40-0,60 orta düzey ilişki olarak hesaplanmıştır. Analizlerde  $p < 0,05$  istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Sonuç olarak; kişilerin karar verme yetileri arttıkça bilişsel duygu düzenleme seviyeleri azaldığı, kadın hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri ölçeği kendi suçlama alt boyut puan ortalamalarının erkek hakemlere oranla daha yüksek olduğu, yaşın hakemlerin karar verme becerilerine herhangi bir etkisinin olmadığı, ancak 20-32 yaş grubu arasında yer alan hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri ölçeği kendini suçlama alt boyut puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Voleybol Hakemleri, Karar Verme Becerisi, Bilişsel Duygu Düzenleme

## SUMMARY

The aim of this research is to examine the relationship between the decision-making skills of the referees who are volleyball referees in professional volleyball leagues and their cognitive emotion regulation. The universe of the study consisted of Turkey A classification (N=50), EU classification (N=20), and B classification (N=150), a total of 199 participants, 51 female and 148 male, working in volleyball leagues. . The analysis of the obtained data was made in IBM SPSS v22.0 program. “Melbourne Decision Making Scale I-II” and “Cognitive Emotion Regulation Scale” were applied to the participants. In the analysis of the data obtained for the purpose of the research, parametric test Decrees were provided whether there were significant differences between the studied groups in terms of cognitive sub-dimensions and decision-making sub-dimensions, Independent Sample T Test was used when the number of groups was 2, One Way ANOVA Test if the number of groups was more than 2, and Benferroni test from comparison tests. Pearson correlation coefficient and materiality test were used to evaluate the relationship between the scales.Dec. The correlation coefficient was calculated as 0.39 and below weak relationship and 0.40-0.60 medium level relationship. In the analyses,  $p < 0.05$  was considered statistically significant. The analyses of the study were performed using IBM SPSS v22 program. The correlation coefficient was calculated as 0.39 and below weak relationship and 0.40-0.60 medium level relationship. In the analyses,  $p < 0.05$  was considered statistically significant.

In conclusion; As individuals' decision-making skills increase, cognitive emotion regulation levels decrease, female referees' cognitive emotion regulation skills scale self-blame sub-dimension average score is higher than male referees, age does not have any effect on referees' decision-making skills, however, there is a study in the 20-32 age group. it was determined that the referees' cognitive emotion regulation skills scale self-blame sub-dimension score averages were higher than other age groups.

**Keywords:** Volleyball Referees, Decision Making Skills, Cognitive Emotion Regulation



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ .....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GENEL BİLGİLER

1.1. Voleybolun Tanımı, Tarihçesi ve Oyun Kuralları .....	8
1.2. Voleybol Hakemliği .....	9
1.2.1. Voleybol Hakemleri ve Görevleri .....	11
1.2.1.1. Başhakem.....	11
1.2.1.2. Yardımcı hakem.....	11
1.2.1.3. Yedek hakem .....	11
1.2.1.4. Yazı hakemi .....	12
1.2.1.5. Skor Hakemi .....	12
1.2.1.6. Çizgi hakemleri.....	12
1.2.1.7. Challenge hakemi .....	13
1.2.2. Voleybolda Hakemlik Seviyeleri .....	13
1.2.2.1. Aday Hakem .....	14
1.2.2.2. İl hakemi .....	14
1.2.2.3. Ulusal hakem .....	14
1.2.2.4. Uluslararası hakem .....	15
1.3. Karar Verme Becerisi.....	16
1.3.1. Karar Verme Kavramının Önemi .....	18
1.3.2. Karar Verme Süreci .....	19
1.3.3. Karar Verme Süreçlerini Etkileyen Faktörler.....	21

1.3.4.	Karar Verme Stilleri .....	23
1.4.	Voleybol Hakemliğinde Karar Verme .....	24
1.5.	Özgüven ve Karar Verme.....	25
1.5.1.	Voleybol Hakemliğinde Özgüven .....	26
1.6.	Duygu Düzenleme Kavramı.....	28
1.7.	Yaşam Boyu Gelişimde Duygu Düzenleme .....	31
1.8.	Bilişler ve Duygu Düzenleme .....	33
1.8.1.	Bilişsel Duygu Düzenleme .....	35
1.9.	Voleybol Hakemlerinde Bilişsel Duygu Düzenleme .....	38
1.10.	Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	39
1.10.1.	Yurtiçinde Yapılmış Çalışmalar .....	39
1.10.2.	Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar.....	40

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

2.1.	Araştırmanın Modeli .....	42
2.2.	Araştırmanın Evren Örneklem ve Örneklem Yöntemi.....	42
2.3.	Veri Toplama Araçları .....	42
2.3.1.	Demografik Bilgi Formu .....	42
2.3.2.	Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II .....	43
2.3.3.	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği .....	43
2.4.	Verilerin Toplanması .....	44
2.5.	Verilerin Analizi.....	44

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

3.1.	Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları.....	46
------	--	----

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Voleybol Hakemlerinin Karar Verme Becerilerine İlişkin Tartışma.....	62
Voleybol Hakemlerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerine İlişkin Tartışma .....	66
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>71</b>

<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>74</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>88</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>94</b>



## KISALTMALAR

<b>FAIR PLAY</b>	: Adil Oyun
<b>Y.M.C.A.</b>	: Young Men's Christian Association / Genç Hristiyan Erkekler Birliği
<b>TVF</b>	: Türkiye Voleybol Federasyonu
<b>FIVB</b>	: Federation Internationale de Volleyball / Uluslararası Voleybol Federasyonu
<b>İHGK</b>	: İl Hakem ve Gözlemciler Kurulu
<b>MHGK</b>	: Merkez Hakem ve Gözlemciler Kurulu
<b>SPSS</b>	: Statistical Package For Social Sciences
<b>PC</b>	: Problem Cümlesi
<b>vd.</b>	: ve diğerleri

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1</b> Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği .....	45
<b>Tablo 2</b> Melbourne I-İ Karar Verme Ölçeği .....	45
<b>Tablo 3</b> Araştırmaya Katılan Hakemlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları .....	46
<b>Tablo 4</b> Karar Verme Alt Boyutları İle Bilişsel Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	48
<b>Tablo 5</b> Cinsiyete Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi .....	49
<b>Tablo 6</b> Cinsiyete Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi .....	50
<b>Tablo 7</b> Yaş Dağılımlarına Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi .....	50
<b>Tablo 8</b> Yaş Dağılımlarına Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi 51	
<b>Tablo 9</b> Kaç Yıl Lisanslı Spor Yapma Durumlarına Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi .....	52
<b>Tablo 10</b> Kaç Yıl Lisanslı Spor Yapma Durumlarına Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.....	53
<b>Tablo 11</b> Klasmanlara Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi .....	54
<b>Tablo 12</b> Klasmanlara Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi .....	55
<b>Tablo 13</b> Eğitim Durumlarına Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi ....	55
<b>Tablo 14</b> Eğitim Durumlarına Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi .....	56
<b>Tablo 15</b> Hakemlik Görev Yılına Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi57	
<b>Tablo 16</b> Hakemlik Görev Yılına Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.....	58
<b>Tablo 17</b> Gelir Durumlarına Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.....	59
<b>Tablo 18</b> Gelir Durumlarına Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi .....	60

## EKLER LİSTESİ

<b>EK-A</b> DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....	88
<b>EK-B</b> MELBOURNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II .....	89
<b>EK-C</b> BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ .....	90
<b>EK-D</b> ETİK KURUL KARARI ÖRNEĞİ.....	93



## ÖNSÖZ

Öncelikle tez konusunu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup bilgi ve tecrübeleri ile bana yardımcı olan tez danışmanım Dr. Okan KILIÇKAYA 'ya teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her döneminde en büyük destekçim olan babam, annem ve kardeşime çok teşekkür ederim.



## GİRİŞ

Spor, bireysel veya grup şeklinde, belirlenmiş kurallar dahilinde yarışma, efor sarfetme ve eğlenme amacı taşıyan etkinliklerdir. İlk çağlardan günümüze kadar farklı amaçlar için kullanılan spor, kimi zaman estetik ve fiziksel güzellik kazanmak, kimi zaman elit kişilere eğlence sunmak, savaş öncesi hazırlık yapmak ve gösteri sunmak gibi çeşitli aşamalardan geçmiştir (Dönmez, 2002).

Birey, grup ve toplumlar sporcuları yakından izlemekte, kimi zaman onları rol model olarak alarak taklit etme eğilimine girmektedir. Gelişmiş ülkeler, birbirleri ile girdikleri üstünlük yarışında savaş alanlarını değil spor alanlarını tercih etmektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu 2009).

Spor, kimi zaman boş zamanı değerlendirme amaçlı veya hayatın odak noktasında tam zamanlı bir meslek olarak yapılabilir. Sporun insanları birbirleriyle kaynaştıran, bütünleştiren, fiziksel- ruhsal olarak geliştiren, dayanışmacı ve rekabetçi yönleri vardır (Erkal, 1992). Bununla birlikte, spor kişilere aidiyet kazandırarak yalnızlık duygusundan kurtarır. Takımıyla bütünleşen sporcu, takımının gücünü ve başarısını kendi gücü ve başarısı olarak benimser. Kişi özel hayatında sakin bir yapıya sahip olsa bile, takım ruhu onu coşkulu bir ruh haline sokabilir. Kişinin bastırılmış olduğu duygularını dışa vurabilme olanağı sunması nedeniyle spor, psikiyatristlerce bir tedavi-terapi unsuru olarak gösterilmektedir (Yıldırım, 2011).

Belirli kurallar dahilinde oynanan spor, rekabet ortamı yaratarak oyunculara haz verir. Kurallara bağlı olmayan ve rekabet unsuru içermeyen aktiviteler, rekreasyon olarak adlandırılmaktadır (Zorba vd. 2006). Spor aktiviteleri kadar rekreasyon aktiviteleri de kişiyi fiziksel anlamda hareket etmeye yönelttiği için fiziksel ve ruhsal olarak sağlığa katkıda bulunur. Çok amaçlı ve çok yönlü boyutlara sahip olması sebebiyle spor, evrenselleşerek kendi bünyesinde de çeşitli kategorilere ayrılmıştır. Bunlar; bireysel veya takım olarak, araçlı veya araçsız, el veya ayakla oynanan, zaman kısıtlamasına sahip veya belirli skor sayısına ulaşması esas olan vb. kategoriler şeklinde sıralanabilir (Yetim, 2000).

Diğer spor etkinlikleriyle kıyaslanacak olursa voleybol, kendine has belirgin özellikleri ile diğerlerinden ayrılmaktadır. Voleybol, dünyada en popüler, en eğlenceli



ve en başarılı sporlardan biridir. Geçmiş yüzyılı aşkın bir süreye dayanan voleybol, sürekli değişken ve karmaşık hareketler içeren pozisyonlara sahip olması sebebiyle çok yönlü sportif beceriler gerektiren bir takım oyunudur. Takım ruhu ve birlikte hareket etmenin verdiği güç ile sporcunun kendine özgü yeteneklerini ortaya çıkarması için uygun ortamı sağlaması bakımından da değerli bir spor dalıdır. Dünya genelinde milyonlarca izleyici kitlesine sahip voleybolda sporcuların her birine, dolayısıyla takımın tümüne etki eden performans unsurları uzun yıllardır spor kamuoyunun gündeminde yerini korumaktadır. Bahsi geçen unsurlar spor bilimleri ve yardımcı bilimler eşliğinde incelenmekte, elde edilen bulgular göz önüne alınarak toplam performans düzeyini yüksek seviyelere taşımak amacıyla çalışmalar yapılmaktadır. Araştırma sonuçlarının gösterdiği bir diğer sonuç ise; performans üzerinde, voleybol hakemlerinin maç yönetimi, karar verme becerisi ile hakemlik tecrübelerinin de çok önemli etkilerinin bulunduğu yönündedir. Hakemlerin de sahada adil oyun (fair play) ilkesi doğrultusunda sporcularla birlikte mücadele verdiği unutulmamalıdır. Günümüzde genel olarak sporun unsurları, sporcu, hakem, seyirci olmak üzere üç ana başlık altında sıralanabilir. Bu üç ana başlığa ait her bir unsur spor faaliyeti adına çok önemlidir. Sahada sporcularla birlikte mücadele vermesi ve müsabakanın kaderini elinde bulundurması bakımından hakemler, sporun temel ögesi olarak kabul edilmektedir (Pepe vd. 1992).

Uygulanan kurallar herkes için adil ve tarafsız olmalıdır. Oyunda kuralların tam anlamıyla müsabakaya yansıtılması ve spor imajının toplumun gözünde sevilir olması, insan unsurunun ön planda bulunması bakımından büyük önem taşımaktadır (Gökdemir ve Karaküçük, 1996).

Müsabakanın seyrinde büyük etkiye sahip olan hakemlerin verdikleri kararlarda psikolojik ve fiziksel durumlarının yakından ilgisi bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ve fiziksel yeterlilik hakemlik mesleğinin temelini oluşturmaktadır. Bu sebepten dolayı hakemler korku, stres ve endişe gibi psikolojik unsurları kontrol altına alabilmeli, müsabaka esnasında doğru karar verme becerisine sahip olmalıdır. Endişe, çoğu kişide var olan, ancak profesyonel adımlarla kontrol altına alınması mümkün olan bir duygu durumudur. Yüksek endişe seviyesine sahip bir hakemin, müsabaka esnasında doğru karar vermesi pek de mümkün olmayacaktır (Satman vd. 2001).

Dünya çapındaki teknolojik gelişmeler, her alanda olduğu gibi spor müsabakası kurallarının da gelişimine katkı sağlamıştır. Bu sebeple her geçen gün, sporun daha seri ve güzel oynanması adına yenilikler uygulamaya konmaktadır. Bu yenilikler hakemlere ek baskı ve sorumluluklar yüklemekte, zaten zor ve stresli olan hakemlik mesleğini daha da zorlu hale getirmektedir (Taşmektepligil vd. 2004).

Hakemlerin müsabaka esnasında sergiledikleri sanatsal özellikleri kişilik özellikleri ile doğrudan alakalıdır. Son yıllarda yapılmış olan çalışmaların sonucu olarak fikir birliğine varılan kişilik özelliklerini şöyle sıralamak mümkündür; dürüstlük, karar verme becerisi, tutarlılık, kararlılık, güven, uyum, denge ve motivasyon. Bu özellikler iyi bir hakemde bulunması gereken özellikler olarak kabul görmektedir (Weinberg ve Richardson 2011). Bilişsel duygu düzenleme becerisi ise pek çok araştırmaya konu olmakla birlikte, hakemlik alanında yeterince araştırılmamış ve ihmal edilmiştir (Taşmektepligil vd. 2004).

Bu çalışmada, müsabakaların adil ve sağlıklı bir şekilde başlayarak sonuçlandırılmasında büyük role sahip olan voleybol hakemlerinin karar verme becerisi ile bilişsel duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

#### **a. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı voleybol hakemlerinin karar verme becerisi ile bilişsel duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

#### **b. Araştırmanın Önemi**

Toplumdaki insanların büyük çoğunluğu sporu hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olarak görmektedir. Basketbol, futbol, voleybol ve birçok spor dalını birleştiren toplum ve sporun iç içe olması nedeniyle popülaritesi yıldan yıla artmıştır.

Hakemler çevrelerine farklı bir bakış açısı getirmektedir. Çevreleri belirli kurallar uyguluyor ve bu kuralların sporda maddi ve manevi birçok faktörü var. Hakemler bu açıdan çok önemli olan oyunun kuralları çerçevesinde oyunu sahada yürütmeye çalışırlar. Hakemler sadece oyunu yöneten kişiler değil aynı zamanda özel hayatı, işi ve sosyal çevresi olan kişilerdir. 7'den 70'e toplumun büyük bir bölümü hakemleri insan olarak görmedikleri için medya kuruluşlarına acımasız açıklamalarda bulunuyorlar. Günümüz dünyasında spor müsabakalarında hakemlerin yeri ve önemi

her zaman tartişılan bir konu olmuştur. Oyunda hakemin oyunu kontrol etme ve adaleti dağıtma, yani oyundaki anlaşmazlıkları uygulama, dzenleme ve çözme konusunda tek otorite olduğu söylenir (Yel ve Aladağ, 2009). Günümüzde insanlar hemen hemen her alanda kararlar almaktadır. Bu alanlar spor içerir. Karar verme sürecinde, olası tüm seçenekleri, her seçeneğin özelliklerini, muhtemel sonuçlarını aynı anda değerlendirmek çoğu zaman imkansızdır. Dolayısıyla, bu işlemler belirli bir sırayla gerçekleştirilir. İşlemlerin sırasının da karar verme üzerinde derin bir etkisi olabilir (Newell vd., 2004).

Alan yazın tarandığında özellikle voleybol hakemleri üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir.

### **c. Araştırmanın Problem Cümlesi**

Profesyonel voleybol liglerinde görev yapan hakemler ile gerçekleştirilen bu araştırmanın problem cümleleri şu şekilde sıralanmaktadır;

**PC1:** Hakemlerin karar verme becerileri cinsiyet değerışkenine göre incelendiğinde bu iki değerışken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC2:** Hakemlerin karar verme becerileri yaş değerışkenine göre incelendiğinde bu iki değerışken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC3:** Hakemlerin karar verme becerileri spor geçmişi değerışkenine göre incelendiğinde anlamlı bu iki değerışken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC4:** Hakemlerin karar verme becerileri klasman değerışkenine göre incelendiğinde bu iki değerışken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC5:** Hakemlerin karar verme becerileri eğitim durumu değerışkenine göre incelendiğinde bu iki değerışken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC6:** Hakemlerin karar verme becerileri hakemlik süresi değerışkenine göre incelendiğinde bu iki değerışken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC7:** Hakemlerin karar verme becerileri gelir durumu değerışkenine göre incelendiğinde bu iki değerışken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC8:** Hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC9:** Hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri yaş değişkenine göre incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC10:** Hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri spor geçmişi değişkeninin göre incelendiğinde anlamlı bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC11:** Hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri klasman değişkenine göre incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC12:** Hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC13:** Hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri hakemlik süresi değişkenine göre incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC14:** Hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

**PC15:** Hakemlerin karar verme ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

#### **e. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Bu araştırma profesyonel voleybol liglerinde görev yapan 199 hakem ile sınırlandırılmıştır.
- Mevcut araştırma Melbourne Karar Verme ve Bilişsel Duygu Düzenleme ölçekleri ile sınırlı tutulmuştur.
- Mevcut araştırma örnekleme yöntemi olarak basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile sınırlandırılmıştır.

- Araştırma çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçmüş oldukları nitelikler ile sınırlıdır.
- Voleybol hakemleri ile gerçekleştirilen bu çalışmanın modeli tarama modeli ile sınırlandırılmıştır.

#### **f. Araştırmanın Sayıtları**

Bu alışma süresince aşağıdaki hususlar göz önünde bulundurulmuştur;

- Araştırmaya katılan 199 katılımcının ölçek maddelerini güvenilir ve doğru şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.
- Kullanılan lme araçlarının ölçülmek istenilen nitelikleri doğru ve güvenilir ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Araştırmanın örneklemini evreni temsil etmektedir.

### **g. Tanımlamalar**

Bu başlık altında mevcut çalışma kapsamında değinilen konuların ana başlıklarına ilişkin tanımlamalara yer verilmiştir.

**Voleybol:** Voleybol, oyun sırasında topun her an yer değıştirmesi, sporcuların sürekli hareket halinde olmaları, topun karşılanması, engellenmesi ya da atılması için çeşitli tekniklerin kullanılması, tüm bunlar için de atlamayı, sıçramayı, koşmayı hatta düşmeyi bünyesinde barındırması sebebiyle komple bir spor dalı olarak kabul edilmektedir (Forthomme ve diğeri, 2005).

**Karar Verme Becerisi:** bireyin bir karar verme durumuyla karşılaştığında sergilediği yöntem karar verme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Phillips, Paziienza ve Ferin, 1984).

**Bilişsel Duygu Düzenleme:** Bireyler için problem teşkil eden ve kişiye sıkıntı veren duyguların düzenlenmesi genellikle bilişsel stratejiler aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bilişsel duygu düzenleme olarak adlandırılan bu ruhsal yöntemler, bireyin zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkma ve bunları aşma yeteneğini içerir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

### 1.1. Voleybolun Tanımı, Tarihçesi ve Oyun Kuralları

Voleybol, süre ile değil sayı ile kazanılan, sıçrama, hareket ve dayanıklılık gibi becerileri gerektiren bir oyundur. Sarıdede (2018)'ye göre bu spor branşında 1948 yılında Uluslararası Voleybol Federasyonuna üye olunmasına rağmen 1958 yılında "El Spor Oyunları" kategorisinde yer almıştır.

Oldukça karmaşık bir yapıda olan voleybol Forthomme ve diğerleri (2005)'ne göre yapısı içerisinde atlamayı, zıplamayı gerektiğinde koşmayı veya düşmeyi barındıran bir spor branşıdır. Bu spor branşının en önemli özelliği ise bir takım sporu olmasıdır.

Voleybolda oyun seri şekilde takip eden ve teknikler birbirleriyle bütünleşerek süreklilik sağlaması ve birbiriyle bütünleşmiş çok sayıda faktörün bir araya gelmesi, sporcuların iş birliği içerisinde olması, sorumluluk alabilmeyi, yerinde ve zamanında kararlar verebilmeyi gerektiren benzer spor dallar arasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bilindiği üzere voleybolun popülerliği her geçen gün artmaktadır. Bu spor branşının popüleritesinde meydana gelen artış temelde seyir zevkinde de oldukça fazla düzeyde olduğunu da göstergesidir.

Voleybolda meydana gelen durumun algılanması, seçeneklerin değerlendirilerek en uygun çözümün belirlenerek uygun kararların verilmesi de oldukça önemli bir unsurdur. Eralp ve Çotuk (2006)'a göre doğru karar verme ve planlama sürecinde özellikle sporcuların oldukça üst seviyede çalışmaları gerekmektedir.

Voleybol 1885 yılında Amerika'nın Massachusetts eyaletinde William G. Morgan tarafından, bir grup erkeğin canı sıkılmasını diye oynattığı, hentbol, tenis ve beysbolun karışımı olarak ortaya çıkan "Mintonette" adı ile tarihte yerini almıştır. Eralp ve Çotuk (2006)'a göre, "Mintonette" yapısında yüksek düzeyde rekabeti ve mücadeleyi barındırması nedeniyle bir spor branşı olarak benimsenmiştir. 1896 yılında ise spor eğitmenleri ile yapılan bir toplantıda voleybolun geliştirilmesine karar verilmiş ve 1916 yılında oyun ile ilgili ilk kural kitabı yayımlanmıştır.

Türkiye’de ise 1958 yılında “Voleybol-Eltopu Federasyonu” kurularak 28 Ekim 2004 tarihinde bu federasyon özerk bir yapıya dönüşmüştür. Voleybol Federasyonu Tarihçesi (2007)’ne göre Voleybol federasyonu Türkiye’deki resmi voleybol etkinliklerini yürütmekle görevli olan bir spor federasyonu olarak tanımlanmaktadır.

İstanbul Fatih’te bulunan Erkek Muallim Mektebinin beden eğitimi öğretmenlerinden Selim Sırrı Tarcan, Genç Hristiyan Erkekler Birliği vakfında voleybol oyununu görerek voleybolu kendi öğrencilerine oynatmaya başlamıştır. Voleybolu seven ve benimseyen öğrenciler gün geçtikçe artmasıyla Vefa, Kabataş Erkek, Haydarpaşa ve Galatasaray liselerin de ilgi artmış ve okullar arası turnuvalar düzenlenmeye başlanmıştır.

Voleybol sporu, 9x9’ar metre karelik yanlardan direklere bağlı olarak gerilen file ile ortadan ikiye bölünmüş iki eşit alanda, file yüksekliği 2,24 metre (Kadınlar) ve 2,43 metrede (Erkek), 65-67 cm aralığında değişen çapa ve 260-280 gr arası ağırlığa sahip iç basıncı 0,30-0,325 kg/cm<sup>2</sup> aralığında olan özel bir top ile oynanan takım sporudur. Takımlar maksimum 14 sporcudan oluşmaktadır. Fakat oyun alanında ise 6 oyuncu ile oynanan bir oyundur. Oyunun amacı, topu ortadaki filenin üzerinden diğer takımın alanına göndererek zemine temas etmesini, rakip takımın hatalı bir hareketi veya oyun esnasında kendi alanında üçten fazla topa dokunma veya aynı oyuncunun art arda iki kez topa dokunma gibi durumlarda sayı almak veya sayı vermek durumlarda seti kazanılır veya set verilir akabinde ise maçı kazanmak veya kaybetmek üzere kurulu bir oyundur. Voleybolu diğer branşlardan ayıran en önemli unsur maçın süresi maçın sayısı ile sınırlı olmasıdır.

Voleybol maçları, 6 ya da 9 hakemle yönetilebilir ve 5 set olarak oynanır. İlk 25 sayıyı elde eden ve en az 2 sayı fark ile önde olan takım seti kazanır. 24-24 eşitlik söz konusuysa, fark 2 sayıya çıkana kadar oyun devam eder. Üç set alan takım maçı kazanmış olur. Takımlar 2-2 set alarak eşitlik durumuna geldiyse, 15 sayılık tie-break seti oynanır (Türkiye Voleybol Federasyonu, 2009).

## **1.2. Voleybol Hakemliği**

Farklı dillerde farklı telaffuzlarla ifade edilen hakem kelimesinin yaygın kullanımı İngilizce dilindeki “referee” dir. Kelime anlamı olarak, anlaşmazlık halinde



başvurulan kişi anlamına gelmektedir. Bunun dışında Fransızca “Arbitre” ve Almancada “Schlichter” şeklinde kullanılmaktadır (Satman, 2005).

Voleybol hakemliği ilk ve resmi olarak 1934 yılında Stockholm’de düzenlenen “Uluslararası Hentbol Federasyonu Kongresinde” tanımlanmıştır (History of Voleybol, 2018).

Belirlenmiş oyun kuralları çerçevesinde taraf tutmadan liderlik misyonunu üstlenen, ciddi ve olgun bir kişilik yapısına sahip ve eşitlik ilkesine sahip olan kişiler hakem olarak tanımlanabilir. Hakem maçın sonucu üzerinde doğrudan etkisi olması nedeniyle hakem, tutarlılık ve tarafsızlık ilkelerine uygun hareket etmeyi bilmeli ve maçta bulunan takımlara eşit mesafede tarafsız davranarak izleyiciler üzerinde de tarafsız olarak algılanmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu kapsamda iyi bir voleybol hakeminde olması gereken özellikler şu şekilde sıralanabilir;

- Duruma uygun olarak en doğru kararı verebilen,
- Kuralların ne sebeple yazıldığının farkında olan,
- Etkin organizasyonel yeteneğe sahip olan,
- Oyun esnasında kararlı duruşunu sürdürerek aynı zamanda rekabet ortamına izin veren,
- Kural ihlallerinde gereken cezayı veren, kaba davranışlar karşısında uyarıda bulunan ve bu bakımdan iyi bir kural uygulayıcı ve eğitimci olan,
- İzleyicilerin keyifli bir müsabaka izlemesi ve oyunun geliştirilmesi adına takım oyuncularının emeklerini koruyan,

Hakem, arzu edilen tarzda bir oyunun gerçekleştirilmesi ve örnek davranışların ön plana çıkarılması için uygun zemin hazırlayan kişi olarak tanımlanmaktadır (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları, 2016).

Türkiye Voleybol Federasyonu iyi hakemliği, kuralları doğru zamanda ve yerinde uygulayarak oyunu tüm tarafları adına tatmin edici bir rekabet ortamı haline getiren kişi olarak tasvir etmektedir (TVF Resmi Oyun Kuralları, 2009).

Voleybol müsabakaları günümüzde, başhakem, yardımcı hakem, yazı hakemi, skor hakemi ve çizgi hakemi (2/4) olmak üzere 6-8 hakemle yönetilmektedir. Aynı zamanda Voleybol Federasyonu tarafından, hakemlerin maç yönetim performanslarını izlemek ve değerlendirmede bulunmak amacıyla gözlemci tayin edilmektedir (TVF Resmi Oyun Kuralları, 2009).

### **1.2.1. Voleybol Hakemleri ve Görevleri**

Voleybol maçında görevli hakem grubu; Başhakem, yardımcı hakem, yedek (rezerv) hakem, yazı hakemi, skor hakemi, çizgi hakemleri ve challenge hakemi olarak görevlendirilirler.

#### *1.2.1.1. Başhakem*

Maçı başladığı andan bitimine kadar yazılı ve yazılı olmayan kurallar çerçevesinde yöneten, diğer hakemler ve takım oyuncularını üzerinde yaptırım gücü de bulunan, ekstra durumlar karşısında inisiyatif kullanabilen, diğer hakemlerin verdiği kararı doğru olmadığını düşündüğünde kararı değiştirebilen hakemdir.

#### *1.2.1.2. Yardımcı hakem*

Başhakem ve yardımcı hakemin duruş pozisyonları karşılıklıdır. Yardımcı hakem, oyun alanının dışında kalan bölümde ayakta durarak görevini yerine getirir. Bazı durumlarda başhakeme, öneri mahiyetinde kendi sorumluluğu ve yetkisi dışında bulunan konular için de işaret edebilir. Ayrıca, takımların oturma sıralarında, ceza sahasında ve ısınma alanındaki hal ve hareketlerini de kontrol etmekle görevlidir. Yazı hakeminin çalışması da yardımcı hakemin görev ve sorumluluğu dahilindedir. Mola ve oyuncu değişikliği gibi konularda gereken izinleri verir. Kurallar gereğince yapılabilecek en fazla oyuncu değişikliği ve molaların sayısını da kontrol ederek, gerek görürse takım koçu ve başhakeme durumu bildirir. Takım oyuncularının pozisyon düzeltilmesi talebi hakkında kaptana bilgi verir. Başhakemden sonra ikinci en yetkili hakem yardımcı hakemdir (Hakemler ve Görevleri, 2020).

#### *1.2.1.3. Yedek hakem*

Yedek hakemlik genellikle Sultanlar, Efeler gibi üst liglerde kullanılan bir uygulamadır. Yardımcı hakemin başhakemliği üstlendiği durumlarda, çeşitli

nedenlerle maça gelemediğinde veya görevini yerine getirmesine engel bir durum söz konusu olduğunda yedek hakem, yardımcı hakemlik görevini üstlenebilir.

Oturma sıralarındaki, ısınma alanı içerisindeki veya ceza sahasındaki oyuncuların hal ve hareketlerini kontrol ederek disiplini sağlamak suretiyle yardımcı hakeme destek olur. Yardımcı hakem, takımların diziliş durumlarını kontrolünün hemen ardından ilk maç topunu yardımcı hakeme verir. Yer silme görevini yerine getiren çalışanların denetlenmesi için yardımcı hakeme destek olur (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları, 2016).

#### *1.2.1.4. Yazı hakemi*

Yazı hakemi, voleybol maçı esnasında gerçekleşen bütün olayları kaydetmekle görevli olan hakemdir. Maçın başlamasından önce gözlemciden aldığı takım listesini maç kağıdına kaydeder. Maç bitiminde ise gerekli tüm bölümleri doldurarak imzaya hazır hale getirir ve başhakem ile yardımcı hakeme verir. Maç süresince yaşanan her olayı maç kağıdına kaydetmekle yükümlüdür.

İlk set başlamadan önce, diziliş kağıdında bulunan numaraların takım listelerinde de aynı şekilde yer aldığı yazı hakemi teyit eder. Verilen ikinci molaları ve takımların beş ile altıncı oyuncu değişimlerini yardımcı hakeme bildirir. Aynı zamanda yazı hakemi oyuncu değişikliklerinin kurallara uygunluğunu denetler (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları, 2016).

#### *1.2.1.5. Skor Hakemi*

Skor hakemi, sayı göstergelerini kullanarak maçın kaydedilmesi için yazı hakemine yardımcı olur. Maç başlangıcında takım ve hakemlerin tanıtımları, rakamsal verilerin skor levhasına işlenmesi gibi konularda aktif rol oynar. Elindeki çizelge ile, liberonun maça giriş ve çıkışlarını takip eder. Takım oyuncu değişikliklerinde zili çalarak yazı hakemi ve yardımcı hakemle birlikte hareket eder (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları, 2016).

#### *1.2.1.6. Çizgi hakemleri*

Voleybol maçlarında 2 ya da 4 çizgi hakemi görev almaktadır. İki çizgi hakeminin yer aldığı maçlarda çizgi hakemlerinden biri yardımcı hakemin sağ

köşesinde, diğeri ise başhakemin sağ köşesinde konumlanmaktadır. Maç esnasında görevli dört çizgi hakemi varsa, oyun alanının her bir köşesinde bulunmak suretiyle görevlerini yerine getirirler.

Çizgi hakemi, kendi çizgi alanlarının yakınına düşen topların içeride veya dışarda olduğunu, oyuncuların dışarı düşen topa temasını, antene değen topları, servis vuruşlarında geçiş boşluğunun dışından geçen topları, servis atışı yapan oyuncunun ayağıyla yaptığı kural ihlallerini, saha dışındaki bölgeye basmasını, topu karşılarken antene temas etmesini vb. ihlalleri, elinde bulunan bayrağı kaldırarak başhakeme bildirir (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları, 2016).

#### 1.2.1.7. Challenge hakemi

Her geçen gün gelişmekte olan teknoloji, hakem tarafından yapılabilecek hataları en düşük seviyeye indirmek amacıyla voleybol maçlarında da aktif olarak kullanılmaktadır. Bu sebeple, özellikle uluslararası maçlarda, telsiz, dijital müsabaka cetveli ve tabletler kullanılmaya başlanmıştır. Challenge hakemi, kural ihlallerini teknolojik olanaklardan yararlanarak telsiz cihazlar aracılığıyla başhakeme bildirir.

Challenge hakeminden, telsiz ile kuracağı iletişimlerde voleybol terminolojisine uygun kısa ifadeler kullanması beklenmektedir. Örnek olarak: “oyuncu fileye temas etti”, “top dışarda veya içerde”, “ayak dip çizgiye değdi”, “top antene çarptı”, “blok var”, “çizgi ihlali”, “geri hat hücum hatası” vb. tespitlerin challenge hakemleri tarafından başhakeme kısa ve anlaşılır dille aktarılması gerekmektedir (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları, 2016).

#### 1.2.2. Voleybolda Hakemlik Seviyeleri

Ülkemizde voleybol hakemliği dört seviyede ele alınmaktadır (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları 2016):

- Aday Hakem
- İl Hakemi
- Ulusal Hakem
- Uluslararası Hakem

#### 1.2.2.1. *Aday Hakem*

17-31 yaş aralığında yer alan, minimum lise ya da dengi bir okuldan mezun, Türkiye Voleybol Federasyonu Merkez Hakem ve Gözlemciler Kurulu tarafından hazırlanmış olan 3 gün süre ile toplamda 24 saat süren Voleybol Hakemliği Aday Hakem Kursu'nu tamamlamış ve kurs bitiminde gerçekleştirilen yazılı sınavdan 70 ve üzeri puan almış Türkiye Cumhuriyeti Vatandaşları, aday hakem olmaya hak kazanır.

Aday hakemlerin maksimum 3 yıllık süre içerisinde gereken şartları oluşturarak il hakemliğine yükselmelidir. Bu süreyi geçiren aday hakemlerin, adaylık vasfı sonlandırılır. Aday hakem oldukları tebliğ edildiği tarihten itibaren sözü edilen 3 yıllık süre başlamış olur. Bu süre zarfında İl Hakem ve Gözlemciler Kurulu da (İHGK), aday hakemleri denemekle yükümlüdür (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları, 2016).

#### 1.2.2.2. *İl hakemi*

İl hakemleri, yalnızca buldukları ilde, okullar arası gerçekleştirilen müsabakalarda ve Türkiye Voleybol Federasyonu Kulüp maçlarında görevlendirilen hakemlerdir. Aday olan bir hakemin il hakemliğine yükseltilmesi, okullar arası müsabakalar da dahil olmak üzere tüm resmi müsabakalarda bir yardımcı hakemlik, bir başhakemlik yapmış ve hakem gözlemcisinden minimum 70 puan almış olmasına bağlıdır. İHGK (İl Hakem ve Gözlemciler Kurulu) aday hakemin terfii için teklifte bulunması ve MHGK'nın (Merkez Hakem ve Gözlemciler Kurulu) teklife olumlu cevabı ile il hakemliğine terfii süreci gerçekleşmiş olur (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları, 2016).

#### 1.2.2.3. *Ulusal hakem*

Ulusal hakemler, Türkiye Voleybol Federasyonunun düzenlediği tüm turnuva ve liglerde görev alabilmektedirler. İl hakemliği görevinde ağırlıklı olarak mart ayı olmak üzere üç yıl boyunca aktif yer almış, Ulusal Hakemliğe terfi etmesi için gerekli özellikleri taşıyan ve 40 yaşını aşmamış hakemler için İl Hakem ve Gözlemciler Kuruluna ve Merkez Hakem ve Gözlemciler Kuruluna tekliflerde bulunmaktadır. Ulusal Hakemliğe terfii için Merkez Hakem ve Gözlemciler Kurulunun düzenlediği yazılı sınavı en az 70 puan alarak geçen il hakemleri, ulusal hakem olma hakkını kazanmış olur. İl hakemleri arasında üstün başarılı sayılanlar, maç sayısı ve bekleme

sürelere dikkate alınmaksızın ulusal hakemlik için önerilebilirler (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları, 2016).

#### *1.2.2.4. Uluslararası hakem*

Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB), kendi bünyesinde gerçekleştirilen organizasyonlarda görevlendirmek üzere belirlemiş olduğu kriterleri taşıyan ulusal hakemler arasından seçim yaparak uluslararası hakemleri belirlenmektedir. Seçtiği ulusal hakemler 4 yıl süreyle “FIVB Uluslararası Hakem” unvanına sahip olur. 4 yıllık sürenin ardından FIVB, seçtiği hakemleri performans açısından değerlendirmeye almaktadır. Beklentisinin altında kalan hakemler, yerine başka hakemler alınmak üzere listeden çıkarılmaktadır. (TVF Hakemlik Rehberi ve Talimatları, 2016).

### 1.3. Karar Verme Becerisi

Günümüzde birçok spor branşı gerek teknik gerek taktiksel anlamda oldukça hızlı kazanmaya başlanmıştır. Bu durum voleybol açısından ele alındığında, voleybolun oyun dinamiklerinde meydana gelen gelişmeler, rallilerde de beklenmeyen değişimleri de meydana getirmektedir. Bu kapsamda özellikle sporcuların ve hakemlerin oyun esnasında doğru karar vermeleri gerekmektedir. Sanchez, Calvo, Bunuel ve Godoy (2009)'a göre; bireyin bilinçli olarak yapmış olduğu hareketler karar olarak tanımlanmaktadır. Karar verme temelde bireyin kendisi için en doğru seçeneği belirleyebilmesi durumu olarak düşünülebilir. Ancak her karar bir eylem ile sonuçlanmamaktadır. Poussard (2006)'a göre karar verme sürecinde yer alan ilk basamak birey ya da kişi tarafından problemin belirlenmesidir. Belirlenen bu problem dahilinde bireyin çözüm yollarını belirleyerek kendisi için en uygun durumu seçmesi durumudur.

Bireylerin karar verme stillerinde gerek bireysel ilişkilerin gerekse de durumsal özelliklerin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bir voleybol hakeminin müsabaka esnasında gerek günlük yaşam içerisinde yaşamış olduğu sorunları, gerekse de seyirci baskısı gibi unsurları görmezden gelmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda eğer bir hakemin müsabaka esnasında maçın önemini ya da seyircisi baskısını düşündüğü an bu durum hakeme olumsuz olarak yansıyabilmektedir. Örneğin müsabaka esnasında kritik bir noktada verilen kararda hakem sporcular üzerinde disiplini sağlayamıyorsa veya tecrübesini konuşturamıyorsa müsabakanın sonucunu olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Bilindiği üzere bazı durumlarda karar verme süreçleri basamaklarında geri dönmek mümkün olmayabilir. Bu sebeple seçenekler üzerinde iyi düşünerek karar vermek gerekmektedir (Yeşilyaprak, 2003).

Yaşamı boyunca insan sürekli olarak çeşitli kararlar vermek durumundadır. Karar verme, problem veya ihtiyaca çözüm olacak birden çok seçenek arasından seçim yapma işidir. Karar verme eylemi harekete geçirecek koşullar aşağıdaki şekilde sıralanabilir;

- Karar verme eylemini gerekli kılan bir problemin ortaya çıkması ve kişinin bu problemin farkına varması,
- Problemin çözümüne dair birden çok seçeneğin olması,
- Kişinin seçim yapma özgürlüğünün bulunması.

Kişinin, oluşan son durumun farkına vararak karar verme eylemine yönelmesi için, o güne kadar başvurulan yolların kullanılmaz hale gelmesi veya yeni seçeneklerin ortaya çıkması gerekir. Karar verecek olan kişinin, kendini yönetme hakkının bulunması ve seçim yapma konusunda bağımsız olması gerekmektedir (Kuzgun, 2004).

Kuzgun (2004) karar verme sürecini aşağıdaki adımlarla açıklamaktadır:

- Kişinin problemin farkına varması,
- Problemi tanımlaması,
- Seçeneklerin var olması,
- Kişinin bu seçenekler hakkında bilgisinin olması,
- Bu bilgiler ışığında problemin çözüleceğine dair olumlu değerlendirme yapılması,
- Çözüm adına en iyi seçeneğin belirlenmesi,
- Seçim için harekete geçilmesi,
- Elde edilen sonuç doğrultusunda değerlendirme yapılması.

Zunker (1989) yaptığı çalışma sonucunda karar verme süreçleri ile ilgili aşağıdaki basamakların izlendiğini savunmuştur (Aktaran: Yeşilyaprak, 2003):

- Amaçları belirlemek,
- Belirlenen amaca yönelik seçenek alternatiflerini belirlemek,
- Doğru seçeneğe yönelmek için yeterli ve doğru bilginin edinilmesi,
- Edinilen bilgiler doğrultusunda doğru alternatifin seçilerek eyleme geçilmesi,



- Eylemin sonucunda amaca ulaşma konusunda değerlendirmenin yapılması,
- İstenilen sonuca ulaşılmaması halinde yeniden dördüncü basamağa dönülerek yeni alternatifin seçilmesi suretiyle sürecin devam ettirilmesi.

### **1.3.1. Karar Verme Kavramının Önemi**

Bireylerin karşılaştığı sorunlar bilinçli ya da bilinçsiz kararlar almayı gerektirir (Yıldız, 2015). Bireyin uygun ve doğru kararlar verebilmesi için öncelikle seçenekleri doğru algılaması gerekir. Daha sonra birey, kendi ihtiyaçları ve seçimleri arasında doğru ilişkiyi kurabilmelidir (Uzunoğlu, 2008).

Dikmen (2022)'e göre bir karar verme durumu ile karşı karşıya kalındığında, tüm olumlu ve olumsuz olasılıkları aynı anda değerlendirmek imkansızdır. Bu nedenle karar verme sürecinde belirli bir düzenin formüle edilmesi uygundur. Çünkü bu sıralama işlemi alınan kararları doğrudan etkileyebilir (Akcan, 2016). Karar vermeden önce ve sonra yaşanan duygular her zaman beklentilerimizi karşılamaz. Karar verme durumu bir sorunu çözmemize izin verse de başka sorunlara da yol açabilir. Olumlu karar verme yöntem ve yöntemlerini kullanarak başarılı kararlar alan bireyler, gerekli tüm bilgi ve gerçekleri toplayacaktır. Olumsuz karar verme yöntem ve yöntemlerini kullanarak karar verme problemi yaratan bireyler, karar verirken sürekli olarak bir problemden diğerine geçerler (Erözkan, 2011).

Karar verme süreci bireyler için oldukça önemlidir. Sağlıklı bir karar verme süreci, bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini, güçlü ilişkiler kurabilmelerini, sorumluluklarını paylaşabilmelerini ve daha iyi bir geleceğe hazırlanabilmelerini sağlar. Karar verme sürecinin etkili ve başarılı olması, bireylerin çeşitli faktörleri dikkate almalarını gerektirir. Öncelikle, bireyin karar verme sürecine aktif bir katılımı ve sorumluluğu olması önemlidir. Birey, karar verme sürecinde kendi değerleri, hedefleri ve tercihleri doğrultusunda hareket etmelidir. Ayrıca, karar verme sürecinde bilgi toplama ve analiz etme becerileri önemlidir. Bireyler, karar vermeden önce doğru, güncel ve detaylı bilgi toplamalı ve bu bilgileri objektif bir şekilde analiz etmelidir. Bu, alternatifleri daha iyi değerlendirebilmek ve en uygun seçeneği belirleyebilmek için gereklidir. Karar verme sürecinde ayrıca iletişim ve işbirliği de

önemlidir. Bireyler, kararlarını paylaşmak ve etkilenen taraflarla iletişim kurmak için açık, dürüst ve etkili bir iletişim sağlamalıdır. İş birliği ve paylaşılan sorumluluklar, daha sağlıklı ve kabul gören kararlar almayı sağlar. Son olarak, karar verme sürecinin başarılı olması için bireylerin geleceği göz önünde bulundurması önemlidir. Kararlar, uzun vadeli hedeflere ve sürdürülebilirlik ilkesine uygun olmalıdır. Bireyler, kararlarının gelecekteki sonuçlarını değerlendirmeli ve uzun vadeli faydaları göz önünde bulundurmalıdır. Bu şekilde sağlıklı bir karar verme süreci, bireylerin daha güvende hissetmelerini, güçlü ilişkiler kurmalarını, sorumlulukları paylaşmalarını ve daha iyi bir geleceğe hazırlanmalarını sağlar (Dereli ve Acat, 2011).

Etkili karar verme yeteneğine sahip kişilerin tereddüt etmeden sorumluluk alacakları, mantıklı bir karar verme stili kullanacakları, özgüvenleri yüksek, hayatta daha başarılı ve mutlu olacakları söylenmektedir. Etkili karar verme yeteneğine sahip olmayan kişilerin daha istikrarlı, utangaç, başkalarından etkilendikleri ve özgüven sorunları yaşadıkları söylenmektedir. Bu nedenle bireylere bir yaşam becerisi (edinme) olarak karar verme becerilerinin öğretilmesi gerekmektedir. Bu önemli bir eğitim konusudur ve eğitim ortamında ciddiye alınmalıdır (Dinçer, 2013)

### **1.3.2. Karar Verme Süreci**

Karar verme süreci, uzun vadeli ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu süreç, yöneticilerin en çok ilgisini çeken konulardan biridir, çünkü kurumsal düzeyde kararlar alınması ve eylemlerin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca, bireyin kendi kişisel durumuna verdiği tepkiyi de içerir. Karar verme süreci, çok boyutlu düşünmeyi, olasılıkları hesaplamayı, karardan etkilenebilecek bireylerin durumunu ve grup içindeki fikirleri kurumsal bir bakış açısıyla değerlendirmeyi gerektirir. Bu süreçte, sorunların çözülmesi için alternatiflerin analiz edilmesi ve en uygun seçeneğin belirlenmesi hedeflenir. Karar verme sürecini daha iyi anlamak için tanımlamak önemlidir. Kurumsal yapı bağlamında, yöneticilerin örgütün karşılaştığı sorunları çözmek için aldığı kararlar ve eylemler "karar verme süreçleri" olarak kabul edilir. Bu süreçte, yöneticiler sorunları analiz eder, alternatif çözüm yollarını değerlendirir ve en uygun kararı vermeye çalışırlar. Karar verme süreci, karar vericiler için zorluklar içeren bir süreçtir. Karar vericiler, sorunu anlama ve çözme sürecinde karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmek zorundadırlar. Bu süreçte, bazen karar vericilerin enerjisi

tükenir ve can sıkıntısı yaşarlar. Karar vericilerin enerjisini tüketen faktörler, kişisel özelliklerinden veya kurumsal etkenlerden kaynaklanabilir. Sonuç olarak, karar verme süreci, analitik düşünce ve değerlendirme gerektiren bir süreçtir. Karar vericilerin sorunları anlama ve çözme becerileri, karar verme sürecinin etkin bir şekilde yönetilmesi için önemlidir. Bu süreçte, bireylerin kişisel özellikleri ve kurumsal faktörler de etkili olabilir.

Karar verme süreci, uzun dönemli ve karmaşık bir yapıya sahiptir ve beraberinde kararın sonucuna bağlı olan riskleri içermektedir (Panpatte ve Takale, 2019). Bu nedenle, sistem açısından değerlendirildiğinde, karar verme süreci yöneticilerin en çok ilgilendiği konulardan biridir ve aynı zamanda bireyin kişisel durumuna verdiği tepkileri de içerir. Karar verme süreci, çok yönlü düşünme, olasılıkları hesaplama, etkilenebilecek bireylerin durumunu ve grup içindeki bireylerin fikirlerini kurumsal bir bakış açısıyla değerlendirme gibi unsurları gerektirir (Kıranlı ve İlğan, 2007). Karar verme sürecini daha iyi anlamak için, öncelikle karar verme sürecinin tanımlanması önemlidir. Kurumsal yapı içinde, yöneticilerin örgütün karşılaştığı sorunları çözmek için aldığı kararlar ve eylemler, "karar verme süreçleri" olarak kabul edilmektedir (Temur, 2012). Başka bir tanıma göre, karar verme süreci; kişinin herhangi bir durumda veya problemden nasıl davranması gerektiğini analitik bir şekilde düşünmesini, ilgili alternatifleri olasılıkları ve eksiklikleriyle değerlendirmesini ve ardından kendisi için en uygun ve faydalı alternatifi seçmesini içerir (Bayraktaroğlu ve Demir, 2011). Karar verme süreci, karar vericiler için oldukça zorlu bir süreçtir. Çünkü karar verme sürecinde birey, sürekli olarak sorunu anlamaya ve kendi koşulları içinde çözmeye çalışır. Bu bazen karar vericilerin sürece direnç göstermesine neden olabilir. Aslında etkili karar verme, etkin karar vericiler gerektirir. Karar vericilerin karşılaştığı zorluklar, uzun süredir devam eden mekanizmalar ve diğer dış etkenler karar vericilerin enerjisini tüketebilir ve motivasyonlarını etkileyebilir. Bu faktörler bazen karar vericilerin kişisel özelliklerinden, bazen de kurumsal faktörlerden kaynaklanabilir (Aydın, 2008).

Dikmen (2022)' göre; karar vericilerin karar seçeneklerini değerlendirirken kullandıkları temel, değer sistemi tarafından oluşturulan bir çerçeveye dayanmaktadır. Değerler, toplumsal, sınıfsal ve kişisel önemlerini yansıtan nesnelere, olaylar ve

görüşlerdir. Bu nedenle, değerler karar verme sürecinde karar vericilere yol gösteren ve kısıtlayıcı bir rol oynar. Karar verme sürecini bir değer çerçevesi içine yerleştirdiğimizde, düşüncelerimiz bir ölçüde sistematik hale gelir. Bireyler, karar verme durumunda izlenecek yol (seçenekler), ulaşılabilecek hedefler ve bu hedeflere ulaşma olasılığı arasındaki ilişkiye dayalı olarak yönelim değerleri elde ederler. Yani insanlar seçenekler arasından en yüksek pozitif değere ve en küçük negatif değere sahip olan seçeneği seçerler ki bu da ortaya çıkma olasılığı en fazladır (Kuzgun, 2000).

Karar verme sürecinde karar vericinin doğru kararlar verebilme yeteneği, karar verme sürecinin yönü ile yakından ilgilidir. Bireyin karar vermedeki sorumlulukları aşağıdaki gibidir:

- Doğru, güncel ve detaylı bilgi toplamak,
- Bir seçenekler listesi oluşturup, karar verirken en az iki seçenek olduğunu unutmamak,
- En küçük farklılıkları ve detayları görüntüleyin, seçenekleri değerlendirin ve belirlemek,
- Seçenekleri tek bir seçenek olarak ortadan kaldırmak ve azaltmak,
- Karar verme araçları geliştirmek (Carney ve Wells, 1995).

Karar verme eylemleri, belirli süreçlerin bir kombinasyonundan oluşur. Bir karar vermeden önce, insanlar kararlarının sonuçlarını değerlendireceklerdir. Kişi bir karar verirken elindeki alternatifleri değerlendirir ve daha sonra en uygun olduğunu düşündüğü alternatifleri hariç tutar. Karar verme sürecinden sonra kişi sonuçları değerlendirir ve yorumlar (Tatlılıoğlu, 2014).

### **1.3.3. Karar Verme Süreçlerini Etkileyen Faktörler**

Karar verme sürecini etkileyen bazı faktörler vardır. Bunlar karar verme sürecini olumlu veya olumsuz etkilemektedir (Yılmaz ve Talas, 2010). Literatür araştırmasında (Allwood ve Salo, 2012; Bavolar ve Orosova, 2015) karar vermeyi etkileyen olumlu ve olumsuz faktörler görülmektedir. Karar verme sürecini etkileyen faktörleri iyi anlamak için öncelikle karar verme sürecinin temel özelliklerinin bilinmesi gerekmektedir.

Literatür araştırmasında karar verme sürecinin temel özellikleri şu şekilde açıklanmaktadır:

- Psikolojik ve maddi boyutların zorluğu,
- Maddi yükünün bulunması,
- Faaliyet ve rasyonelliğe dayalı olması,
- En az bir yeterlilik ve serbestiye dayalı olması,
- Geleceğe ilişkin olması ve geleceği önceden tahmin edebilme amacı taşıması (Koçoğlu, 2010).

Kişisel faktörlerin yanı sıra karar verme sürecini etkileyen bir diğer faktör de örgütsel faktörlerdir (Dikmen, 2022). Örgütsel bir bakış açısından, karar verme tutumlarını etkileyen bazı faktörler, bireysel karar vermeyi etkileyenlere benzer. Öte yandan, bazı faktörlerin sadece örgüt içinde karar verme davranışını etkilediği söylenebilir.

Genel olarak, örgüt içinde karar verme davranışını etkileyen faktörler şu şekilde ifade edilebilir:

- Karar verme sürecinin karmaşık olması ve çalışanların bunu tam olarak anlamaması,
- Açıklık ilkesi özellikle kamu kurumlarında karar vermeyi son derece karmaşık ve zor hale getirmesi,
- Karar alma sürecine siyasi baskı olması,
- Kararlı bir merkezi yapıya sahip olması,
- Bürokratik yapı ve kurumsal hiyerarşi yavaş işliyor olması,
- Kuruluş genelinde fazla ve verimsiz çalışanları işe almak,
- Astların karar alma süreçlerine yeterince katılmaması,
- Kurum yönetimi tarafından belirlenen anlaşılmaz ve ölçülebilir hedefler ve belirlenmiş sınırlar,
- Performans standartlarının eksikliği,

- Ödüller ve yükler arasındaki denge eksikliği,
- Siyasi atamalar nedeniyle resmî kurumlarda çalışan yöneticiler genellikle yer değiştirmesi,
- Personel uzmanlığından yeterince yararlanılmaması,
- Örgüt dışındaki çıkar gruplarının baskısı altında bütçe ödenekle belirlenmiş, ekonomi ilkesi karar kriteri olarak kullanılmamıştır (Aydın, 2008).

#### 1.3.4. Karar Verme Stilleri

İnsanların günlük hayatta karşılaştıkları sorunları çözmek için kullandıkları birçok karar verme yöntemi vardır. Araştırma sonuçları, insanların karşılaştıkları problemler veya durumlarla karşılaştıklarında farklı karar verme tarzlarını kullandıklarını göstermektedir (Dikmen, 2022). Karar verme stili; bireyin bir karar verme durumuyla karşılaştığında sergilediği yöntem stili olarak adlandırılır (Phillips ve diğerleri, 1984). Karar verme tarzında bireyin sosyal çevresi ve çevresine karşı sorumluluğunun karar vermede etkili olacağı belirtilmektedir (Payne, Bettman ve Johnson, 1993). Araştırmalar beş farklı karar verme stili olduğunu göstermektedir (Scott ve Bruce, 1995; Phillips ve diğerleri, 1984).

Bunlar; Akılcı karar verme: En uygun seçimin değerlendirilmesi ve karar verilecek konunun daha dikkatli bir şekilde araştırılması ve araştırılmasıdır.

Sezgisel karar verme: Bu tarzda, esas olarak karar vermek için bireyin içsel duygularını ifade eder. Bağımlı karar verme: Bu, bireyin karar verme sürecinde çevresindeki kişilerin öneri ve yönlendirmelerine uyması anlamına gelir.

Kaçınan karar verme: Aslında bir anlamda kararsız bireylerin karar verme sürecine dahil olmamak için karar vermekten kaçındıkları söylenebilir.

Spontan karar verme: Bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullara göre o anda karar vermesi olarak tanımlanmaktadır.

Herkes kişisel özelliklerine göre bir karar verme tarzı seçer. Bu nedenle karar verme stilini bireylerin olaylarla nasıl başa çıktıkları olarak düşünebiliriz (Phillips ve diğerleri, 1984). Diğer bir görüş ise bireylerin karar verme sürecinde temkinli,

kaçınan, erteleyen ve panik halinde karar verme stillerini kullandıklarıdır. Karar verme stilleri ile ilgili literatürde farklı araştırmacıların farklı tanımlamalar yaptıkları görülmektedir. Phillips, Paziienza ve Ferin (1984) karar verme stilini, bir kişinin olaylar hakkındaki görüşleri, geri bildirimleri ve karar verme bağlamındaki eylemleri olarak tanımlamışlardır. Nutt (1979) ise karar verme stilinin, bireyin seçtiği öğrenme ortamındaki tüm deneyimlerinden türetildiğini belirtmiştir. Ayrıca Nutt (1979) karar verme stilinin öğrenilebilen, öğretilen ve öğretilebilen bir alışkanlık olduğunu ifade etmiştir. Scott ve Bruce (1995) karar vermede; akılcı, sezgisel, bağımlı, kaçınan ve kendiliğinden olmak üzere beş farklı karar verme stilinin yer aldığı ifade etmişlerdir. Mann ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen "Melbourne Karar Ölçeği" 4 farklı karar stiline sahiptir. Bunlar; dikkatli, kaçınan, erteleyici, paniktir. Karar verme tarzı hayatımızın şekillenmesinde çok önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Bir karar verirken neye karar verdiğimizizi, kararı hangi faktörlerin etkileyeceğini ve kararımızın bize ne gibi sonuçlar doğuracağını belirleyen önemli bir faktördür.

#### **1.4. Voleybol Hakemliğinde Karar Verme**

Hayatımızın her alanında amacımıza ulaşmak üzere türlü seçenekler arasından karar vermek durumunda kalırız. Karar vermenin spor dallarında da önemli yeri bulunmaktadır. Yöneticilerin; hangi oyuncuların transfer edileceği, sahaya hangi oyuncuların çıkarılacağı kararından, oyuncunun müsabaka esnasında hangi arkadaşına pas vereceği kararına kadar birçok konuda seçim yapmak durumunda kalmaktadır. Her bir karar öncesi kişi, genellikle bir dizi sistematik analiz yapar.

Topa sahip sporcu pasını hangi arkadaşına atacağı konusunda kararını verirken, sahaya dair durum analizini soğukkanlılıkla değerlendirip, oyunun karmaşıklığını da göz önünde bulundurmak suretiyle sistematik hesaplamalarını yaparak pasını en uygun pozisyondaki arkadaşına gönderir (Lehrer, 2009).

Hakemler, şüphesiz en önemli karar verme mercileridir. Bu kapsamda hakemler kararlarını kurallara göre doğru, adaletli ve hızlı şekilde veren, oyunun sonucunu etkilemeden saniyeler içinde ayırt ederek doğru bir kararın verilebilmesi için büyük sorumluluklar üstlenmektedirler. Ayrıca müsabaka esnasında taraftarlar, sporcular ve antrenörler hakemler üzerinde ciddi baskılar oluşturmaktadırlar. Bu nedenle doğru

karar almada; kurallara hâkim olma ve bu kuralların benimsenmesinin gerektiği düşünülmektedir. Çünkü oyun kuralları bir hakemin doğru karar vermesinde rehber görevi görmektedir. Saniyeler içinde karar vermek durumunda kalan hakemlerin her bir kararı takımın seti veya maçı kazanması ya da kaybetmesine sebep olabilir. Tam da bu yüzden hakemin, oyun kurallarını ve bu kuralların birbirine olan bağlantısını çok iyi bilmesi gerekmektedir. Kuralların birbirine olan bağlantısını iyi bilen bir hakemin, isabetli kararlar verdiği bilinmektedir (Atakan, 2017).

Voleybol hakemliği içerisinde çok fazla dinamiği barındırmasına rağmen doğru kararların verilebilmesi; hakemin dikkatine, motivasyonunun yüksek olmasına ve hızlı karar verme becerisine sahip olması gerektiği düşünülmektedir.

### **1.5. Özgüven ve Karar Verme**

Kişinin sahip olduğu özgüven ve derecesi, yaşam boyu karşısına çıkan zorluklarla başa çıkma gücünü belirleyecektir. Zorluklarla başa çıkmak, kişinin öğrenme azmi, geçmiş deneyimleri, becerisi, potansiyeli ve son olarak da tüm bunları geliştireceğine dair inancı ile doğrudan ilişkilidir (Koç ve Gün, 2006).

Özgüven çoğu kişi tarafından doğuştan gelen bir özellik olarak düşünülmektedir fakat özgüven yaşamımız boyu edindiğimiz tecrübe ve birikimlerin algılarımıza olan yansımalarıdır. Özgüveni yüksek olan kişiler karşılına çıkan zorluklar ile daha kolay baş etmektedirler. Çözüm üretme konusunda çok daha başarılı bir duruş sergileyerek çevresindeki kişiler üzerinde etki sahibi olabilirler. Kendi iç dünyalarına dönerek objektif bir şekilde eksik yönlerini tespit edebilir ve bu eksikliklerini geliştirmek üzere harekete geçebilirler. Önyargılı kişilerin aksine, yargılarına insanları tanıdıktan sonra varmayı tercih ederler. Tüm bu yaklaşımlar da özgüven seviyelerini artırıcı rol oynar (Döğüşgen, 2013).

Özgüven, kişilerin dingin iç dünyalarında üretken, verimli ve yaratıcı olmalarını sağlar. Kendi potansiyelleri konusunda bilgi sahibidirler ve hangi noktaya kadar başarılı olabileceklerini, hangi noktadan sonra güçlerinin yetmeyeceğini iyi bilirler. Hedeflerini gerçekçi temeller üzerine kurarak geleceklerini şekillendirebilirler. Sorumluluk almaktan kaçınmaz, sorunlarla yüzleşerek kaynağından çözüme yoluna giderler. Başarısızlık durumunda suçu başkalarının üzerine atmaz, kendi eksiklik ve



hatalarını sorgularlar. Gerektiği durumda sorunu kaynağından çözmek üzere eyleme geçmekten kaçınmazlar (Gökner, 2007).

Özgüvenin kişiye en büyük getirisi, başarı üzerinde önemli katkısının bulunmasıdır. Kişi, başarıya gidecek yolda kendine güvenmeye ihtiyaç duyar. Özgüven, başarının anahtarı olarak kabul edilmektedir. Başarı ve özgüven birbirini takip eden itici güçlerdir. Şöyle ki; özgüven kişiyi başarıya götürürken, elde edilen her bir başarı da özgüveni biraz daha yükseltmektedir (Sekman, 2010).

Gael Lindenfield özgüveni iki kategoriye ayırarak incelemiştir (Lindenfield, 1997):

**İç Özgüven:** Kişinin kendini sevmesini, iyi tanımasını, açık hedefler belirlemesini ve pozitif düşünmesini sağlar.

**Dış Özgüven:** İletişimin kuvvetli olmasını, kendini iyi ifade edebilmesini, duygularını kontrol edebilmesini ve kendini ortaya koyabilmesini sağlar.

Özgüven, kişilerarası değişkenlik göstermektedir. Özgüveninin olmadığını ifade eden kişiler farklı örnekler gösterirler. Örneğin, kimileri topluluk önünde konuşamadığını belirtirken, kimileri ise spor alanında kendilerine güvenmezler. Özgüven değerlendirmesi kişisel algılarla yakından ilgilidir (Addington, 2016).

Pozitif düşüncelere sahip olmak özgüven duygusunu beslerken, özgüven duygusu da güçlü bir kişiliğe sahip olmayı sağlar (Peala, 2004).

### **1.5.1. Voleybol Hakemliğinde Özgüven**

Hakemlerden beklenen niteliklerin başında saygılı, güvenilir ve yetkin olmak gelmektedir. Yetkin olmak hem bilişsel hem özgüven hem de fiziksel anlamda yetkinliği kapsamaktadır. Özgüvenli bir hakem, oyun esnasında karşılaştığı baskı ve sorunlara karşılık, oyunun resmi kuralları doğrultusunda tepkisini gösterir. Bu sebeple oyunun gereken şekilde devamı, özgüvenli hakemlerin iyi yönetimlerine bağlı olacaktır.

Sporcular voleybolun kendileri için olduğunu, hakemlerin ise kendilerine (sporculara) karşı kibar, sağduyulu ve saygılı olması gerektiğini savunmaktadır.

Özgüvenli hakemler, bilgi ve deneyimleri ışığında tüm oyuncuların objektif şekilde haklarını koruyarak gereken saygıyı gösterir.

Deneyim, oyun kurallarının bilinmesi, fiziksel ve bilişsel anlamda maça hazır olma durumu bir voleybol hakeminin özgüvenini artıracak en önemli faktörler olarak kabul edilmektedir. Özgüven sahibi hakemler, oyun kuralları konusunda geniş bilgiye sahiptir ve bu doğrultuda isabetli kararlar verir. Baskılara karşı dayanıklı duruş sergileyerek tutarlı bir yönetim gerçekleştirir. Bu durum da takımlar tarafından hakemin güvenilir olduğu algısını oluşturmaktadır (Simmons, 2011).



## 1.6. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu ve duyguları ilgilendiren kavramlar hakkında literatürde çok sayıda tanımlama yapılmış olmasına rağmen ortak bir paydada buluşulamamış ve tanımlamalar tartışmalı kalmaya devam etmiştir. Duygu için yapılmış tanımlamalardan bazıları şoyledir: bilinçdışı isteklerin veya tam aksine bilinçli şekilde verilmiş olan kararların merkezi, insanoğlunun hayatta kalma mücadelesi doğrultusunda evrimleşmiş olan bedensel tepkiler, kişilerin i dünyasında yaşadığı süreçler yerine durumu sosyal bir yapı olarak görme (Ledoux, 2006).

Literatürde yer almış en yaygın kabul gören açıklama, duygunun bir his olduğu ve bu hissini üretilen düşünceler, biyolojik- psikolojik dışavurumlar ve eylemler olarak ifade edilmesidir (Goleman, 1996). Duygu, kişinin amacı, ihtiyaç ve ilgi alanları doğrultusunda yapmış olduğu değerlendirme sonucu ortaya çıkmaktadır (Frijda, 1986; Greenberg, Rice ve Elliot, 1993).

Duygu kelimesi gibi duygu düzenleme kelimesi de belirgin ortak bir anlam ifade etmemektedir. Duygu düzenleme, kişilerde duyguların temelini oluşturduğu davranış, fizyoloji, düşünce hatta duyguların düzenlenmesi eylemini ağrıştırabilmektedir. Duygu düzenleme, farklı süreçler ile duyguların kendini düzenlemesi biçiminde ele alınmaktadır. Bahsedilen süreçler, kişinin bilinçli ve kontrollü bir şekilde idaresinde olmasının yanında tamamen bilinçaltında da gerçekleşebilir ve bir veya birden fazla noktada duygu düzenleme sürecini etkileyebilir. Duygu düzenleme, var olan duygusal bir tepkinin değişimini içerebileceği gibi yepyeni bir duygusal tepkinin oluşmasını da sağlayabilir (Ochsner ve Gross, 2005).

Duygu düzenleme terimi, duygusal tepkileri gözden geçirme, değiştirme ve değerlendirme gibi eylemlerin yanında, belirlenen amaca ulaşma doğrultusunda içsel ve dışsal tüm süreçleri de içermektedir (Thompson, 1994). Duygu düzenleme kapsamlı bir süreçtir. Kendi içsel duygularını düzenleme, başkaları tarafından oluşturulan duyguları düzenleme, duyguların hem kendisini hem de derinlerde bulunan sebeplerini düzenleme bu süreçlerden en önemlileri olarak karşımıza çıkmaktadır (Thompson ve Calkins, 1996). Bu sebeple duygu düzenleme, sosyal, biyolojik, bilinç üstü- bilinçaltı bilişsel süreçler ve davranışsal süreçleri de bünyesinde barındırmaktadır.

Çok sayıda çalışmaya ve tanımlamaya rağmen duygu ve duygu düzenleme kavramlarının birbirinden ayrılması kimi zaman oldukça zor olmaktadır. Genellikle duygu düzenleme süreçlerinin ardından olduğu varsayılan duyguların, aslında kimi durumlarda çok hızlı ve otomatik şekilde gerçekleştirilen düzenleme süreçleri sebebiyle gözlenemediği de bilinmektedir. Bu ve buna benzer durumların, konuyla ilgili yapılan araştırmalarda zorluk yarattığı ifade edilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Gross ve Thompson (2006)'a göre, duygu düzenleme 5 basamaklı bir süreç olarak ele alınabilir:

**Durum Seçme:** Bu ilk süreç, ileride karşısına çıkabilecek olan olumlu ya da olumsuz durumlar karşısında kişinin hissedeceği duygu durumunu ve bu doğrultuda eyleme geçmesini ifade etmektedir. Yorucu bir günün ardından koltukta uzanarak televizyon izlemek ve saldırgan davranışlar gösteren kişilerden uzak durmak gibi örnekler bu süreç içerisinde sayılabilir. Durum seçme, aynı zamanda öngörü sahibi olarak durum henüz gerçekleşmeden oluşacak duygusal tepkiyi kestirmeyi gerektirir. Tarafsız bakış açısına sahip olmadaki sıkıntılar, bu sürecin zorlu yanını oluşturmaktadır (Gross ve Thompson, 2006). Kahneman (2000), bu sıkıntılarının kaynağını deneyimleyen ve hatırlayan benlik arasında oluşan kopukluğa bağlamaktadır. Bu kopukluk sebebiyle duygusal tepkiler yanlış öngörülerle tahmin edilerek, durumlar karşısında verilecek tepkiler ve bu tepkilerin süresi abartılı olarak hesaplanabilmektedir (Gilbert ve Andrews, 1998).

Durum seçmenin doğru şekilde yapılmasının bir başka engeli ise, kısa vadeli faydalar ve uzun vadeli zararların karşılıklı gelmesidir. İçine kapanık bir kişinin sosyal ortamlardan uzak durması kişiye kısa vadeli bir rahatlık getirirken, uzun vadede giderek derinleşen psikolojik bunalım ve sosyal izolasyona sebep olabilir. Bu sebeple etkili bir durum seçme çok yönlü bakış açısı gerektirir (Gross ve Thompson, 2006). Kişilerin çocukluk döneminde doğru şekilde yönlendirilmesi, ileride duygu düzenleme ve durumlarla başa çıkma becerilerinin gelişimi açısından ebeveynlerine büyük sorumluluk yüklemektedir (Fox ve Calkins, 2003).

**Durum Değiştirme:** Bu süreç durum seçme ile benzerlik gösterse de var olan durumdan başka bir duruma geçme çabasını ifade etmektedir. Durum değiştirme daha

çok fiziksel ve dışsal çevreyi kapsayan bir süreç olarak düşünülmelidir. İçsel süreçleri etkileyen değişimler ise bilişsel bağlamda ele alınmaktadır (Gross ve Thompson, 2006).

Durum değiştirme ve durum seçme süreçleri, kişinin durumu şekillendirmesini esas almaktadır.

**Dikkatli Dağılım:** Bu süreç, duyguları düzenlerken dış çevreyi sabit kabullenmeyi kolaylaştırmaktadır. Böylece çok yönlü olayları değerlendirirken kişinin duygularını dikkatli bir şekilde yönlendirmesini sağlar. Bebeklik döneminden yetişkinliğe kadar tüm zamanlarda, kişinin durumu değiştirmesinin mümkün olamayacağı hallerde aktif olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda gelişim sürecinde ilk görülen duygu düzenleme aracıdır (Rothbart, Ziaie ve O'Boyle, 1992). Dikkatli dağılım, durum seçme sürecinin içsel hali olarak da ifade edilebilir. Bu süreçte ele alınabilecek 2 önemli strateji ise, konsantrasyon ve dikkat dağıtmadır. Konsantrasyon durumunda olayın duygusal boyutu da dahil olmak üzere tüm yönlerine odaklanmak söz konusu iken, dikkat dağıtmada asıl noktalara odaklanamamak ya da farklı yönlere bakarak durumu kaçırmak vardır. Sürekli şekilde duygular ve sonuçlarına odaklanmak kişide depresif semptomların oluşması ihtimalinin yanı sıra, bu odaklanmayı faydalı bir şekilde kullanmak da mümkündür. Araştırmacılar, kişinin gelecek zamanda karşısına çıkması olası tehlikelere karşı odaklandığı durumlarda, bu durumun kaygı seviyesi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini fakat aynı zamanda istenmeyen durumlarla karşılaşıldığında kişinin vereceği duygusal tepkilerin seviyesinin azalacağını öne sürmektedir (Borkovee, Roemer ve Kinyon, 1995).

**Bilişsel Değişim:** Bu süreç, durumun tekrar gözden geçirilerek verilen duygusal önemin değiştirilmesini ifade etmektedir. Kişinin yaptığı değerlendirme sonucu önceden yüklediği önemi revize etmesi ile, vereceği duygusal tepkinin de değişmesi beklenmektedir. Güçlü olumsuz algılamaya sebep olmuş olayların tekrar değerlendirilmesi söz konusu olduğunda, ilk hissedilen olumsuz duygunun şiddetinin azaldığı gözlenmiş olsa da fizyolojik tepkiler her zaman kolayca değişmeyebilir (Steptoe ve Vogele, 1986).

**Tepki Düzenleme:** Yukarıda sayılan dört sürecin aksine, bu süreçte kişinin tepki verme eylemi başladığında duygu üretimi daha geç ortaya çıkmaktadır. Özetle bu

süreç, davranışsal, deneysel ve fizyolojik tepkileri olabildiğince dolaysız şekilde etkilemeyi ifade etmektedir (Gross ve Thompson, 2006).

Ele alınan bu süreçler içinde duygu düzenleme, birleştirici bir etki yaratması ve bir çerçeve oluşturması açısından önem arz etmektedir. Bununla birlikte üzerinde durulan bir diğer konu, duygu düzenlemenin kendi içerisinde de süreçlere ayrılarak ve ayrıştırılarak incelenmesi gerekliliğidir (Gross, 1999). Kişinin içsel süreçlerinin düzenlenmesi şeklinde ifade edilebilecek olan duygu düzenleme ve yine bu süreçle ilgisi bulunan davranışların düzenlenmesini esas alan davranışsal düzenleme olarak iki alt sürece ayrıştırması tavsiye edilmektedir (Eisenberg, Febes, Guthrie ve Reiser, 2000). Bu ayırım doğrultusunda duygu düzenleme yeniden tanımlanacak olursa; amaçlara ulaşmak adına, kişinin içsel duygu ve bu duyguya ait dışsal yansımaların süre ve yoğunluğunun başlatılması, sürdürülmesi veya değiştirilmesidir (Eisenberg vd. 2000). Nasıl tanımlanırsa tanımlansın, duygu düzenleme her halükârda bilişsel-fizyolojik süreçler ve dikkatin üzerine inşa edilmeye devam etmektedir. Solunum sayısındaki artış, terleme, nabız yükselmesi ve çeşitli duygusal tepkiler gibi fizyolojik etkiler yoluyla duyguların kendi kendini düzenlemesi duruma örnek olarak verilebilir. Bunun dışında duygular; bellek çarpıklıkları, dikkat süreçleri, yansıtma veya inkâr etme gibi bilinçaltı bilişsel süreçlerle de yönetilmektedir. Ek olarak; kendini suçlama, bilişsel yeniden yapılanma, negatif düşünme (ruminasyon) gibi bilinç üstü baş etme teknikleriyle de düzenlenebilmektedir. Duygular üzerine yapılmış olan çeşitli kuramsal tanımlamalar ve açıklamalar bir noktaya kadar yarar sağlasa da duygu düzenleme süreçleri bilimsel tek bir çalışmada toparlanamayacak kadar karışık, çok yönlü ve geniştir. Bu sebeple, araştırma ve kuramlarda tek bir bölümün üzerinde durulmasının daha fazla yarar sağlayacağı düşünülmüş, birden çok yönün açıklanmasına çalışılmaması gerektiği vurgulanmaktadır (Garnefski vd., 2002).

### **1.7. Yaşam Boyu Gelişimde Duygu Düzenleme**

Kişinin hayatında duygu düzenleme süreçlerinin rolünü anlayabilmek ve kuramı somutlaştırabilmek adına öncelikle duygu düzenlemenin yaşam boyu gelişimde var oluşunu incelemek yerinde olacaktır.

Günümüze kadar yapılmış olan pek çok çalışma, duygu düzenleme becerilerinin kazanılmasının zamana yayılarak adım adım gerçekleştiğini göstermektedir. Bebeklik

çağında kişi kendi ihtiyaçlarını karşılamakta yetersiz olduğu ve ifade yeteneği henüz gelişmediğinden dolayı, bu durumu yakınında bulunan insanlara ağlayarak anlatmaktadır (Bowlby, 1969). Bu ağlama sinyali ebeveynleri bebeğin yatıştırılması ve ihtiyacının giderilmesi konusunda harekete geçirir. Kısa bir zaman sonra ise bebekler, kendilerine bakım sunan kişilere gülümsemeye ve benzer çeşitli davranışlar göstermeye başlar. Bununla birlikte, henüz olgunlaşmamış duygu düzenleme gelişimini bağımsız şekilde düzenleyerek, kendi duyguları üzerinde kontrol sağlamayı da öğrenmeye başlamış olurlar (Derryberry ve Rothbart, 1988).

Kas-iskelet kontrolü belirli bir seviyeye ulaşan çocuklar, kendi bedenleri üzerinde kazandıkları hareket kabiliyeti sayesinde daha geniş bir çevreyi etkilemeye başlarlar. Çevredeki kişilerin duygusal tepkilerine göre yakınlaşıp uzaklaşma veya tepkileri değiştirmeyi başardıkça duygu düzenleme süreçlerinde özerklik kazanırlar. İlerleyen zamanda konuşma becerisi geliştikçe duygu düzenlemenin farklı bir boyutu da gündeme gelmeye başlar. Ebeveynler bu aşamada çocukların duygusal tepkileri üzerinde; talimat vererek, çözüm üretmek ya da çocuğun korkarak ağladığı bir durumda ona bilgi vererek sakinleştirme yoluyla direkt müdahalede bulunabilirler (Thompson, 1991). Konuşma becerisi, çocuğun kendini ifade edebilmesi konusunda imkân sağlayarak duygu düzenleme süreçlerinin gelişimi üzerinde önemli katkı sağlar (Gross ve Munoz, 1995).

Kişi ilk olarak aile içi, sonrasında okul ve arkadaşlık çevresi ile çeşitli sosyal ortamlara karışıkça, hangi duyguların güvenle hissedilebilip gösterileceği, olumlu ve olumsuz duyguların gösterilme biçimi ve kuralları hakkında da bilgi sahibi olmaya başlar (Ekman, 1972; Miller ve Sperry, 1987).

Çocuklar, buldukları ortamdaki kişilerin duygu durumlarını başarıyla yönettiklerini gözlemledikçe, duygu düzenleme eyleminin mümkün olabildiğini öğrenir (Campos, Campos ve Barrett, 1989). Kişinin erken ergenliğe girmesi ya da geç çocukluk dönemi bilişsel yeteneklerin artışı sebebiyle; çevresindekileri farklı bakış açısıyla gözlemlemek, yeniden değerlendirme yapmak ve ulaşılabilir hedefler belirlemek gibi yeni duygu düzenleme şekillerine olanak sağlar. Bununla birlikte kuracağı arkadaşlık ilişkileri, katılacağı aktiviteler ve okul seçimi kişiye çevresini şekillendirme şansını da sunmaktadır. Yetişkinler, diğer kişilerle olan ilişkileri ve

seçtikleri duygu düzenleme yöntemleri ile benlik algılarını geliştirmektedir. Müzik dinlemek, spor aktivitelerine katılmak veya akademik çalışmalar yapmak olumlu duygu düzenleme biçimlerine örnek gösterilebilir. Çoğunlukla ergenlik döneminde görülen madde kullanımı gibi istenmeyen durumlar da olumsuz duygu düzenleme biçimleri arasında kabul edilmektedir (Hall, Munoz, Reus ve Sees, 1993).

Geç yetişkinlik olarak adlandırılan dönemde ise, duygu düzenleme parametrelerinde değişkenlik gözlenmiştir. İleri yaşa gelmiş olanlar genellikle önceden tanıdığı kişilerle zaman geçirmeyi tercih etmektedir (Carstensen, 1987). Yaşlıların bu eğilimi başlarda düzeltilmesi gerekli bir sorun olarak görülse de ilgili yaş grubuna ait sosyal ve duygusal gelişim üzerine yapılan çalışmalar, duygu düzenlemeyi kendi sosyal çevrelerinde gayet başarılı bir şekilde sürdürdüklerini ve bu durumun uyum bakımından da sağlıklı kabul edilebileceğini öne sürmektedirler (Carstensen, 1993).

Freud (1961), günlük hayatın işlevsellik kazanması bakımından duygu düzenleme eyleminin mutlak gerekli olduğunu belirtmektedir. Günlük hayattaki tüm sosyal ilişkiler, hatta toplumsal ilişkiler de dahil olmak üzere her alanda bu gereklilik devam etmektedir. Bu sebeple, duygu düzenlemeyi olması gereken şekilde gerçekleştirebiliyor olmak gelişimsel anlamda başarı olarak kabul edilebilir (Gross ve Munoz, 1995).

### **1.8. Bilişler ve Duygu Düzenleme**

Duygular üzerinde bilişlerin önemli rol oynadığı kabul edilmektedir. Bilişsel duygu üzerinde çalışmalar yapan kuramcılara göre, kişinin duygu deneyimini ve deneyimleyeceği duygunun çeşidini belirlemede bilişsel değerlendirmeler yönlendirici olmaktadır (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Bu bilişsel değerlendirmeler, deneyimlenecek duyguların önemi, öngörülebilirliği ve kontrol edilebilme seviyesi gibi çeşitli boyutları içermektedir (Lazarus, 1991; Ortony, Clore ve Collins, 1988).

Uzun süredir tartışılan bir konu da bilişlerin duyguların ortaya çıkma aşamasında gerekli koşullardan biri olup olmaması durumudur (Parkinson, 2007; Siemer ve Reisenzein, 2007). Tartışmaların neticesinde odaklanma, yorumlama, davranışlar ve önceki deneyimlerin duygular üzerinde önemli etkilerinin bulunduğu, duygu ve



bilişlerin net olarak birbirinden ayrılmasının ise oldukça güç olduğu belirtilmiş, hatta Lazarus (1991) bir adım daha öteye giderek, bu ayrımın yapılmaya çalışılmasının yapay bir sonuç doğuracağını ileri sürmüştür (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010).

Bilişler ve duygular çift yönlü olarak birbirlerini etkilemektedir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Anlık duygu durumlarının, geçmiş tecrübelerin hatırlanmasını tetiklediği belirtilmektedir (Bower, 1981). Bu duruma ek olarak, bilinç üzerine çıkan tecrübelerin duygu durumlarının uygun sınıflandırılma yapıları olarak değerlendirilmesine de ışık tuttuğu düşünülmektedir. Böylece kişilerin çeşitli duyguları yaşama olanakları da artmış olacaktır (Lerner ve Keltner, 2000; Siemer, 2005).

Duygusal ve bilişsel süreçler planlanan şekilde başlatılabileceği gibi kontrol dışı olmak üzere kendiliğinden de gerçekleşebilir. Duygu ve bilişlerin otomatik olarak devreye giren süreçlerinin ne denli önemli olduğu düşünüldüğünde, çok hızlı bir şekilde ve dolayısıyla kişinin iradesi dışında gelişme olasılığı yüksek görülmektedir. Kendiliğinden hızla gelişen bilişsel süreçlerin olması, hatta kişinin kendisinin bile bu gelişmelerin farkına varamaması, duygu düzenleme süreçlerinin ayrıştırılması konusunda durumu oldukça zorlaştırmaktadır (Mauss, Cook ve Gross, 2007).

Duygusal tecrübeler ve bilişlerin karışık bir yönünün bulunduğu kabul edilmekle birlikte, duygu bozuklukları sırasında bilişler ve duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin irdelenmesine yönelik çalışmaların bu kadar az sayıda olması da dikkat çekici bir durumdur. Duygu bozukluklarının bilişsel bağlamda incelenmesi adına yapılan çalışmalar yakın bir geçmişte artış göstermiş olmasına rağmen, duygu düzenleme güçlüklerine neden olan bilişsel süreçlerin saptanarak nedensellik ilişkisi kurulması anlamında bilimsel çalışmalardaki eksikliğin devam ettiği görülmektedir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010).

Duyguların bilişsel boyutuna yönelik tanımlamalar 1960'lı yıllara dayanmaktadır. Takip eden çalışmalar ise duygusal tepki ve bu tepkilerin seviyesini, kişiye özel tutumların belirlediği görüşünü desteklemektedir (Lazarus, 1991; Lazarus ve Folkman, 1987). Akıl ve ruh sağlığını inceleyen çalışmalar da duygusal tepkiler ve şiddeti üzerinde kişiye özel tutumların belirleyici olduğu görüşünü desteklemiştir (Beck, 1976). Bilim insanları olumsuz anlamlandırılan tecrübelerin, kaygı bozuklukları ve depresyon gibi duygusal sorunlara yol açabilecek güçlü tetikleyiciler

olduğunu ileri sürmektedir. Olumsuz anlamlandırmalar kişideki olumsuz temsillerle eşleşerek duruma uyan duygusal tepkiler üretmektedir (Wilson, Macleod, Mathews ve Rutherford, 2006).

Olumsuz anlamlandırmalara yol açan duyguların açıklanmasında bilişsel psikoloji alanından yararlanılmaktadır (Matthews ve Mackintosh, 1998; Williams, Watts, MacLeod ve Matthews, 1997). Çalışmalar genellikle kişinin anlamlandırma aşamasında devreye giren düşük düzey yanlılıkların üzerine odaklanmaktadır. Kişiyi özgü olma durumu süreci etkileyen bir başka faktör olarak görülmektedir. Sabit fikirlilik de tartışmasız, durum değerlendirmesi sırasında yön verici önemli bir diğer faktördür. Bu sebeple bakış açısı ve yorumlamadaki bilişsel yanlılıklar (sabit fikirlilik ve bilinçaltı otomatik algılamalar) duygu düzenleme eyleminin gerçekleştirilmesinin önündeki en büyük engel olarak karşımıza çıkmaktadır (Siemer ve Reisenzein, 2007). Kişisel farklılıklar, farklı stratejilerin seçiminde de etkili olmaktadır. Kişinin geçmişte yaşadığı bir travmanın, tehlike içermeyen bir durum için bile, bilinçaltında yanlış stratejilerin seçimine yol açtığı görülmektedir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010).

Literatürde yer alan bu bilgiler ışığında, duygu ve bilişler arasında ne derece güçlü bir bağ olduğu gözler önüne serilmekte, aynı güçlü ilişkinin duygu düzenleme ve bilişler arasında da bulunabileceğini düşündürmektedir.

### **1.8.1. Bilişsel Duygu Düzenleme**

Kişide sıkıntı yaratan duygu ve sorunlarla psikolojik yollar aracılığıyla başa çıkma, bilişsel duygu düzenleme olarak tanımlanabilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Thompson, 1991). Bilişsel duygu düzenlemeyi, duygu düzenleme tanımlarının bir bölümü olarak düşünmek de mümkündür. Yukarıda bahsedildiği gibi geniş bir boyuta sahip olan duygu düzenlemeyi, tek seferde tümüyle incelemek olanaksız görülmektedir (Garnefski vd. 2002). Bu sebeple bu çalışmada duygu düzenlemenin bilişsel boyutuna ağırlık verilecektir.

Günümüze kadar yapılmış olan çalışmalar duygu düzenlemenin bilişsel ya da duygusal boyutunun, stres yaratan olay gerçekleşirken ya da gerçekleşikten sonra kişinin duygu kontrolü gerçekleştirebilmesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Garnefski vd. 2001; 2002).

Kişi, karşılaştığı stres verici ve kimi zaman tehdit içeren durumlar karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerine başvurarak sorunun üstesinden gelme yollarını aramaktadır. Garnefski ve çalışma arkadaşları (2002). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerini dokuz başlığa ayırarak incelemiştir. Bu başlıklar; kendini sorumlu tutma, kabul etme, tekrarlayan düşünceler (ruminasyon), olumlu yeniden odaklanma, yeniden plan yapma, olumlu yeniden değerlendirme, durumu değersizleştirme, durumu ağırlaştırma, başkalarını sorumlu tutma.

**Kendini sorumlu tutma:** Sıkıntı yaratan bir durum karşısında kişinin suçun kendisinde olduğunu düşünmesini ifade etmektedir. Suçu kendisinde arama eyleminin aynı zamanda depresif ruh haliyle yakın ilişki içerisinde olduğu da bilinmektedir (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994).

**Kabul etme:** Karşılaşılan durum karşısında teslimiyet ve kabullenmeye yönelik düşüncelerin bulunmasıdır. Kabullenmenin benlik saygısı ve iyimserlikle olumlu, endişe ile olumsuz yönde ilişkisi bulunduğu belirtilmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

**Tekrarlayan düşünceler (ruminasyon):** Kişinin zihninde olumsuz olaylarla ilgili düşüncelerin yinelenmesi durumudur. Yapılan birçok çalışma, ağır depresyon ve ruminasyon arasında kuvvetli bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).

**Olumlu yeniden odaklanma:** Gerçekleşmiş olan kötü olayı düşünmek yerine iyi hissettiren konulara odaklanılması durumudur. Kısa vadede iyi bir strateji olarak değerlendirilse de uzun vadede kişinin gerçek olayla olan uyum ve kabullenişinin gerçekleşmesini engellediği ifade edilmektedir (Garnefski vd. 2001).

**Yeniden plan yapma:** Gerçekleşen olumsuz olayın algılanması ve önlemine dair yeniden planlama eyleminde bulunulmasıdır (Carver vd. 1989; Folkman ve Lazarus, 1980). Bu stratejinin, benlik saygısı ve iyimserlik ile olumlu yönde, endişe ile ise olumsuz yönde ilişkisi bulunduğu belirtilmektedir (Garnefski vd. 2001).

**Olumlu yeniden değerlendirme:** Yaşanan kötü deneyime çeşitli olumlu anlamlar yükleme ve aynı zamanda kişisel gelişime katkı sağlama durumudur (Carver vd. 1989; Spirito, Stark ve Williams, 1988). Bu strateji de yeniden plan yapma ve kabul

etme stratejilerinde olduğu gibi benlik saygısı ve iyimserlik ile olumlu, endişe ile olumsuz ilişki içerisinde gösterilmektedir (Garnefski vd. 2001).

**Durumu değersizleştirme:** Karşılaşılan kötü olayın daha kötü olaylarla kıyaslanarak hafifletilmesi durumudur. Sosyal hayatta yapılan karşılaştırmalara benzetilebilir (Allan ve Gilbert, 1995). Bu strateji iyilik hali ile yakından ilişkili gibi görünse de çeşitli araştırmalar durumun depresyonla ilgili olduğunu ortaya koymaktadır (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007).

**Durumu ağırlaştırma:** Kişinin, yaşadığı olumsuz olayın en kötü taraflarına odaklanması durumudur (Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995). Uyumsuzluğun depresyon ve psikolojik sorunlarla ilgisi bulunduğu öne sürülmektedir (Kallay, Tıncaş ve Benga, 2009).

**Başkalarını sorumlu tutma:** Yaşanan olay karşısında kişinin çevresel koşulları ya da başkalarını suçlama eğilimidir. Başkalarını sorumlu tutma stratejisinin, azalan duygusal iyilik hali ile ilişkisi bulunduğu düşünülmektedir (Tennen ve Affleck, 1990).

Yukarıda bahsedilen bu bilişsel duygu düzenleme stratejileri, yakın bir geçmişte yapılmaya başlanan araştırmalar ile ölçülmeye çalışılmaktadır. Bu amaçla Garnefski ve arkadaşları (2001), oldukça önemli veriler sağlayan *Duygu Düzenleme Ölçeği*'ni geliştirmişlerdir. Ölçek çok çeşitli bilişsel başa çıkma stratejilerini içermesi sebebiyle önce kullanılan araçlardan farklı bir değer taşımaktadır. Bu ölçek aynı zamanda yukarıda açıklanan dokuz maddelik başa çıkma stratejilerini de ölçmeyi amaçlamaktadır. Araştırmacılar tarafından belirlenen olumsuz başa çıkma stratejileri; kendini sorumlu tutma, tekrarlayan düşünceler (ruminasyon), durumu ağırlaştırma ve başkalarını sorumlu tutma olarak sıralanmaktadır. Olumlu stratejiler ise; kabul etme, yeniden plan yapma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, durumu değersizleştirme olarak ifade edilmektedir. Bu ölçek kişinin karşılaştığı stres yaratan olay karşısında gösterdiği karakteristik tepkileri ölçmesinin yanında, bu stresli olaylara karşılık kullandığı stratejik başa çıkma tekniklerini de ölçmeyi vaat etmektedir (Garnefski vd. 2001).

## 1.9. Voleybol Hakemlerinde Bilişsel Duygu Düzenleme

Hayatın her alanında kişiler gerek içsel gerekse dışsal uyarıcılarla karşı karşıya gelmekte, bu durumdan farklı derecelerde fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel anlamda etkilenmekte ve değişime uğramaktadır (Gross ve Thompson, 2006).

Bu konuda yapılmış çok sayıda çalışma, stres yaratan olaylar karşısında kişinin psikolojik uyum sorunları yaşadığını işaret etmektedir (Kessler, 1997). Bunun yanında, stres yaratan olaylarla karşılaşan bireylerin psikolojik problemler yaşamasında bireysel, demografik vb. farklılıklarının etkisi büyüktür. Stres verici olay ya da travma deneyimleri sonucunda psikolojik sorunlara dayanıklılık gösterebilmenin, kişilerin olaylara karşı kullandığı başa çıkma stratejileriyle (bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle) yakından ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Bryant, Moulds ve Guthrie, 2001; Garnefski vd. 2002; Garnefski ve Kraaij, 2006). Konu edilen bilişsel başa çıkma ya da bilişsel duygu düzenleme, stres verici deneyim sonrası kişinin ruhsal anlamda duygularıyla başa çıkma yolu olarak da düşünülebilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Thompson, 1991).

Değişen yaşam koşulları sonucunda stres, her alanda olduğu gibi sporun içinde de kendini göstermekte ve bu durum büyük sorunlara sebep olmaktadır. Genel olarak sporun kişileri sakinleştirme, stresten uzaklaştırarak güzel vakit geçirme amacı taşımasının yanında, sporun içinde yer alan stres faktörü takım elemanları ve oyuncularını olumsuz etkilemektedir. Basketbol bir kitle sporudur ve eğer kitle sporu ile ilgiliyseniz, yaptığınız spordan keyif ve mutluluk duymak, eğlenceli zaman geçirmek beklentisine girersiniz. Bu bakımdan düşünüldüğünde sporun kişileri stresten uzaklaştırması gerekmektedir (Özen, 2020).

Stresin sebep olduğu psikolojik etkiler, oyuncu ve hakemlerde enerji düşüklüğüne sebep olarak maçın skorunu etkileyebileceği gibi galibiyet ve sevinçlerine de olumsuz yansılarda bulunabilir. Özgüven eksikliği, yeteneklerini gösterememe ve anı yaşayamama gibi engeller stres faktörünün sonuçlarından birkaçı olarak belirtilmektedir. Hatta stresin sebep olduğu odaklanamama durumunun sporcularda sakatlıklara sebep olduğu da bilinmektedir. Basketbol hakemlerinde stresin sebep olduğu bir diğer önemli sonuç ise duygusal tükenmişlik durumudur. Bu

durum yalnızca hakemlere özgü değil tüm teknik ekip ve oyuncularını da kapsamaktadır. İşte tüm bu sebeplerden dolayı bilişsel duygu düzenleme tekniklerinin en iyi şekilde yönetilmesi gerekmektedir. İyi yönetilen bir basketbol maçı, seyircileri için mükemmel bir görüntü oluşturacaktır. Özellikle oyuncu ve antrenörlerle kurulan doğru iletişim seyirciler ve teknik ekip elemanları tarafından, hakemin verdiği kararların doğruluğu ve müsabaka kalitesi algısını oluşturarak tatmin yaratacaktır. Basketbol maçlarında ligden düşme ya da şampiyonluk gibi oyunun temposunu etkileyen faktörler, hakemler üzerinde de büyük baskı oluşturarak stres yaratmaktadır. Hakemlerin stres seviyesini olumsuz etkileyen durumlardan bazıları müsabakanın önemi, oyuncu, taraftar, antrenör ve yöneticilerin çalınacak düdüklere karşı gösterebileceği tutum ve baskılar, gözlemcilerin sahadaki hakem partnerleri ile aralarındaki uyumsuzlukları- eksiklikleri ve teknik arızalar olarak sıralanabilir (Konter, 1996).

## **1.10. Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar**

### **1.10.1. Yurtiçinde Yapılmış Çalışmalar**

Sayner, Ekmekçi, Sözen ve Anshell (2009), yapmış oldukları çalışmada basketbol hakemlerinin stres kaynaklarını sırasıyla “partnerleriyle problem yaşamak”, “antrenör tarafından sözlü saldırıya uğramak”, “hatalı karar vermek”, “kararlarında çelişkiye düşmek”, “diğer kişiler tarafından sözlü ya da fiziksel saldırıya uğramak” şeklinde belirlemişlerdir. Partnerleriyle problem yaşamak %73,58 ile hakemler için ilk sırada yer alan stres kaynağıdır. Ayrıca partnerin uyumsuzluğu, tecrübe eksikliği ve vereceği kararların hatalı olması ihtimali ile sonrasında yaşanabilecek istenmeyen olayların düşünülmesi, hakemin maç motivasyonunu ve konsantrasyonunu düşürebilecek güçlü faktörler olarak belirtilmiştir.

Ekmekçi (2004), basketbol hakemlerinin maruz kaldığı sözlü ve fiziksel saldırıları konu alan çalışmasında, saldırıların %54,4 oranında oyuncu ve antrenörler tarafından gerçekleştirildiği hatta %81,3'lük diliminin ise müsabaka esnasında gerçekleştiği sonucuna ulaşmıştır.

Ekmekçi, Doğu ve Aşçı (2010), basketbol hakemleri stres anketlerinin güvenilirlik ve geçerliliğine dair yapmış oldukları çalışmada, stres kaynakları ve stres

kaynakları karşısında bilişsel duygu düzenleme anketlerinin tutarlılık katsayılarını oldukça yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Taşmektepligil, Aydın, Ağaoğlu ve Öğreten (2004), çalışmalarında farklı branşlarda görev yapan faal hakemlerin maç öncesi durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin durumluk kaygılarına etkilerini incelemişlerdir. 3 branşta faaliyet gösteren hakemlerin maç öncesi kaygı durumları birbirine yakın bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç stres kaynağının branştan ziyade kişilikle ilgisinin bulunduğunu göstermektedir. Hakemin yaşı arttıkça ve klasman yükseldikçe stres seviyesinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Hakemlerde bir diğer stres yaratan faktör de maçın önemidir. Kadın örneklem grubunun stres seviyesi erkek örneklem grubuna göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte 17-71 yaş grubu hakemlerin durumluk kaygı ortalaması Türkiye standardının altında bulunmuştur.

Arsan ve Koruç (2009), çalışmalarında sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemeyi hedeflemişlerdir. Araştırma sonuçları, kaçınma, geri çekilme ve gevşeme gibi stratejileri takım sporcularından çok bireysel sporcuların kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Takım oyuncularını ise, aktif başa çıkma stratejisi olarak kabul edilen bilişsel ve fiziksel çabaları daha fazla kullanmaktadır. Bununla birlikte kadın sporcuların çoğu stresle başa çıkma stratejisi olarak “destek arama” yolunu tercih ederken, erkek sporcular “kaçınma” yolunu kullanmaktadır.

### **1.10.2. Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar**

Snyder ve Purdy (1987), basketbol hakemlerine sorduğu “hakem partnerinizin bir takıma çaldığı kötü bir düdük sonrası ilerleyen dakikalarda diğer takım için de olumsuz bir karar vererek durumu dengelemeye çalıştığı hissine kapılıyor musunuz?” sorusuna, hakemlerin büyük çoğunluğu (%77) “Evet” cevabı vermiştir. Durum adalet duygusunu çağırırsa da oyunun dengelenmesi adına isteyerek çalınan bu düdük, hakemler nezdinde daha fazla sorunun ortaya çıkmasına zemin oluşturabilmektedir. Bu çalışma ile, hakemlerin partnerlerine duyacakları güvenin ne denli önemi olduğunu ve uyumu yakalamanın bir zorunluluk olduğunu vurgulamışlardır. Basketbol hakemlerindeki ikinci stres kaynağı ise, antrenörden gelebilecek sözlü saldırıdır. Antrenörlerin maç boyu yaptığı itiraz ve sözlü saldırılar, baskı yoluyla hakemlerin

karar mekanizmasını etkilemeye yönelik önemli bir diğer stres kaynağı olarak belirlenmiştir.

Anshel ve Weinberg (1996), çalışmalarında Avustralyalı basketbol hakemlerinin karşılaştıkları stres kaynaklarına karşı kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini incelemişlerdir. Hakemler için en büyük stres kaynakları “hatalı karar verme”, “oyuncu ve antrenörler tarafından gelebilecek sözlü-fiziksel saldırılar” ve “çeşitli diğer faktörlerin varlığı” olarak belirlenmiştir. Bu stres kaynaklarına karşı “kaçınarak başa çıkma” stratejisini davranışsal başa çıkma stratejilerinden daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Rainey (1999), basketbol hakemlerinin stres kaynakları üzerine Amerika’da yapmış olduğu çalışmada, ilk sırada yer alan stres kaynağını “fiziksel şiddet” olarak tespit etmiştir.

Anshel ve Weinberg (1999), yaptıkları çalışma sonucunda basketbol hakemlerinin verdikleri hatalı kararlar sonucu kulüplerin bu durum hakkında merkez hakem kurulu ya da federasyona itiraz haklarının bulunması, hakemler üzerinde ciddi stres kaynağı oluşturmaktadır sonucuna ulaşmışlardır. Bu stresin sebebi merkez hakem kurulu ya da federasyonun kulübün bu itirazını haklı bulması durumunda, hakemin belki de haftalarca müsabaka yönetememe ihtimalinin olmasıdır.

Snyder ve Purdy (1987), hakemlerin özgüvenli olmasının ve çaldıkları düdüğlerin arkasında durmalarının önemini vurgulamışlardır. Yüksek özgüven faktörünün stresi azaltıcı yönde etkide bulunduğunu ve hatta isabetli kararlar alınmasında rol oynadığını savunmuşlardır.

Kaissidis ve Anshel (2000), ise stresli durumlarda özgüvenin faydalı olabileceğini, bununla birlikte hakemlik mesleğinin yürütülmesinde kanun ve yönetmeliklere hâkim olmanın yeterli olmayacağını, aynı zamanda hakemlerin kendilerini psikolojik ve sosyal anlamda da geliştirmiş olmaları gerektiğini savunmuşlardır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı doğrultusunda, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2017), olan ilişkisel tarama yöntemi ve var olan/doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden (Büyüköztürk vd, 2008) yararlanılmıştır.

#### 2.2. Araştırmanın Evren Örneklem ve Örnekleme Yöntemi

Araştırmanın evren ve örneklem grubunu; Türkiye A klasman (N=50), AB klasman (N=20), ve B klasman (N=150), voleybol liglerinde görev yapan 51'i kadın, 148'i erkek olmak üzere toplam 199 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada; hakemlerin tamamının örneğe girme şansının eşit ve tesadüfi olduğu, aynı zamanda araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir şekilde ortaya konulmasını sağlayan basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

#### 2.3. Veri Toplama Araçları

Voleybol liglerinde görev yapan hakemlerinin karar verme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada; yaş, spor geçmişi, klasman, cinsiyet, gelir durumu gibi soruların yer aldığı demografik bilgi formunun yanında “Melbourne Karar Verme” ölçeği ve “Bilişsel Duygu Düzenleme” Ölçeği kullanılmıştır.

##### 2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılım sağlayan hakemler hakkında detaylı bilgi alınması için araştırmacı tarafından yaş, spor geçmişi, klasman, cinsiyet, gelir durumu gibi kişisel bilgilerin yer aldığı demografik bilgi formu kullanılmıştır.

### 2.3.2. Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II

Bu araştırmada, Mann ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen ve Deniz (2004) tarafından Turke'ye uyarlanan "Melbourne Karar Verme leği I-II" kullanılmıştır. Melbourne Karar Verme leği iki bolumden oluşmaktadır. Birinci bolum, karar verme surcinde ozsaygıyı (kendine guveni) değerlendirmeyi amaçlar. Bu bolum toplamda 6 madde içerir ve u madde ters yonde puanlanır. Puanlama, "Doğru" yanıtı için 2, "Bazen Doğru" için 1 ve "Doğru Değil" için 0 şeklinde yapılır. lekte elde edilebilecek en yuksekk puan 12'dir ve yuksekk puanlar karar verme surcindeki ozsaygının yuksekk olduğunu gosterir. İkinci bolum ise 22 maddeden oluşur ve karar verme stillerini ler. Bu bolumde Dikkatli, Kaçıngan, Erteleyici ve Panik Karar Verme Stili olmak uzere 4 alt faktor bulunur. Dikkatli ve kaçıngan karar verme stillerinde 6'şar madde, erteleyici ve panik karar verme stillerinde ise 5'er madde yer almaktadır. leğin guvenirlik analizi sonucunda ise Cronbach Alpha katsayısı 0,68 ile 0,87 arasında bulunmuştur (Deniz, 2004).

### 2.3.3. Bilişsel Duygu Duzenleme leği

Bu çalışmada, katılımcılara Garnefski ve diğerleri (2002) tarafından geliştirilen ve Onat ve diğerleri (2010) tarafından geçerlilik ve guvenirlik çalışması yapılan 36 maddelik "Bilişsel Duygu Duzenleme leği" kullanılmıştır. Bilişsel duygu duzenleme stratejileri, kabul etme, ruminasyon, pozitif yeniden gozden geçirme, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek, pozitif tekrar odaklanma, diğerlerini suçlama, kendini suçlama ve yıkım olmak uzere çeşitli boyutlardan oluşmaktadır. leğin alt faktorlerinin iç tutarlılık guvenirliğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, "Kendini Suçlama" alt faktoru için Cronbach Alpha değerı "a=0,560", "Kabul Etme" alt faktoru için Cronbach Alpha değerı "a=0,562", "Duşunceye Odaklanma" alt faktoru için Cronbach Alpha değerı "a=0,626", "Pozitif Tekrar Odaklanma" alt faktoru için Cronbach Alpha değerı "a=0,429", "Plana Tekrar Odaklanma" alt faktoru için Cronbach Alpha değerı "a=0,686", "Pozitif Yeniden Gozden Geçirme" alt faktoru için Cronbach Alpha değerı "a=0,662", "Bakış Açısına Yerleştirmek" alt faktoru için Cronbach Alpha değerı "a=0,514", "Yıkım" alt faktoru için Cronbach Alpha değerı "a=0,715" ve "Diğerlerini Suçlamak" alt faktoru için

Cronbach Alpha değeri " $\alpha=0,719$ " olarak tespit edilmiştir (Onat ve Otrar, 2010) Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme formunda kullanılmıştır.

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

Profesyonel voleybol liglerinde voleybol hakemliği yapan hakemlerin karar verme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin incelendiği bu araştırmada veriler; profesyonel voleybol liglerinde görev yapan klasman hakemlerinden yüz yüze ve online olarak toplanmıştır.

#### **2.5. Verilerin Analizi**

Çalışmada tanımlayıcı istatistik olarak sayısal değişkenler için veriler normal dağılıma uymadığından medyan(minimum-maksimum) ve kategorik veriler için frekans (n) ve yüzde (%) verilmiştir. İncelenen gruplar arasında bilişsel alt boyutları ve karar verme alt boyutları açısından anlamlı farklılık olup olmadığı parametrik test varayimleri sağlandığından grup sayısı 2 iken Bağımsız Örneklem T Testi, grup sayısı 2'den fazla ise One Way ANOVA Testi ve karşılaştırma testlerinden Benferroni test kullanılmıştır. Ölçekler arasında ilişkinin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon katsayısı ve önemlilik testi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı 0,39 ve altı zayıf ilişki ve 0,40-0,60 orta düzey ilişki olarak hesaplanmıştır. Analizlerde  $p<0,05$  istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Çalışmanın analizleri IBM SPSS v22 programı kullanılarak yapılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen verilerin matematik temelli istatistik programı (SPSS) ile ilgili çözümlene bulgularına yer verilmiştir.

#### 3.1. Verilerin Normallik Analizleri

**Tablo 1 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği**

	Kendini Suçlama	Kabul Etme	Düşünceye Odaklanma	Pozitif Tekrar Odaklanma	Plana Tekrar Odaklanma	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Bakış Açısına Yerleştirme	Yıkım	Diğerlerini Suçlama
N	199	199	199	199	199	199	199	199	199
Mean	10.6	10.9	11.9	12.5	15.7	16	12.9	7.32	7.26
Median	11	11	12	12	16	17	13	7	7
Standard deviation	1.77	3.49	2.37	1.79	3.29	3.54	2.13	3.03	2.36
Skewness	-0.62	0.326	0.254	0.333	-0.697	-0.659	0.367	1.31	1.44
Kurtosis	1.35	-0.397	-0.627	1.48	-0.0318	-0.269	0.345	1.55	4.27

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ilişkin verdikleri yanıtların normallik testleri sonucunda, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş, çalışma analizlerinde de Parametrik Testlerden faydalanılmıştır.

**Tablo 2 Melbourne I-II Karar Verme Ölçeği**

	Dikkatli Karar Verme	Kaçıngan Karar Verme	Erteleyici Karar Verme	Panik Karar Verme	KARAR VERME I (Özsaygı)
N	199	199	199	199	199
Mean	9.96	9.81	7.17	8.55	6.06
Median	10	10	8	9	6
Standard deviation	1.9	1.72	1.15	1.73	0.795
Skewness	-0.749	-1.01	-1.11	-1.24	0.196
Kurtosis	-0.366	1.66	1.83	0.999	1.46

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların Melbourne I-II Karar Verme Ölçeğine ilişkin verdikleri yanıtların normallik testleri sonucunda, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş, çalışma analizlerinde de Parametrik Testlerden faydalanılmıştır.

### 3.2. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

**Tablo 3 Araştırmaya katılan hakemlerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımları**

	N	%	Kümülatif
<b>Cinsiyet</b>			
ERKEK	148	74.4 %	74.4 %
KADIN	51	25.6 %	100.0 %
<b>Yaş</b>			
20-32	24	12.1 %	12.1 %
33-42	108	54.3 %	66.3 %
43-45	67	33.7 %	100.0 %
<b>Spor Yapma Yaşı</b>			
1 yıldan az	50	25.1 %	25.1 %
1-3 yıl	26	13.1 %	38.2 %
4-7 yıl	41	20.6 %	58.8 %
8 yıl ve fazlası	82	41.2 %	100.0 %
<b>Klasman</b>			
A Klasman	40	20.1 %	20.1 %
AB Klasman	19	9.5 %	29.6 %
B Klasman	140	70.4 %	100.0 %
<b>Eğitim Durumu</b>			
Ortaöğretim	4	2.0 %	2.0 %
Ön Lisans - Lisans	148	74.4 %	76.4 %
Lisansüstü	47	23.6 %	100.0 %
<b>Hakemlik Tecrübesi</b>			
3-5 Yıl	8	4.0 %	4.0 %
6-9 Yıl	30	15.1 %	19.1 %
10-15 Yıl	62	31.2 %	50.3 %
15-20 Yıl	46	23.1 %	73.4 %
20 yıl ve üzeri	53	26.6 %	100.0 %
<b>Gelir Durumu</b>			
7500 TL ve altı	17	8.5 %	8.5 %
7501-10000 TL	80	40.2 %	48.7 %
10001-15000 TL	79	39.7 %	88.4 %
15001 TL ve üzeri	23	11.6 %	100.0 %

Tablo 3 incelendiğinde mevcut araştırmaya katılım sağlayan hakemlerin; %25,6 (N=51)'sının kadın, %74, 4 (N=148)'ünün erkek olduğu, katılımcıların %12,1 (N=24)'inin 20-32 yaş aralığında, %54,3 (N=108)'ünün 33-42 yaş aralığında, %33,7 (N=67)'sinin ise 43-55 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Mevcut tabloda araştırmaya katılım sağlayan hakemlerin spor geçmişi düzeyleri incelendiğinde; %25,1 (N=50)'inin lisanslı spor yapmadığı, %13,1 (N=26)'inin 3 yıldan az spor geçmişinin bulunduğu, %20,6 (N= 41)'sının 4-7 yıl arasında spor geçmişinin bulunduğu, %41,2 (N= 82)'sinin ise 8 yıl ve üzeri spor geçmişinin bulunduğu görülmektedir.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan hakemlerin klasmanları incelendiğinde; %20,1 (N=40)'inin A klasman, %9,5 (N=19)'inin AB klasman, %70,4 (N=140)'ünün B klasman olduğu görülmektedir. Çalışma kapsamında yer alan hakemlerin %74,4 (N=148)'ünün lisans, %2 (N=4)'inin Ortaöğretim, %23,6 (N=47)'i ise Lisansüstü mezunudur.

Çalışma kapsamında yer alan katılımcıların hakemlik süreleri incelendiğinde; %4 (N= 8)'ünün 3-5 yıl arasında hakemliği yaptığı, %15,1 (N=30)'inin 6-9 yıl arasında hakemlik yaptığı, %31,2 (N=62)'sinin 10-15 yıl arasında hakemlik yaptığı, %23,1 (N=46)'inin 15-20 yıl arasında hakemlik yaptığı, %26,6 (N=53)'sının ise 20 yıl ve üzerinde hakemlik geçmişine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Hakemlerin gelir durumları incelendiğinde; %8,5 (N=17)'inin gelirinin 7500 TL ve altı olduğu, %40,2 (N=80)'sinin gelirinin 7501-10000 TL olduğu, %39,7 (N=79)'sinin gelirinin 10001-15000 TL olduğu, %11,6 (N=23)'sının gelirinin 15000 TL ve üzeri olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4 Karar Verme Alt Boyutları ile Bilişsel Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

DEĞİŞKENLER		Kendini Suçlama	Kabul Etme	Düşünceye Odaklanma	Pozitif Tekrar Odaklanma	Plana Tekrar Odaklanma	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Bakış Açısına Yerleştirme	Yıkım	Diğerlerini Suçlama
<b>Dikkatli Karar Verme</b>	r	0.069	0.147	0.23	-0.125	0.372	0.331	0.079	-0.112	-0.141
	p	0.329	0.038	<b>0.001</b>	0.078	< .001	< .001	0.27	0.114	0.058
<b>Kaçınan Karar Verme</b>	r	-0.194	-0.031	-0.177	-0.009	0.093	0.064	0.008	-0.272	-0.304
	p	<b>0.006</b>	0.668	<b>0.012</b>	0.903	0.189	0.369	0.906	< .001	< .001
<b>Erteleyici Karar Verme</b>	r	-0.065	0.105	-0.095	-0.111	0.155	0.194	0.03	-0.262	-0.144
	p	0.36	0.138	0.181	0.118	0.052	<b>0.006</b>	0.677	< .001	0.053
<b>Panik Karar Verme</b>	r	-0.085	0.005	-0.187	-0.053	0.263	0.205	0.098	-0.483	-0.399
	p	0.235	0.942	<b>0.008</b>	0.456	< .001	<b>0.004</b>	0.167	< .001	< .001
<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>	r	-0.117	0.103	0.036	-0.001	0.089	0.016	0.013	0.011	0.072
	p	0.1	0.147	0.618	0.984	0.212	0.822	0.859	0.879	0.309

r=Pearson Korelasyon Katsayısı

Kişilerin kendini suçlama ile kaçınan karar verme arasında negatif yönde 0,194'lük düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p=0,006). Kişilerin düşünceye odaklanma ile dikkatli karar verme arasında pozitif yönde 0,23'lük düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p=0,001). Kişilerin düşünceye odaklanma ile kaçınan karar verme arasında negatif yönde 0,177'lik düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p=0,012). Kişilerin düşünceye odaklanma ile panik karar verme arasında negatif yönlü 0,187'lik düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p=0,008). Kişilerin plana tekrar odaklanma ile dikkatli karar verme arasında pozitif yönde 0,372'lik düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p<0,001). Kişilerin plana tekrar odaklanma ile panik karar verme arasında pozitif yönde 0,263'lük düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p<0,001). Kişilerin pozitif yeniden gözden geçirme ile dikkatli karar verme arasında pozitif yönde 0,331'lik düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p<0,001). Kişilerin pozitif yeniden gözden geçirme ile erteleyici karar verme arasında pozitif yönde 0,194'lük düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p=0,006). Kişilerin pozitif yeniden gözden geçirme ile panik karar verme arasında pozitif yönde 0,205'lik düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p=0,004). Kişilerin yıkımı ile kaçınan karar verme arasında negatif yönde 0,272'lik düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p<0,001). Kişilerin yıkımı ile erteleyici karar verme arasında negatif yönde 0,262'lik düşük düzeyde bir ilişki

bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Kişilerin yıkımı ile panik karar verme arasında negatif yönde 0,483'lük orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Kişilerin diğerlerini suçlaması ile kaçınan karar verme arasında negatif yönde 0,304'lük düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Kişilerin diğerlerini suçlaması ile panik karar verme arasında negatif yönde 0,399'lük düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,001$ ).

**Tablo 5 Cinsiyete Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar		t*	df	p	
Kendini Suçlama		-3.838	197	< .001	
Kabul Etme		-2.512	197	<b>0.013</b>	
Düşünceye Odaklanma		-0.642	197	0.521	
Pozitif Tekrar Odaklanma		-0.527	197	0.599	
Plana Tekrar Odaklanma		-1.476	197	0.141	
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme		-2.405	197	<b>0.017</b>	
Bakış Açısına Yerleştirme		-1.87	197	0.063	
Yıkım		-0.42	197	0.675	
Diğerlerini Suçlama		2.229	197	<b>0.027</b>	
*Student T Test					
TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER		Grup	N	Ortalama	SE
<b>BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ</b>	Kendini Suçlama	Erkek	148	10.28	0.143
		Kadın	51	11.35	0.229
	Kabul Etme	Erkek	148	10.57	0.274
		Kadın	51	11.98	0.528
	Düşünceye Odaklanma	Erkek	148	11.83	0.192
		Kadın	51	12.08	0.347
	Pozitif Tekrar Odaklanma	Erkek	148	12.49	0.139
		Kadın	51	12.65	0.292
	Plana Tekrar Odaklanma	Erkek	148	15.55	0.284
		Kadın	51	16.33	0.379
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Erkek	148	15.66	0.295	
	Kadın	51	17.02	0.449	
Bakış Açısına Yerleştirme	Erkek	148	12.73	0.17	
	Kadın	51	13.37	0.314	
Yıkım	Erkek	148	7.26	0.23	
	Kadın	51	7.47	0.512	
Diğerlerini Suçlama	Erkek	148	7.47	0.208	
	Kadın	51	6.63	0.229	

Kadın ve erkeklerin arasında Kendini suçlama, kabul etme, pozitif yeniden gözden geçirme ve diğerlerini suçlama açısından anlamlı farklılık bulunmuştur (sırasıyla  $p<0,001$ ;  $p=0,013$ ;  $p=0,017$ ;  $p=0,027$ ) (Tablo 5).

Kadın ve erkeklerin arasında düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve yıkım açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 5).



**Tablo 6 Cinsiyete Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

		Alt Boyutlar	t*	df	p	
		Dikkatli Karar Verme	-1.286	197	0.2	
		Kaçıngan Karar Verme	1.95	197	0.053	
		Erteleyici Karar Verme	-1.346	197	0.18	
		Panik Karar Verme	0.957	197	0.34	
		<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>	0.423	197	0.673	
*Student T Test						
<b>MELBUERNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II</b>	TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER		Grup	N	Ortalama	SE
	Dikkatli Karar Verme	Erkek	148	9.86	0.1596	
		Kadın	51	10.25	0.249	
	Kaçıngan Karar Verme	Erkek	148	9.95	0.1364	
		Kadın	51	9.41	0.258	
	Erteleyici Karar Verme	Erkek	148	7.1	0.0958	
		Kadın	51	7.35	0.155	
	Panik Karar Verme	Erkek	148	8.62	0.1374	
		Kadın	51	8.35	0.264	
	<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>		Erkek	148	6.07	0.0658
		Kadın	51	6.02	0.11	

Kadın ve erkeklerin arasında dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve karar verme 1 açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 6).

**Tablo 7 Yaş Dağılımlarına Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

		Alt Boyutlar	F*	df1	df2	p	Fark
		Kendini Suçlama	5.437	2	68.9	<b>0.006</b>	<b>1-3</b>
		Kabul Etme	0.722	2	61.6	0.49	
		Düşünceye Odaklanma	2.345	2	62.5	0.104	
		Pozitif Tekrar Odaklanma	1.615	2	72	0.206	
		Plana Tekrar Odaklanma	0.79	2	64.5	0.458	
		Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	1.478	2	68.5	0.235	
		Bakış Açısına Yerleştirme	0.27	2	65.7	0.764	
		Yıkım	0.226	2	59.7	0.798	
		Diğerlerini Suçlama	0.259	2	64.8	0.772	
*One Way ANOVA							
<b>BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ</b>	TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER		Grup	N	Ortalama	SD	SE
	Kendini Suçlama	20-32 <sup>1</sup>	24	11.38	1.31	0.268	
		33-42 <sup>2</sup>	108	10.61	1.63	0.157	
		43-65 <sup>3</sup>	67	10.18	2.03	0.248	
	Kabul Etme	20-32 <sup>1</sup>	24	11.63	3.92	0.8	
		33-42 <sup>2</sup>	108	10.98	3.65	0.351	
		43-65 <sup>3</sup>	67	10.61	3.07	0.375	
	Düşünceye Odaklanma	20-32 <sup>1</sup>	24	12.83	2.48	0.506	
		33-42 <sup>2</sup>	108	11.64	2.41	0.231	
		43-65 <sup>3</sup>	67	11.97	2.21	0.27	
	Pozitif Tekrar Odaklanma	20-32 <sup>1</sup>	24	12.21	1.25	0.255	
		33-42 <sup>2</sup>	108	12.42	1.7	0.164	
		43-65 <sup>3</sup>	67	12.84	2.06	0.252	
	Plana Tekrar Odaklanma	20-32 <sup>1</sup>	24	16.46	3.11	0.634	
		33-42 <sup>2</sup>	108	15.56	3.3	0.318	
		43-65 <sup>3</sup>	67	15.79	3.34	0.408	
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	20-32 <sup>1</sup>	24	16.88	2.88	0.588	
		33-42 <sup>2</sup>	108	16.06	3.57	0.343	

	43-65 <sup>3</sup>	67	15.6	3.68	0.449
	20-32 <sup>1</sup>	24	12.67	1.95	0.398
Bakış Açısına Yerleştirme	33-42 <sup>2</sup>	108	12.98	2.2	0.211
	43-65 <sup>3</sup>	67	12.84	2.11	0.257
	20-32 <sup>1</sup>	24	7.79	3.87	0.789
Yıkım	33-42 <sup>2</sup>	108	7.27	3.18	0.306
	43-65 <sup>3</sup>	67	7.22	2.44	0.298
	20-32 <sup>1</sup>	24	7.38	2.28	0.466
Diğerlerini Suçlama	33-42 <sup>2</sup>	108	7.15	2.62	0.252
	43-65 <sup>3</sup>	67	7.39	1.92	0.235

Yaş dağılımları arasında sadece kendini suçlama açısından anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p=0,006$ ) (Tablo 7). Farklılık 43-65 yaş grubu ile 20-32 yaş grubu arasındadır.

Yaş dağılımları arasında kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 7).

**Tablo 8 Yaş Dağılımlarına Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar		F*	df1	df2	p	Fark
	Dikkatli Karar Verme	0.2788	2	64.3	0.758	
	Kaçıngan Karar Verme	0.174	2	63.6	0.841	
	Erteleyici Karar Verme	0.0555	2	60.7	0.946	
	Panik Karar Verme	1.0886	2	65.7	0.343	
	<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>	0.1853	2	60.7	0.831	
*One Way ANOVA						
TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER		Grup	N	Ortalama	SD	SE
<b>MELBUERNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II</b>	Dikkatli Karar Verme	20-32 <sup>1</sup>	24	10.21	1.817	0.371
		33-42 <sup>2</sup>	108	9.95	1.926	0.1853
		43-65 <sup>3</sup>	67	9.88	1.919	0.2344
	Kaçıngan Karar Verme	20-32 <sup>1</sup>	24	9.63	1.663	0.3395
		33-42 <sup>2</sup>	108	9.83	1.699	0.1635
		43-65 <sup>3</sup>	67	9.85	1.794	0.2192
	Erteleyici Karar Verme	20-32 <sup>1</sup>	24	7.08	1.381	0.2818
		33-42 <sup>2</sup>	108	7.19	1.232	0.1185
		43-65 <sup>3</sup>	67	7.16	0.931	0.1137
	Panik Karar Verme	20-32 <sup>1</sup>	24	8.79	1.587	0.324
		33-42 <sup>2</sup>	108	8.39	1.792	0.1725
		43-65 <sup>3</sup>	67	8.73	1.666	0.2035
<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>	20-32 <sup>1</sup>	24	6	0.933	0.1903	
	33-42 <sup>2</sup>	108	6.05	0.813	0.0783	
	43-65 <sup>3</sup>	67	6.1	0.721	0.088	

Yaş dağılımları arasında dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve karar verme 1 açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 8).

**Tablo 9 Kaç Yıl Lisanslı Spor Yapma Durumlarına Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar	F*	df1	df2	p	Fark
Kendini Suçlama	1.525	3	78.2	0.215	
Kabul Etme	3.833	3	77	<b>0.013</b>	<b>3-4</b>
Düşünceye Odaklanma	0.224	3	78.7	0.88	
Pozitif Tekrar Odaklanma	2.287	3	88.1	<b>0.024</b>	<b>3-4</b>
Plana Tekrar Odaklanma	0.43	3	87	0.732	
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.921	3	85.3	0.434	
Bakış Açısına Yerleştirme	0.649	3	77.3	0.586	
Yıkım	1.768	3	87.4	0.159	
Diğerlerini Suçlama	1.072	3	89.1	0.365	

\*One Way ANOVA

TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama	SD	SE
Kendini Suçlama	1yıldan az <sup>1</sup>	50	10.46	1.9	0.268
	1-3 yıl <sup>2</sup>	26	9.96	2.03	0.398
	4-7 yıl <sup>3</sup>	41	10.95	1.67	0.261
	8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	10.61	1.63	0.18
Kabul Etme	1yıldan az <sup>1</sup>	50	11.06	3.22	0.455
	1-3 yıl <sup>2</sup>	26	11.15	4.2	0.824
	4-7 yıl <sup>3</sup>	41	12.32	3.64	0.569
	8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	10.1	3.14	0.347
Düşünceye Odaklanma	1yıldan az <sup>1</sup>	50	11.88	2.58	0.364
	1-3 yıl <sup>2</sup>	26	12.08	2.33	0.457
	4-7 yıl <sup>3</sup>	41	12.07	2.63	0.411
	8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	11.76	2.13	0.236
Pozitif Tekrar Odaklanma	1yıldan az <sup>1</sup>	50	12.4	1.84	0.26
	1-3 yıl <sup>2</sup>	26	12.69	1.35	0.265
	4-7 yıl <sup>3</sup>	41	13.07	1.46	0.227
	8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	12.29	2	0.221
Plana Tekrar Odaklanma	1yıldan az <sup>1</sup>	50	15.96	3.42	0.483
	1-3 yıl <sup>2</sup>	26	15.88	2.47	0.485
	4-7 yıl <sup>3</sup>	41	16.05	3.19	0.497
	8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	15.43	3.51	0.387
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	1yıldan az <sup>1</sup>	50	16.5	3.31	0.468
	1-3 yıl <sup>2</sup>	26	16.27	3.03	0.594
	4-7 yıl <sup>3</sup>	41	16.24	3.27	0.511
	8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	15.5	3.92	0.433
Bakış Açısına Yerleştirme	1yıldan az <sup>1</sup>	50	13.22	2.57	0.364
	1-3 yıl <sup>2</sup>	26	12.42	2.47	0.484
	4-7 yıl <sup>3</sup>	41	12.76	1.83	0.285
	8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	12.91	1.85	0.204
Yıkım	1yıldan az <sup>1</sup>	50	6.58	2.59	0.366
	1-3 yıl <sup>2</sup>	26	7.08	2.12	0.415
	4-7 yıl <sup>3</sup>	41	7.66	3.41	0.533
	8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	7.67	3.28	0.362
Diğerlerini Suçlama	1yıldan az <sup>1</sup>	50	6.84	1.97	0.279
	1-3 yıl <sup>2</sup>	26	7.04	1.73	0.34
	4-7 yıl <sup>3</sup>	41	7.39	1.84	0.288
	8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	7.51	2.91	0.321

Lisans yılları arasında kabul etme ve pozitif tekrar odaklanma açısından anlamlı farklılık bulunmuştur (sırasıyla  $p=0,013$ ;  $p=0,024$ ). Her iki alt boyut için de farklılık 8 ve üzeri lisanslı olanlar ile 4-7 yıl lisanslı olanlar arasındadır. 8 yıl ve üzeri lisanslı olanlarda kabul etme ve pozitif tekrar odaklanma daha yüksek bulunmuştur.

Lisans yılları arasında kendini suçlama, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 9).

**Tablo 10 Kaç Yıl Lisanslı Spor Yapma Durumlarına Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar		F*	df1	df2	p	Fark
Dikkatli Karar Verme		4.266	3	88.1	<b>0.007</b>	<b>1-4</b>
Kaçınan Karar Verme		0.639	3	79.2	0.592	
Erteleyici Karar Verme		1.04	3	82.5	0.379	
Panik Karar Verme		2.144	3	84.3	0.101	
<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>		1.643	3	81	0.186	

\*One Way ANOVA

TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER		Grup	N	Ortalama	SD	SE
<b>MELBUERNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II</b>	Dikkatli Karar Verme	1yıldan az <sup>1</sup>	50	10.54	1.681	0.2377
		1-3 yıl <sup>2</sup>	26	10.5	1.421	0.2787
		4-7 yıl <sup>3</sup>	41	9.88	1.584	0.2474
		8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	9.48	2.179	0.2406
	Kaçınan Karar Verme	1yıldan az <sup>1</sup>	50	9.98	1.392	0.1969
		1-3 yıl <sup>2</sup>	26	10.04	1.732	0.3396
		4-7 yıl <sup>3</sup>	41	9.8	2.147	0.3354
		8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	9.65	1.673	0.1848
	Erteleyici Karar Verme	1yıldan az <sup>1</sup>	50	7.24	1.117	0.1579
		1-3 yıl <sup>2</sup>	26	7.35	0.892	0.1749
		4-7 yıl <sup>3</sup>	41	7.27	1.467	0.2291
		8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	7.01	1.071	0.1183
	Panik Karar Verme	1yıldan az <sup>1</sup>	50	8.98	1.392	0.1969
		1-3 yıl <sup>2</sup>	26	8.77	1.451	0.2845
		4-7 yıl <sup>3</sup>	41	8.41	1.816	0.2837
		8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	8.29	1.908	0.2107
<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>	1yıldan az <sup>1</sup>	50	6.02	0.742	0.1049	
	1-3 yıl <sup>2</sup>	26	6.23	0.951	0.1865	
	4-7 yıl <sup>3</sup>	41	6.22	0.613	0.0957	
	8 yıl ve üzeri <sup>4</sup>	82	5.95	0.845	0.0933	

Lisans yılları arasında dikkatli karar verme açısından anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p=0,007$ ). Farklılık 8 ve üzeri lisanslı olanlar ile lisanslı spor yapmadım diyenler arasındadır.

Lisans yılları arasında kaçınan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve karar verme 1 açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 10).

**Tablo 11 Klasmanlara Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar	F*	df1	df2	p	Fark
Kendini Suçlama	5.481	2	43.9	<b>0.007</b>	<b>1-3</b>
Kabul Etme	1.449	2	45.5	0.245	
Düşünceye Odaklanma	3.552	2	42	<b>0.038</b>	<b>1-3</b>
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.326	2	40.4	0.724	
Plana Tekrar Odaklanma	2.831	2	44.4	0.07	
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	2.211	2	45.3	0.121	
Bakış Açısına Yerleştirme	1.767	2	44.1	0.183	
Yıkım	1.071	2	47	0.351	
Diğerlerini Suçlama	0.274	2	39.6	0.762	

\*One Way ANOVA

TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama	SD	SE
Kendini Suçlama	A Klasman <sup>1</sup>	40	9.8	1.62	0.256
	AB Klasman <sup>2</sup>	19	11	1.67	0.382
	B Klasman <sup>3</sup>	140	10.71	1.78	0.15
Kabul Etme	A Klasman <sup>1</sup>	40	10.78	2.67	0.423
	AB Klasman <sup>2</sup>	19	9.74	3.38	0.776
	B Klasman <sup>3</sup>	140	11.14	3.69	0.312
Düşünceye Odaklanma	A Klasman <sup>1</sup>	40	11.05	2.26	0.358
	AB Klasman <sup>2</sup>	19	12.47	2.55	0.584
	B Klasman <sup>3</sup>	140	12.06	2.33	0.197
Pozitif Tekrar Odaklanma	A Klasman <sup>1</sup>	40	12.35	1.92	0.303
	AB Klasman <sup>2</sup>	19	12.79	2.1	0.481
	B Klasman <sup>3</sup>	140	12.55	1.72	0.146
Plana Tekrar Odaklanma	A Klasman <sup>1</sup>	40	14.8	3.19	0.504
	AB Klasman <sup>2</sup>	19	16.68	2.93	0.671
	B Klasman <sup>3</sup>	140	15.89	3.32	0.281
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	A Klasman <sup>1</sup>	40	15.22	3.07	0.485
	AB Klasman <sup>2</sup>	19	17	3.2	0.733
	B Klasman <sup>3</sup>	140	16.09	3.68	0.311
Bakış Açısına Yerleştirme	A Klasman <sup>1</sup>	40	13.05	2.37	0.375
	AB Klasman <sup>2</sup>	19	13.58	1.77	0.407
	B Klasman <sup>3</sup>	140	12.76	2.09	0.177
Yıkım	A Klasman <sup>1</sup>	40	7.38	3.33	0.526
	AB Klasman <sup>2</sup>	19	6.58	2.19	0.503
	B Klasman <sup>3</sup>	140	7.4	3.05	0.258
Diğerlerini Suçlama	A Klasman <sup>1</sup>	40	7.6	3.54	0.56
	AB Klasman <sup>2</sup>	19	7.21	2.07	0.475
	B Klasman <sup>3</sup>	140	7.16	1.95	0.165

Klasmanlar arasında kendini suçlama ve düşünceye odaklanma açısından anlamlı farklılık bulunmuştur (sırasıyla  $p=0,007$ ;  $p=0,038$ ) (Tablo 11). Her iki alt boyut içinde farklılık A ile B klasmanları arasındadır. B klasmanındaki kişiler hem kendini suçlama hem de düşünceye odaklanma alt boyutlarından daha yüksek puanlar almıştır.

Klasman arasında kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 11).

**Tablo 12** Klasmanlara Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

		Alt Boyutlar	F*	df1	df2	p	Fark
		Dikkatli Karar Verme	3.455	2	40.6	<b>0.041</b>	<b>1-3</b>
		Kaçıngan Karar Verme	1.683	2	46.8	0.197	
		Erteleyici Karar Verme	0.73	2	44.7	0.488	
		Panik Karar Verme	2.904	2	45.3	0.065	
		<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>	0.299	2	45.1	0.743	
*One Way ANOVA							
		TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama	SD	SE
<b>MELBUERNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II</b>	Dikkatli Karar Verme	A Klasman <sup>1</sup>	40	9.15	2.259	0.3573	
		AB Klasman <sup>2</sup>	19	10.26	1.881	0.4315	
		B Klasman <sup>3</sup>	140	10.15	1.742	0.1472	
	Kaçıngan Karar Verme	A Klasman <sup>1</sup>	40	10.28	1.783	0.2819	
		AB Klasman <sup>2</sup>	19	9.74	1.284	0.2946	
		B Klasman <sup>3</sup>	140	9.69	1.742	0.1472	
	Erteleyici Karar Verme	A Klasman <sup>1</sup>	40	7.33	0.997	0.1577	
		AB Klasman <sup>2</sup>	19	7	1.106	0.2536	
		B Klasman <sup>3</sup>	140	7.14	1.203	0.1017	
	Panik Karar Verme	A Klasman <sup>1</sup>	40	8.47	2.287	0.3616	
		AB Klasman <sup>2</sup>	19	9.21	1.182	0.2712	
		B Klasman <sup>3</sup>	140	8.49	1.594	0.1347	
	<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>	A Klasman <sup>1</sup>	40	6.1	0.778	0.123	
		AB Klasman <sup>2</sup>	19	6.16	0.688	0.1579	
		B Klasman <sup>3</sup>	140	6.04	0.817	0.0691	

Klasman arasında dikkatli karar verme açısından farklılık bulunmuş ve farklılığın A ile B klasmanları arasında olduğu bulunmuştur ( $p=0,041$ ) (Tablo 12).

Klasman arasında kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve karar verme 1 açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 12).

**Tablo 13** Eğitim Durumlarına Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

		Alt Boyutlar	F*	df1	df2	p	Fark
		Kendini Suçlama	0.3345	2	7.86	0.725	
		Kabul Etme	0.0666	2	7.92	0.936	
		Düşünceye Odaklanma	0.2533	2	9.65	0.781	
		Pozitif Tekrar Odaklanma	1.0193	2	7.97	0.403	
		Plana Tekrar Odaklanma	0.0817	2	7.86	0.922	
		Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.6824	2	7.92	0.533	
		Bakış Açısına Yerleştirme	1.1807	2	7.93	0.356	
		Yıkım	4.5728	2	7.7	0.059	
		Diğerlerini Suçlama	0.8341	2	7.96	0.469	
*One Way ANOVA							
		TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama	SD	SE
<b>BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ</b>	Kendini Suçlama	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	11.25	2.217	1.109	
		(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	10.59	1.71	0.141	
		Lisansüstü <sup>3</sup>	47	10.4	1.952	0.285	
	Kabul Etme	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	10.5	4.041	2.021	
		(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	10.9	3.469	0.285	
		Lisansüstü <sup>3</sup>	47	11.09	3.598	0.525	
	Düşünceye Odaklanma	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	12.25	0.957	0.479	
		(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	11.91	2.38	0.196	

	Lisansüstü <sup>3</sup>	47	11.83	2.443	0.356
	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	13	1.826	0.913
Pozitif Tekrar Odaklanma	(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	12.42	1.761	0.145
	Lisansüstü <sup>3</sup>	47	12.85	1.888	0.275
	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	15	4.69	2.345
Plana Tekrar Odaklanma	(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	15.73	3.317	0.273
	Lisansüstü <sup>3</sup>	47	15.87	3.146	0.459
	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	14	4.967	2.483
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	15.94	3.713	0.305
	Lisansüstü <sup>3</sup>	47	16.38	2.763	0.403
	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	11.75	2.5	1.25
Bakış Açısına Yerleştirme	(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	13.03	2.144	0.176
	Lisansüstü <sup>3</sup>	47	12.57	2.04	0.298
	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	11.5	4.041	2.021
Yıkım	(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	6.88	2.306	0.19
	Lisansüstü <sup>3</sup>	47	8.34	4.28	0.624
	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	8.25	1.893	0.946
Diğerlerini Suçlama	(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	7.14	1.924	0.158
	Lisansüstü <sup>3</sup>	47	7.53	3.419	0.499

Eğitim durumları arasında kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 13).

**Tablo 14 Eğitim Durumlarına Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar		F*	df1	df2	p	Fark
	Dikkatli Karar Verme	1.978	2	8.01	0.2	
	Kaçınan Karar Verme	0.733	2	9.03	0.507	
	Erteleyici Karar Verme	0.284	2	7.82	0.76	
	Panik Karar Verme	2.1	2	7.96	0.185	
	<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>	0.569	2	7.86	0.588	
*One Way ANOVA						
TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER		Grup	N	Ortalama	SD	SE
<b>MELBUERNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II</b>	Dikkatli Karar Verme	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	10.25	1.708	0.8539
		(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	10.13	1.782	0.1464
		Lisansüstü <sup>3</sup>	47	9.4	2.203	0.3214
	Kaçınan Karar Verme	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	10	0.816	0.4082
		(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	9.72	1.665	0.1369
		Lisansüstü <sup>3</sup>	47	10.09	1.932	0.2818
	Erteleyici Karar Verme	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	6.5	1.732	0.866
		(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	7.18	1.129	0.0928
		Lisansüstü <sup>3</sup>	47	7.19	1.191	0.1738
	Panik Karar Verme	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	7.25	1.5	0.75
		(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	8.68	1.499	0.1232
		Lisansüstü <sup>3</sup>	47	8.28	2.291	0.3342
<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>	Ortaöğretim <sup>1</sup>	4	6.5	1	0.5	
	(Ön) - Lisans <sup>2</sup>	148	6.07	0.766	0.0629	
	Lisansüstü <sup>3</sup>	47	5.98	0.872	0.1272	

Eğitim durumları arasında dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve karar verme 1 açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 14).

**Tablo 15 Hakemlik Görev Yılına Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar	F*	df1	df2	p	Fark	
Kendini Suçlama	0.821	4	42.1	0.519		
Kabul Etme	2.26	4	42.4	0.079		
Düşünceye Odaklanma	0.381	4	41.8	0.821		
Pozitif Tekrar Odaklanma	2.563	4	44.5	0.051		
Plana Tekrar Odaklanma	0.587	4	41.9	0.674		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.899	4	42.3	0.473		
Bakış Açısına Yerleştirme	1.613	4	43.5	0.188		
Yıkım	0.438	4	41.4	0.781		
Diğerlerini Suçlama	1.51	4	42.8	0.216		
*One Way ANOVA						
TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER		Grup	N	Ortalama	SD	SE
Kendini Suçlama		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	10.63	1.6	0.565
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	11.03	1.81	0.33
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	10.61	1.37	0.174
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	10.15	2.34	0.345
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	10.57	1.61	0.221
Kabul Etme		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	13.13	3.56	1.26
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	10.93	3.52	0.643
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	11	3.9	0.496
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	9.93	2.88	0.424
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	11.4	3.31	0.454
Düşünceye Odaklanma		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	12	3.25	1.15
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	11.7	2.15	0.393
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	12.18	2.65	0.336
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	11.91	2.11	0.311
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	11.64	2.26	0.311
Pozitif Tekrar Odaklanma		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	12.63	1.19	0.42
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	11.6	1.69	0.309
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	12.66	1.8	0.229
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	12.67	1.23	0.181
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	12.77	2.18	0.3
Plana Tekrar Odaklanma		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	15.25	3.96	1.398
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	15.13	3.34	0.61
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	16.18	3.33	0.423
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	15.52	3.33	0.491
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	15.87	3.11	0.428
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	16.5	3.63	1.282
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	16.03	3.72	0.679
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	16.39	3.6	0.457
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	15.11	3.75	0.554
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	16.25	3.12	0.429
Bakış Açısına Yerleştirme		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	11.75	1.83	0.648
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	12.67	1.83	0.333
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	13.26	2.05	0.26
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	12.57	2.33	0.343
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	13.06	2.21	0.303
Yıkım		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	8.63	4.17	1.475
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	6.73	3.18	0.581
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	7.34	3.11	0.396
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	7.37	3.02	0.445

**BİLİŞSEL  
DUYGU  
DÜZENLEME  
ÖLÇEĞİ**



	20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	7.38	2.7	0.371
	3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	7.13	1.89	0.666
	6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	6.4	2.14	0.391
Dğerlerini Suçlama	10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	7.47	1.97	0.251
	16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	7.67	3.29	0.486
	20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	7.15	1.89	0.259

Hakemlik Görev Yılları arasında kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 15).

**Tablo 16 Hakemlik Görev Yılına Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar		F*	df1	df2	p	Fark
Dikkatli Karar Verme		0.553	4	41.9	0.698	
Kaçınan Karar Verme		0.692	4	41.9	0.602	
Erteleyici Karar Verme		1.588	4	40.9	0.196	
Panik Karar Verme		1.991	4	41.6	0.114	
<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>		0.93	4	49.8	0.454	
*One Way ANOVA						
TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER		Grup	N	Ortalama	SD	SE
Dikkatli Karar Verme		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	9	2.268	0.8018
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	10.23	1.755	0.3205
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	10.03	1.736	0.2205
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	9.87	2.104	0.3102
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	9.94	1.955	0.2686
Kaçınan Karar Verme		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	9.38	2.504	0.8851
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	9.87	1.196	0.2183
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	9.79	1.909	0.2424
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	9.57	1.905	0.2809
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	10.09	1.431	0.1966
Erteleyici Karar Verme		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	6.38	2.066	0.7304
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	7.47	1.137	0.2075
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	7.23	1.151	0.1462
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	6.89	1.159	0.1709
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	7.28	0.907	0.1246
Panik Karar Verme		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	7.88	2.295	0.8115
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	9.03	1.377	0.2514
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	8.5	1.607	0.2041
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	8.07	2.185	0.3221
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	8.87	1.387	0.1906
<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>		3-5 Yıl <sup>1</sup>	8	6.13	0.354	0.125
		6-9 Yıl <sup>2</sup>	30	5.87	1.042	0.1902
		10-15 Yıl <sup>3</sup>	62	6.15	0.743	0.0944
		16-20 Yıl <sup>4</sup>	46	6.17	0.797	0.1176
		20 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	53	5.96	0.733	0.1007

Hakemlik Görev Yılları arasında dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve karar verme 1 açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 16).

**Tablo 17 Gelir Durumlarına Göre Bilişsel Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar	F*	df1	df2	p	Fark
Kendini Suçlama	0.371	3	55.4	0.774	
Kabul Etme	0.45	3	52.5	0.718	
Düşünceye Odaklanma	2.843	3	50.5	<b>0.047</b>	<b>1-2</b>
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.676	3	51	0.571	
Plana Tekrar Odaklanma	0.809	3	50.8	0.495	
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.573	3	52	0.635	
Bakış Açısına Yerleştirme	2.437	3	51.7	0.075	
Yıkım	3.528	3	49.7	<b>0.021</b>	<b>1-2</b> <b>1-3</b> <b>1-4</b>
Diğerlerini Suçlama	2.45	3	51.5	<b>0.044</b>	<b>1-2</b> <b>1-3</b> <b>1-4</b>
*One Way ANOVA					
TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama	SD	SE
Kendini Suçlama	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	10.88	1.54	0.373
	7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	10.54	1.68	0.187
	10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	10.56	2.04	0.229
	15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	10.39	1.31	0.272
Kabul Etme	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	10.82	2.98	0.724
	7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	10.66	3.87	0.432
	10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	11.03	3.17	0.357
Düşünceye Odaklanma	15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	11.65	3.61	0.753
	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	13.29	2.42	0.586
	7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	11.5	2.49	0.278
Pozitif Tekrar Odaklanma	10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	12.09	2.1	0.236
	15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	11.57	2.48	0.518
	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	12.24	1.6	0.389
Plana Tekrar Odaklanma	7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	12.43	1.85	0.207
	10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	12.56	1.65	0.185
	15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	13.04	2.2	0.46
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	14.88	3.72	0.903
	7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	15.51	3.53	0.394
	10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	16.11	3	0.337
Bakış Açısına Yerleştirme	15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	15.96	3.08	0.643
	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	15.82	3.4	0.824
	7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	15.71	3.88	0.434
Yıkım	10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	16.41	3.26	0.366
	15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	15.78	3.38	0.706
	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	12.53	2.21	0.536
Diğerlerini Suçlama	7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	13.25	2.19	0.245
	10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	12.47	2.04	0.23
	15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	13.39	1.95	0.406
Yıkım	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	9.94	4.26	1.034
	7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	7.36	3.09	0.346
	10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	6.67	2.48	0.28
Diğerlerini Suçlama	15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	7.43	2.54	0.529
	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	9.76	4.44	1.076
	7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	7.19	2.12	0.237
Diğerlerini Suçlama	10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	6.89	1.86	0.209
	15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	6.91	1.35	0.281

**BİLİŞSEL  
DUYGU  
DÜZENLEME  
ÖLÇEĞİ**

Gelir durumlarına göre düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları anlamlı olarak farklı bulunmuştur (sırasıyla  $p=0,047$ ;  $p=0,021$ ;  $p=0,044$ ) (Tablo 17). Düşünceye odaklanma açısından gelir düzeylerinden 10000 TL üzeri ile 2825 TL arasında ve 2825 TL ile 2826-6000 TL arasında farklılık bulunmuştur. 2825 TL geliri olan kişilerin en yüksek düşünceye odaklanma puanı olduğu görülmüştür.

Yıkım açısından 2825 TL ile 6000-10000 TL arasında farklılık bulunmuştur. 2825 TL geliri olan kişilerin en yüksek yıkım puanı olduğu görülmüştür.

Diğerlerini suçlama açısından 2825 TL geliri olanlar 2826-6000, 6001-10000 ve 10000 üzeri geliri olan kişiler arasında farklılık bulunmuştur. Benzer şekilde diğerlerini suçlama alt boyut puan ortalamalarının yüksek olduğu saptanmıştır.

Gelir durumlarına arasında kendini suçlama, kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 17).

**Tablo 18 Gelir Durumlarına Göre Karar Verme Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar		F*	df1	df2	p	Fark
Dikkatli Karar Verme		0.343	3	49	0.795	
Kaçınan Karar Verme		2.407	3	51.4	0.078	
Erteleyici Karar Verme		0.689	3	54.3	0.563	
Panik Karar Verme		2.678	3	50.5	0.057	
<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>		2.17	3	56.9	0.102	
*One Way ANOVA						
TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER		Grup	N	Ortalama	SD	SE
<b>MELBUERNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II</b>	Dikkatli Karar Verme	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	9.65	2.29	0.5553
		7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	10.01	1.665	0.1861
		10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	10.06	1.983	0.2231
		15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	9.65	2.166	0.4516
	Kaçınan Karar Verme	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	8.76	1.821	0.4417
		7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	9.76	1.715	0.1918
		10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	10.04	1.683	0.1893
		15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	10	1.595	0.3327
	Erteleyici Karar Verme	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	6.88	0.857	0.208
		7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	7.17	1.29	0.1443
		10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	7.23	1.062	0.1194
		15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	7.13	1.18	0.246
	Panik Karar Verme	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	7.41	2.21	0.5359
		7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	8.44	1.652	0.1847
		10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	8.9	1.661	0.1869
		15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	8.61	1.5	0.3127
<b>KARAR VERME I (Özsaygı)</b>	7500 TL ve altı <sup>1</sup>	17	6.18	0.529	0.1282	
	7501-10.000 TL <sup>2</sup>	80	5.97	0.763	0.0853	
	10.001-15.000 TL <sup>3</sup>	79	6.03	0.877	0.0986	
	15.001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	23	6.39	0.722	0.1506	

Gelir durumları arasında dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve karar verme 1 açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 18)..



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde ulaşılan sonuçların alan yazın yazında yer alan diğer çalışmalar ile tartışması yapılmıştır.

Profesyonel voleybol liglerinde görev yapan hakemlerin karar verme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmaya; A, AB ve B klasmanlarında görev yapan, 51'i kadın, 148'i erkek olmak üzere toplam 199 gönüllü hakem katılım sağlamıştır.

#### **Voleybol Hakemlerinin Karar Verme Becerilerine İlişkin Tartışma**

İnsan davranış ve hareketlerinin hepsi bir karar ile başlar ve önceden düşünülmüş, planlanmış bir takım düşünsel olgulara dayanır. Bu olgular arasından en iyi seçenek olduğunu düşündüğünü tercih etmektedir. İyi olanı tercih etmek için, bu düşünsel ürünün kaliteli ve pozitif olması çok önemlidir. Çünkü kişinin başarı derecesi verdiği kararın ne kadar isabetli ve iyi olmasıyla ilintilidir. Herkes, yaşamın her anında bir karar verme durumu ile karşılaşmaktadır. Bireyin aldığı her karar sadece kendisini değil çevresindeki diğer kişileri de etkilemektedir. Bu nedenle karar verme eyleminin herkes için önemli olduğu düşünülmektedir.

Karar verme sürecini etkileyen demografik değişkenlerden ilki cinsiyet faktörüdür. Literatürde farklı yaş gruplarından oluşan bireylerle gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları da karar verme sürecinin ve karar verme stillerinin cinsiyete göre bazı farklılıklar gösterdiği görüşünü desteklemektedir (Can, 2009). Bununla birlikte insanların farklı kişilik özellikleri de alınacak karar türünü etkilemektedir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da karar verme stillerinin kişilik özelliklerinden etkilendiği rapor edilmiştir (Bayram ve Aydemir, 2017; Halama ve Gurnáková, 2014).

Mevcut çalışmaya katılım sağlayan hakemlerin karar verme düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunmadığı saptanmıştır. Farklı branşlarda görev yapan takım sporu hakemlerinin karar verme stillerini

inceleyen Dikmen (2022), mevcut çalışmaya katılım sağlayan hakemlerin karar verme stillerinin cinsiyete göre değişkenlik gösterdiğini tespit etmiştir.

Göksel ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, futbol hakemlerinin karar verme becerilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Deryahanoğlu (2014) ise kickboks hakemlerinin karar verme stillerini cinsiyet değişkenine göre incelemiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Karaçam ve Pulur (2017) tarafından yapılan bir çalışmada ise erkek hakemlerin karar verme becerilerinin kadın hakemlere oranla daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hakemlerin karar verme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiği bu çalışmada ise cinsiyet ve karar verme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Mevcut bulgusunun Dikmen (2022) Göksel ve diğerleri (2016), Deryahanoğlu (2014), Karaçam ve Pulur (2017) tarafından yapılan araştırmalarda ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermemektedir.

Bireysel karar verme süreçleri üzerinde etkili olan demografik değişkenler arasında yaş faktörü önemli bir yer tutar. Daha yaşlı karar vericiler, daha önce karşılaştıkları durumlarda verilen kararlarda genç insanlara göre aktif bellekte iki alternatif kararın olası faydalarını daha iyi karşılaştırma eğilimindedir. Bu durum, karmaşık seçenekler arasından en iyisinin yaşlılar lehine tercih edilme olasılığını artırır. Ayrıca, kararlar basit olduğunda veya gündeme getirdikleri sorunlar iki yaş grubu arasında eşit uzaklıkta olduğunda, yaşlı yetişkinlerin daha iyi seçimler yapma olasılıkları daha düşüktür (Can, 2009).

Dikmen (2022) farklı spor branşlarında görev yapan hakemlerin karar verme becerilerini yaş değişkenine göre incelemiş ve bu iki değişken arasında herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte Göral (2014) ise, futbol antrenörlerinin yaş değişkenine bağlı olarak karar verme yöntemlerinde anlamlı fark olmadığı neticesine varmıştır. Mevcut çalışmaya katılım sağlayan hakemlerin karar verme becerileri yaş değişkenine göre incelendiğinde bu iki değişken arasından herhangi bir ilişkinin bulunmadığını tespit edilmiştir (Tablo 6). Demirbaş (1992) tarafından yapılan araştırmada yaşla birlikte karar verme yeteneğinin arttığına ve kararların daha bağlayıcı hale geldiğine işaret edilmiştir. Aksu ve Arslan (2020)

tarafından yapılan bir araştırmada da futbol hakemlerinin dikkatli, kaçıngan karar verme ve erteleyici karar verme becerilerinin yaş değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Voleybol hakemleri ile gerçekleştirilen bu araştırmada ise hakemlerin karar verme becerilerinin yaşa göre farklılaşmadığını tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından elde edilen sonuçlar mevcut araştırmada elde edilen bulguya göre incelendiğinde; Dikmen (2022) ve Gral (2014) tarafından ulaşılan araştırma sonuçları ile mevcut araştırma bulgusu benzerlik gösterirken, Demirbaş (1992), Aksu ve Arslan (2020) tarafından ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermemektedir. Mevcut araştırmada elde edilen bu bulgu; yaşın karar verme üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı göstermemektedir.

şahin ve Fişekcioğlu (2009) ve Demirbaş (1992)'ye göre bireylerin karar verme stilleri eğitim durumu, klasman ve seyircilerin tepkilerine göre farklılık göstermektedir. Araştırmacılar tarafından ifade edilen bu durum temelde mevcut araştırmada ulaşılan bulguyu destekler niteliktedir. Voleybol hakemlerinin karar verme becerilerinin klasman değişkenine göre incelendiği bu çalışmada; Klasmanı ve B olan hakemlerin dikkatli karar verme becerilerinin farklılaşma gösterdiği saptanmıştır. Dikmen (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, karar verme stillerinin alt boyutlarından olan erteleyici karar verme boyutunda ise hakem seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma bulunduğunu tespit etmiştir. Uzunoğlu (2008) yapmış olduğu Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerine yönelik yapmış olduğu çalışmada hakemlerin klasmanları arasındaki farkın kaçıngan karar verme yaklaşımına etki ettiğini bulgulamıştır. Farklı klasmanda olan futbol hakemlerin karar verme becerilerini inceleyen Aksu ve Arslan (2020), dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ile futbol hakemlerinin klasman değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mevcut araştırmada klasmanı A ve B olan hakemlerinin dikkatli karar verme alt boyut puan ortalamaları arasında farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu; Aksu ve Arslan tarafından ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Göksel ve diğerleri (2016)'ne göre futbol hakemlerinde hakemlik deneyimi arttıķa karar verme sürecinin pozitif yönde gelişme göstermektedir. Aksu (2016)

futbol hakemleriyle yaptığı çalışmada hakemlik yılı arttıkça erteleyici ve panik karar verme eğiliminin azaldığı bulgusuna ulaşmıştır. Voleybol hakemleri ile gerçekleştirilen bu çalışmada ise B klasman olan hakemlerin A ve AB klasmanı hakemlere oranla karar verme becerilerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bu kapsamda mevcut araştırma bulgusu, Aksu (2016) tarafından ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermemektedir. İlgili araştırma bulgusunun Aksu (2016) tarafından yapılan araştırma bulgusuyla benzerlik göstermemesindeki temel nedeni olarak çalışma gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmaya katılım sağlayan hakemlerin karar verme becerileri gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde panik karar verme alt boyutunda; 2825 TL gelire sahip olan hakemlerin diğer gelir gruplarında yer alan hakemlere oranla daha düşük puan ortalamasına sahip oldukları saptanmıştır. Mevcut çalışma bulgusu gelir durumu 2825 TL olan hakemlerin mantıklı karar verme stratejilerini daha az, kararsızlık ya da ani karar verme stillerini daha az kullandıklarını göstermektedir. Kılıoğlu (2017) ve Kırgil (2015) ise yapmış oldukları çalışmalarında, gelir durumu algısı değişkenine bağlı olarak, karar verme ölçeğinin hiçbir alt boyutunda anlamlı farklılığa ulaşamamışlardır. Kılıoğlu (2017) ve Kırgil (2015) tarafından yapılan araştırmalarda ulaşılan sonuçlar mevcut araştırma bulgusu ile benzerlik göstermemektedir. Uzunoğlu (2008) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise hakemlerin mesleklerine göre karar verme becerileri incelenmiştir. İlgili çalışmada işçi olan hakemlerin dikkatli karar verme boyutuna ilişkin alt boyut puan ortalamaları mesleği serbest meslek ve memur olan hakemlere oranla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Uzunoğlu (2008) tarafından bu sonuçlar ile ilgili olarak; karar verme yeteneklerine inanan işçi, öğretmen, akademisyenlerin, profesyonel hakemlere oranla daha temkinli davrandıkları ifade edilmiştir. Voleybol hakemleri ile gerçekleştirilen bu çalışmada hakemlerin gelir durumuna göre karar verme becerileri incelenmiş ve geliri 2825 TL olan hakemlerin panik karar verme alt boyut puan ortalamaları diğer gelir durumlarına sahip olan hakemlere oranla düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu hakemlerin mesleklerine bağlı olarak elde etmiş oldukları gelirin karar verme düzeylerini de etkilediğini göstermektedir.



Karar verme sürecini ve stillerini etkileyen demografik değişkenler içinde bireyin eğitim düzeyi de önemli bir yer tutmaktadır. Genel olarak eğitilmiş bireylerin karar vermede analitik metotları kullanma eğiliminde olduklarını ifade edilmektedir (Yaşar, 2016). Mevcut çalışmaya katılım sağlayan hakemlerin karar verme becerileri eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Farklı Spor dallarında görev yapan hakemlerin karar verme becerilerini eğitim durumu değişkenine göre inceleyen Çelik (2020), bu iki değişken arasında herhangi bir farklılık saptayamamıştır. Çelik (2020) tarafından ulaşılan araştırma sonuçları mevcut araştırma bulgusunun benzerlik gösterdiği görülmektedir. Atılğan ve Tükel (2019) spor müsabakalarında görev yapan hakemlerin karar verme becerilerini eğitim durumu değişkenine göre incelemişlerdir. Atılğan ve Tükel (2019) tarafından yapılan araştırmada, Yüksek lisans ve Doktora mezunu olan hakemlerin dikkatli karar verme becerilerinin diğer eğitim gruplarına oranla yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Atılğan ve Tükel (2019) tarafından ulaşılan araştırma sonuçları mevcut çalışmada elde edilen bulgular ile benzerlik göstermemektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgudan hareketle hakemlerin eğitim durumlarının karar verme becerilerin etkilemediği söylenebilir.

### **Voleybol Hakemlerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerine İlişkin Tartışma**

McRae ve Gross (2020) tarafından belirtildiği gibi, bugüne kadar araştırmanın temel odak noktası, bireyin kendi duygularını düzenlemesidir (içsel düzenleme). Ancak son zamanlarda, grup bağlamında başka birinin duygularını düzenlemeye yönelik (dışsal düzenleme) artan bir ilgi olduğunu ifade eden Nozaki ve Mikolajczak (2020) gibi çalışmalar da mevcuttur. Bilişsel duygu düzenleme ile alan yazın incelendiğinde yapılan araştırmaların öğretmenler ve sporcular üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Mevcut çalışmanın evren ve örneklem grubunu klasmanı A, B ve AB olan voleybol hakemleri oluşturmaktadır. Bu kapsamda mevcut çalışma grubu üzerinde daha önce araştırmacılar tarafından bilişsel duygu düzenleme ile ilgili herhangi bir araştırma yapılmamış olması mevcut çalışmanın önemini daha da arttırmaktadır.

Mevcut çalışmaya katılım sağlayan hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kadın ve erkek hakemlerin Kendini suçlama, kabul etme, pozitif yeniden gözden geçirme ve diğerlerini suçlama alt boyut puan ortalamalarında farklılaşmanın meydana geldiği saptanmıştır. Bu kapsamda kadın hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri erkek hakemlere oranla daha olumlu yöndedir. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu kendini suçlama alt boyutu açısından ele alındığında; erkek hakemlerinin yaşanan olaylarda kimi zaman kendilerini kimi zaman başkalarını sorumlu tuttukları ve aynı zamanda da var olan bir durumu inkâr etmedikleri söylenebilir.

Coşkun (2022) 18-65 yaş arasında olan 150 gönüllü katılımcının bilişsel duygu düzenleme stratejilerini yaş değişkenine göre incelemiş ve Yapılan analiz sonuçlarına göre; duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasında yaşın düşünceye odaklanma alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmaya katılım sağlayan bilişsel duygu düzenleme becerileri yaş değişkenine göre incelendiğinde; 20-32 grubunun kendini suçlama alt boyut puan ortalaması diğer yaş gruplarında yer alan hakemlere oranla daha yüksek düzeydedir. Mevcut araştırma bulgusu alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde; Coşkun (2022) tarafından ulaşılan araştırma sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Coşkun (2022) tarafından yapılan araştırmada düşünceye odaklama alt boyutu ile yaş arasında anlamlı farklılıklar saptanırken, mevcut araştırmada kendini suçlama alt boyutunda farklılaşmaların meydana geldiği saptanmıştır. Mevcut araştırma bulgusunun Coşkun (2022) tarafından ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermemesindeki etmenin ise araştırmalarda yer alan çalışma grupların farklı olmasından dolayı olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bulguya ya 43 ile 65 yaş aralığında olan profesyonel hakemlerin yaşanan olaylarda kendini sorumlu tutmadıkları söylenebilir.

Mevcut çalışmaya katılım sağlayan hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri klasman geçmişi değişkenine göre incelendiğinde katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık meydana gelmiştir. İstatistiksel açıdan meydana gelen farklılık bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutu olan kendini suçlama ve düşünceye odaklanma alt boyutlarında yer almaktadır. B Klasmanı olan hakemlerin A klasmanında görev yapan hakemlere oranla kendini suçlama alt boyut puanlarının

daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırmadan elde edilen bu sonuca göre, klasmanı B olan hakemlerin yaşadıkları her şey de faturayı kendilerine kestikleri, her olayda kendilerini sorumlu tuttıkları söylenebilir.

Mevcut çalışmaya katılım sağlayan hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri hakemlik geçmişi değişkenine göre incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığı saptanmıştır. Bu kapsamda bilişsel duygu düzenleme ile hakemlik geçmişi ile anlamlı bir farklılaşmanın varlığından söz edilemez.

Mevcut çalışmaya katılım sağlayan hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde, 2825 TL gelir durumuna sahip olan hakemlerin diğer gelir durumları sahip olan hakemlere oranla, düşünceye odaklanma kendini suçlama alt boyut puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mevcut araştırma bulgusu, 2825 TL gelire sahip olan hakemlerin kendilerini suçladıklarını, istenmeyen durumlar ile karşılaştığı zaman orta çıkan duygu ve düşünceler ile ilgili sürekli düşündüklerini aynı zamanda, istenmeyen olaylar ile karşılaştığı zaman bu olayların en kötü olmadığını düşündükleri söylenebilir.

Yetişkin bireylerin bilişsel uygu düzenleme stratejilerini gelir durumu değişkenine göre inceleyen Yuvauç (2022) düşünceye odaklanma alt boyutunda düşük gelire sahip olan katılımcıların yüksek gelire sahip olan katılımcılara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alt boyutlar açısından Yuvauç (2022) tarafından ulaşılan araştırma sonucu ile mevcut araştırma bulgusu benzerlik göstermektedir.

Mevcut çalışmaya katılım sağlayan hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılaşma saptanamamıştır. Yetişkinliklerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini eğitim durumuna göre inceleyen Yuvauç (2022), ortaokul mezunu olan katılımcıların planlı tekrar odaklanma alt boyut puan ortalamaları ilkökul mezunu olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yuvauç (2022) tarafından ulaşılan araştırma sonuçları mevcut araştırmada elde edilen bulgular ile benzerlik göstermemektedir.

Karar verme ve Bilişsel duygu düzenleme alt boyutu puan ortalamaları arasında bir ilişkinin olup olmadığına yönelik yapılan incelenmeler; bu araştırmada kullanılan ölçekler arasında ilişkinin bulunduğunu göstermiştir. Mevcut çalışma bulgusu; hakemlerin karar verme yetilerinin arttıkça bilişsel duygu düzenleme seviyelerinin azaldığını göstermiştir. Mevcut çalışma kapsamında kullanılan ölçekler ile ilgili alan yazın incelendiğinde bu iki ölçeğin kullanıldığı çalışmanın olmadığı görülmüştür. Ancak bilişsel duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bu kavramın diğer birçok kavram ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Coşkun (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, yaşam kalitesi ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu inceleme sonucunda yaşam kalitesi ile plana tekrar odaklanma boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgulara göre, yaşam kalitesi arttıkça plana tekrar odaklanma boyutu puanları da artmaktadır. Aynı şekilde, yaşam kalitesindeki azalma da plana tekrar odaklanma düşüncelerini artırmaktadır. Yapılan literatür araştırmaları da duygu düzenleme stratejilerinin yaşam kalitesini etkilediğini destekler niteliktedir.

Campbell-Sills ve Barlow'un (2007) yaptığı araştırma, pozitif yeniden değerlendirmenin yaşam kalitesini artırdığını ve olumlu duygularla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Thompson (1994) ise bireylerin olumsuz durumlarla başa çıkmada duygu düzenleme stratejilerini kullanmanın kaygıyla başa çıkmada önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Carver, Scheier ve Weintraub'un (1989) çalışması kabul düzeyindeki azalmanın anksiyete düzeyinin arttığıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Garnefski ve Kraaij (2007) ise felaketleştirme boyutunun başkalarını suçlama stratejileriyle anksiyete semptomları arasında ilişkili olduğunu belirtmiştir. Zlomke ve Hahn'ın (2010) çalışması felaketleştirme ve düşünceleri kurcalama stratejilerinin anksiyete ve stres düzeyini yükselttiğini göstermiştir. Benzer şekilde, Min ve arkadaşlarının (2013) araştırması da plana tekrar odaklanma stratejisinin kullanımının artmasıyla anksiyete düzeyinin azaldığını bulmuştur. Bu bulgular göz önüne alındığında, plana tekrar odaklanmanın anksiyeteyi azaltmada olumlu bir etkisi olduğu söylenebilir.

Bilindiği üzere voleybol takım sporları arasında yer almaktadır. Yıldız (2018) katılımcıların bireysel spor veya takım sporuyla uğraşmasının, bilişsel duygu

düzenleme alt boyutlarından sadece "kendini suçlama" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık, takım sporuyla uğraşan bireylerin "kendini suçlama" alt boyutunda daha yüksek bir ortalama değere sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. "Kendini suçlama" boyutunun, geçmişte yaşanan olumsuzluklar sonucunda kişinin kendisinde geliştirdiği değersizlik inancıyla ilişkili olduğu bilinmektedir ve bu stratejinin hem davranışsal hem de duygusal olarak depresyon ve yalnızlıkla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Alexander ve Anderson, 1994). Ayrıca, takım sporlarında, sporcuların birbirlerini olumlu veya olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Özellikle takım içinde yaşanan geçmiş olumsuz deneyimlerin ve hataların, takım arkadaşlarını da etkilemesi nedeniyle bireysel sporculara göre daha fazla depresyonla ilişkili zorluklar yaşanabileceği düşünülmektedir.

Balcıoğlu (2021) 309 üniversite öğrencisinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini incelenmiş ve COVID-19 fobisi ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından "Kabul etme" "Yıkım" ve "Ruminasyon" arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte "Yıkım" bilişsel duygu düzenleme stratejisinin COVID-19 fobisini tek başına anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Koronavirüs-19 Fobisi Ölçeği literatüre yeni kazandırılmasından dolayı bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmamaktadır. COVID-19 fobisinin patoloji belirttiği düşünülerek bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin diğer patolojilerle olan ilişkisi üzerinden mevcut araştırma bulguları değerlendirilebilir. Önceki araştırmalar bilişsel duygu düzenleme stratejileri maladaptif alt boyutlarından "Yıkım" ve Ruminasyon'un kaygı ve depresyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini göstermektedir (Jacob ve Anto, 2016).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Profesyonel voleybol hakemlerinin karar verme ve bilişsel duygu düzenlenme becerilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada sonuç olarak;

Hakemlerin kendini suçlama ile kaçınan karar verme arasında negatif yönlü 0,194'lük düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki hakemlerin kararı açıklamadan önce emin olamayıp hakem arkadaşlarından veya dış etkenlerden etkilenererek verdiği kararın arkasından kendini suçlamasının azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Hakemlerin düşünceye odaklanma ile dikkatli karar verme arasında pozitif yönde 0,23'lük düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki hakemlerin bir oyun esnasında maça odaklanmaları ile dikkatli karar verme yetilerinin arttığı yönünde yorumlanabilir.

Hakemlerin düşünceye odaklanma ile kaçınan karar verme arasında negatif yönde 0,177'lik düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki kaçınan karar veren hakemlerin maça odaklanmada sıkıntı çektiği sonucuna varılabilir.

Hakemlerin düşünceye odaklanma ile panik karar verme arasında negatif yönde 0,187'lik düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki maç içerisinde verdikleri kararlarda panik olan hakemlerin sonraki pozisyonlarda tekrar odaklanmada sorun yaşadığı sonucuna varılabilir.

Hakemlerin plana tekrar odaklanma ile dikkatli karar verme arasında pozitif yönde 0,372'lik düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki hakemlerin oyun içerisinde konsantrasyonlarını üst seviyede tuttukça maçın devamında tekrar odaklanmasının da arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Hakemlerin pozitif yeniden gözden geçirme ile dikkatli karar verme arasında pozitif yönde 0,331'lik düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki hakemlerin maç içerisinde verdiği kararlardan sonra verdiği kararlarla ilgili olumlu gözden geçirme yaparak maçın devamında da daha dikkatli kararlar verdikleri sonucuna varılabilir.

Hakemlerin yeniden gözden geçirme ile panik karar verme arasında pozitif yönde 0,205'lik düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki hakemlerin panik karar verdikten sonra pozitif yeniden gözden geçirme yaparak maça tekrar odaklanmayı denedikleri olarak yorumlanabilir.

Hakemlerin yıkımı ile kaçınan karar verme arasında negatif yönde 0,272'lik düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki hakemlerin maç esnasında verdikleri kaçınan kararların artışı ile maçın devamı için yıkım yaşama oranlarının arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Hakemlerin yıkımı ile erteleyici karar verme arasında negatif yönde 0,262'lik düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki hakemlerin maç içerisinde yaşadıkları psikolojik baskının artışıyla kararlarını vermeden önce normalden daha fazla düşündükleri sonucuna varılabilir.

Hakemlerin yıkımı ile panik karar verme arasında negatif yönde 0,483'lük orta düzey bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki maç içerisinde yaşadıkları baskı sonucunda panik karar vermenin artışıyla beraber maç içerisinde üzerlerindeki baskının azaldığını düşündükleri şeklinde yorumlanabilir.

Hakemlerin diğerlerini suçlaması ile kaçınan karar vermesi arasında negatif yönlü 0,304'lük düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki hakemlerin verdikleri kararlarda dış etkenlerden etkilenmei arttıkça verdikleri kararlara ilgili iç ve dış etkenleri suçlama oranının da arttığı sonucuna varılabilir.

Hakemlerin diğerlerini suçlama ile panik karar verme arasında negatif yönde 0,399'lük düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki hakemlerin maç içerisinde kararlarını verirken hakem arkadaşlarından destek almadan verdiği panik kararlardan sonra suçu başkalarına atmadığı ve kendi hatası varsa bunu kabul ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Karar verme becerisi cinsiyet bazında ele alındığında bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Çalışmada; klasmanı A ve B olan hakemlerin karar verme düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre klasmanı B olan hakemlerin dikkatli karar verme puan toplamalarının yüksek olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Kadın Hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında yer alan kendini suçlama, kabul etme, pozitif yeniden gözden geçirme ve diğerlerini suçlama alt boyut puan ortalamalarının erkek hakemlere oranla daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 20-32 yaş arasında olan hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri ölçüğü alt boyutunda yer alan kendini suçlama alt boyut puan ortalamaları diğer yaş gruplarında yer alan hakemlere oranla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda yaşı genç olan hakemlerin kendini suçlama düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. B klasmanındaki hakemlerin bilişsel duygu düzenleme becerisinin incelendiğinde; B klasmanı hakemlerin bilişsel duygu düzenleme ölçüğünün alt boyutu olan kendini suçlama ve düşünceye odaklanma alt boyut puan ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hakemlerin eğitim durumlarına göre bilişsel duygu düzenleme becerileri incelenmiş ve bu iki değişken arasında herhangi farklılaşma bulunmadığı tespit edilmiştir.

Bu kısımda araştırmada elde edilen sonuçları ile gelecekte yapılacak olan araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

1. Takım sporu hakemleri ile bireysel spor hakemlerinin karar verme stilleri incelenebilir.

2. Türkiye geneli farklı branştaki takım sporu hakemlerinin karar verme stilleri incelenebilir.

3. Hakemlerin yaşadıkları yerleşim yerinin karar verme stili üzerine etkisi incelenebilir.

3. Bu araştırma voleybol liglerinde profesyonel olarak görev yapan 51'i kadın, 148'i erkek olmak üzere toplam 199 hakem ile gerçekleştirilmiştir. İlgili konuya dair yapılacak olan araştırmaların daha büyük örneklem grupları ile gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

4. Alan yazın incelendiğinde voleybol hakemleri ile gerçekleştirilen araştırmalarının sayısının az olduğu özellikle spor psikolojisi alanında voleybol hakemleri ile çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Açak, M. (2006). *Beden Eğitimi Öğretmenin El Kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür
- Acet, M. (2006). *Sporda Saldırganlık ve Şiddet*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Addington, J. E. (2016). *%100 Düşünce Gücü*. On Beşinci Baskı. İstanbul: Akaşa Yayınevi.
- Akcan, A. (2016). *Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksu, A (2016). *Farklı Klasmanlardaki Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilleri ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Aksu, A. ve Arslan, C. (2020). Farklı Klasmandaki Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillерinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 56-70.
- Alexander P.C. ve Anderson C.L. (1994). An attachment approach to psychotherapy with the incest survivor. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, ;31(4):665-675.
- Allan, S. ve Gilbert, P. (1995). A Social Comparison Scale: Psychometric Properties and Relationship to Psychopathology. *Journal of Personality and Individual Differences*, 19, 293-299.
- Allwood, C. M. ve Salo, I. (2012). Karar verme tarzları ve stres. *Uluslararası Stres Yönetimi Dergisi*, 19 (1), 34-47.
- Amerikan Spor Eğitim Programı. (1998). *Çocuklar ve Gençler için Voleybol Antrenörlüğü*. Yeniçeri, S. ve Hindistan, Y. S. (Çev.), İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. ve Sedikides, C. (1994). Behavioral and Characterological Styles as Predictors of Depression and Loneliness: Review, Refinement, and Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.
- Anshel M., Weinberg R.S., (1996). Coping with Acute Stress among American and Australian Basketball Referees *Journal of Sport Behavior*, Miami Uni (USA), and Uni. of Wollongong (Australia).
- Anshel M., Weinberg R.S., (1999). Re-Examining Coping among Basketball Referees Following Stressful Event: Implication for Coping Intervention. *Journal of Sport Behavior*, Texas Tech. Uni., Miami Uni. Ohio (USA).
- Aracı, H. (2001). *Lise Beden Eğitimi Ders Programları*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Arsan, N. ve Koruç, Z. (2009). Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Belirlenmesi. *Spor Hakemliği Dergisi*. 44 (4), 131-138.
- Atakan, A. (2017). *Farklı Klasmanlardaki Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilleri ile Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Atılğan, D. ve Tükel, Y. (2019). Hakemlerin karar verme stillerinin incelenmesi. *Sport Sciences*, 14(2), 22-32.
- Aydın, C. (2008). *Karar Verme Süreçlerinde Kurumsal Bilginin Önemi: Kültür Ve Turizm Bakanlığında Bir Uygulama*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Kütüphane Başkanlığı.
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcıoğlu, A. (2021). *Covid-19 Fobisi ile Riskli Davranışlar ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Aydın.
- Bavolar, J. ve Orosová, O. G. (2015). Decision-making styles and their associations with decision-making competencies and mental health. *Judgment and Decision making*, 10(1), 115-122.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2009). Performance in Sports, Effective Factors, Assessment and Increasing. *Clinical Development*. 22 (1), 16-24.
- Bayraktaroğlu, S. ve Demir, K. (2011). İşyerinde karar verme ve problem çözme yöntemleri. *İş ve Meslek Danışmanlığı İçinde*. Ankara: İş ve Meslek Danışmanlığı Derneği Yayınları.
- Bayram, N. ve Aydemir, M. (2017). Decision-making styles and personality traits. *Int J Recent Adv. Organizational Behaviour Decision Sci*, 3, 905-15.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Oxford, England: International Universities Press.
- Borkovec, T. D., Roemer, L. ve Kinyon, J. (1995). Disclosure and Worry: Opposite Sides of the Emotional Processing Coin. J. W. Pennebaker, (Ed.), *Emotion, Disclosure, and Health*. Washington D.C: American Psychological Association.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American psychologist*, 36(2).
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Bryant, R. A., Moulds, M. ve Guthrie, R. M. (2001). Hypnotizability in Acute Stress
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 7.Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Campbell-Sills, L ve Barlow, D. H. (2007). *Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders*. New York: Guilford Press.
- Campos, J. J., Campos R.G. ve Barrett, K.C. (1989). Emergent Themes in the Study of Emotional Development and Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.
- Can, H. (1999). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara: Siyasal Kitabevi
- Carney, C. ve Wells C. (1995). *Discover The Career Within You*. New York: Cole Publishing Company.
- Carstensen, L. L. (1987). *Age-Related Changes in Social Activity*. New York: Pergamon.
- Carstensen, L. L. (1993). *Motivation for Social Contact Across the Life Span: A Theory of Socioemotional Selectivity*. J. E. Jacobs (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation (209-254). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 56, ss. 267-28.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. ve Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Çelik, D. Ö. (2020). Farklı spor dallarında görev yapan hakemlerin karar verme stillerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 385-398.
- Cengiz, R. ve Pulur, A. (2004). Hakemlerin fair play olaylarına bakış açıları. *Celal Bayar Üniversitesi Spor Felsefesi ve Sosyal Bilimleri Sempozyumu*, 17, 20.
- Demirbas, A. (1992). Conversion of wood to liquid products using alkaline glycerol. *Fuel science & technology international*, 10(2), 173-184.
- Deniz, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eurasian Journal of Educational Research*, (15), 23-35.
- Deniz, M. E. (2002). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejileri ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Ta-Baskın Ben Durumları ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Deniz, M.E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı, Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*; 4(15): 25-35.

- Dereli, E. ve Acat M.B. (2011). Okulöncesi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin karar verme stratejileri ile sınav kaygıları arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*; 2:77-87.
- Derryberry, D. ve Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of personality and social psychology*, 55(6), 958.
- Deryahanoğlu, G. (2014). *Kick boks hakemlerinin karar verme ve atılganlık düzeylerinin algılanan mesleki yeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Dikmen, A. (2022). *Farklı Branşlarda Görev Yapan Takım Spor Hakemlerinin Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Dinçer, N. (2013). *Spor Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri ile Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 158, 600–604.
- Döğüşgen, M. M. (2013). *Çocukluktan Ergenliğe Duygusal Gelişim ve Öz Güven*. İstanbul: Ekinoks Yayınevi.
- Dönmez, K. H. (2002). *Salonda Feri Spor Yapan Erkek Mili Takım Sporcuları (Judo, Taekwondo, Jimnastik) ile Salonda Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının (Voleybol, Hentbol, Badminton) Durumluluk Kaygılarının Karşılaştırılması*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. ve Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136–157.
- Ekman, P. (1972). *Universals and Cultural Differences in Facial Expression of Emotion*. In Jcole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ekmekçi R., (2004). *Basketbol Hakemlerinin Genel Profili ve Saldırgan Davranışlarla Karşılaşma Durumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Ekmekçi, R., Doğu, G. ve Aşçı, F.H. (2010). *Basketbol Hakemleri Stres Anketi'nin (BHSA) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması*. E-Journal of New World Sciences Academy, (5-1), Denizli.
- Eralp, F. ve Çotuk, M. Y. (2006). *Voleybolda Temel Beceriler*. İstanbul: Morpa Yayınları.

- Erhan S. (1995). *Elit Düzeydeki Voleybolcuların Fizyolojik Özelliklerinin Analizi ve Mukayesesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Erkal, M.E. (1992). *İktisadi Kalkınmanın Kültür Temelleri*. İstanbul: Der Yayınları.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*; 3: 60-74.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*; 3: 60-74.
- Fivush, R. ve Buckner, J. P. (2000). Gender, sadness, and depression: the development of emotional focus through gendered discourse. A. Fischer içinde, *Gender and emotion: social psychological perspectives*. (s. 232–253). Cambridge: Cambridge University Press.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (3), 219-239.
- Forthomme, B., Croisler, J.L., Cicarone, G., Crielaard, M. and Cloes, M. (2005). Factors Correlated with Volleyball Spike Velocity. *The American J. of Sports Med.* 33(10), 1513-1519.
- Fox, N. ve Calkins, S. (2003). The Development of Self- Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7–26.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fröhner, B. (1999). *Voleybol Oyun Kuramı ve Alişturmaları*. A, Cengiz (Çev.), Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Garnefski, N. ve Kraaĝj, V. (2007). “The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depuration and Anxiety in Adults”, *European Journal of Psychological Assessment*, sayı 23, ss. 141-149.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669.
- Garnefski, N., Kommer, T. V.D., Kraaij, V., Teerds, J., Legers-tee, J. ve Onstein, E. (2002). The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison Between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, Ph. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Depression. *Personality and Individual Differences*, 30. 1311–1327.

- Garnefski, N., Legerstee, J.S., Kraaij V., Kommer, T. V. D. ve Teerds, J. (2002). Cognitive Coping Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety: A Comparison Between Adolescents and Adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), s.603-611.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. veVan den Kommer, T (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36. 267-276.
- Gilbert, P. ve Andrews, B. (1998). *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture*. New York: Oxford University Press.
- Gökdemir, K. ve Karaküçük, S. (1996). Güreş Hakemlerinin Boş Zaman Anlayışları Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi, *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*. 4 (1), 65-66.
- Göknar, Ö. (2007). *Özgüven Kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Göksel, A. (2001). *İşletme Yönetimi*. İstanbul: Türkmen Kitapevi.
- Göksel, A., G., Pala, A., Yıldız, M., Şenel, E., Göral, K., Bingöl, E., Yurtseven, Y., E. (2016). The Examination of Decisiveness and Decision Making of Turkish Football Referees. *ERPA International Congresses on Education, Sarajevo/Bosnia, and Herzegovina* 02-04 June, 29.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury Publishing.
- Göral, K. (2014). *Futbol antrenörlerinin yeterlilikleri, karar verme stratejileri ve takım performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Greenberg, L. S., Rice, L. and Elliott, R. (1993). *Facilitating Emotional Change*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). *Emotion Regulation: Past, Present, Future*. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (1-49). New York: Guilford Press.
- Hakemler ve Görevleri (2020). <https://soyleki.com/voleybolda-kac-hakem-bulunur-voleybol-hakem-isaretleri-resimli> Adresinden Alınmıştır. 26.02.2021.

- Halama, P. ve Gurnáková, J. (2014). Need for structure and Big Five personality traits as predictors of decision-making styles in health professionals. *Studia Psychologica*, 56(3), 171-180.
- Hall, S. M., Munoz, R. F., Reus V. I. ve Sees, K. L. (1993). Nicotine, Negative Affect, and Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 761-767.
- History of Volleyball, (2018). <https://ncva.com>. Adresinden Alınmıştır. 26502.2021.
- Jacob, M. S. ve Anto, M. M. (2016). "A Study on Cognitive Emotion Regulation and Anxiety and Depression in Adults", *The International Journey of Indian Psychology*, 3(2) 117 – 124
- Joormann J., Yoon K.L. ve Siemer, M. (2010). Cognition and Emotion Regulation. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion Regulation and Psychopathology* (174-203). Newyork: Guilford Press.
- Kahneman, D. (2000). Experienced Utility and Objective Happiness: A Moment-Based Approach. D. K. A. Tversky (Ed.), *Choices, Values, and Frames*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaissidis-Rodafinos, A. ve Anshel, M. H. (2000). Psychological Predictors of Coping Responses Among Greek Basketball Referees. *The Journal of Social Psychology*, 140(3), 329-344.
- Kallay, E., Tıncaş, I. ve Benga, O. (2009). Emotion Regulation, Mood States, and Quality of Mental Life. *Cognition, Brain, Behavior*, 13(1), 131-48.
- Karaçam, A. ve Pular, A. (2017). Examining the relationship between referee self-efficacy and general self-efficacy levels of football, basketball and handball referees. *Universal Journal of Educational Research*, 5, 9, 1571-1579.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kessler, R.C. (1997). *The Effects of Stressful life Events on Depression*. Annual Review of Psychology, 48, 191–214.
- Kıloğlu, M. (2017). *Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (TOHM) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kıranlı, S., ve İlian, A. (2007). Eğitim örgütlerinde karar verme sürecinde etik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8 (14), 150-162.
- Kırgil, F. (2015). *Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin karar verme ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenlikler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

- Koç, S. ve Gün, N. (2006). *Öncelikler Listesinde Kaçınıcı Sıradasın*. İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Koçoğlu, E. (2010). *İşletmelerde yöneticilerin karar verme süreci ve bu süreçte bilişim sistemlerinin kullanımı: Ankara ili örneği* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans*. İzmir: Saray Yayınevi.
- Kuzgun, Y. (1992). *Karar Stratejileri Ölçeği; Geliştirilmesi ve Standardizasyonu*. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı: Kuramlar, Uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. (2004). *Meslek Rehberliği ve Danışmanlığa Giriş*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Lazarus R. S. ve Folkman S. (1987). Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Ledoux, J. (2006). *Duygusal Beyin*. A. Uysal (Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Lehrer, J. (2009). *Karar Anı*. F, B, Aydar (Çev.). İstanbul: Boğaziçi Yayınevi.
- Lerner, J. S. ve Keltner, D. (2000). *Beyond Valence: Toward a Model of Emotionspecific Influences on Judgment and Choice*. *Cognition and Emotion*, 14, 473-494.
- Lindenfield, G. (1997). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*, Gülden Tümer (Çev.), Ankara: HYB Yayınları.
- Mann, L., Radford, P. B., Ford, S., Bond, M., Leong, K., Nakamura, H., vd., (1998). Cross - Cultural Differences in Self Reported Decision-Making Style and Confidence. *International Journal of Psychology*, 33 (5), 325- 335.
- Mann, M. E., Bradley, R. S. ve Hughes, M. K. (1998). Global-scale temperature patterns and climate forcing over the past six centuries. *Nature*, 392(6678), 779-787.
- Marco, C.D. Hartung, P.J., Nevman, I., Par, P. (2003). Validity of The Decisional Process Inventory. *Journal Of Vocational Behavior*, 63: 1-19.
- Mathews, A. ve Mackintosh, B. (1998). A Cognitive Model of Selective Processing in Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 539-560.



- Mauss, I. B., Cook, C. L. ve Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation During Anger Provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698-711.
- McRae, K. ve Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion* (20), 1-9.
- Miller, P.J. ve Sperry, L. L. (1987). The Socialization of Anger and Agression. *Merrill-Palmer Quarterly*, 33, 1-31.
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U. ve Chae, J. H., (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Morpa Spor Ansiklopedisi 5. (2005). *Voleybol*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Negulescu, O. H. (2014). Using a decision-making process model in strategic management. *Review of General Management*, 19(1), 111-123.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin* (101), 259–282.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative Coping with Depressed Mood Following Loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Nozaki, Y. ve Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion* (20), 10-15.
- Nutt, P. C. (1979). The Influence of Decision Style on Use of Decision Models. *Technological Forecasting and Social Change*. (14), 77-93.
- Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2005). The Cognitive Control of Emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), s.123-143.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- Ortony, A., Clore, G. L. ve Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Özel, M. (2009). *Ergenlerin denetim odaklarına ve algıladıkları ebeveyn çocuk yetiştirme tutumuna göre karar verme biçimlerinin incelenmesi: Darıca ilçesi örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özüren, Ü. (2022). *Yöneticilerin Karar Verme Tarzları ile Kişilik Özellikleri ve Örgüt Kültürü Etkileşimi: İstanbuldaki Teskit İşletmelerinde Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Panpatte, S. ve Takale, V. D. (2019). To Study the decision-making process in an organization for its effectiveness. *The International Journal of Business Management and Technology*, 3(1), 73-78.
- Parkinson, B. (2007). From Situations to Emotions: *Appraisals and Other Paths*. Emotion, 7, 21-25.
- Payne, J.W., Bettman, J.R. ve Johnson, E.J. (1993). *The adoptive decision-maker*. cambridge New York: University Press.
- Peala, N. V. (2004). *Olumlu Düşünmenin Gücü*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Pepe, H., Filiz K., Pepe, K. ve Can, S. (1992). Futbol Hakemlerinin Hakemlik Geçmişleri ve Sporculuk Geçmişlerinin Tutarlı Karar Vermedeki Etkisinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(6), 33.
- Phillips, S. D., Paziienza, N. J. ve Ferin, H. H. (1984). Decision Making Styles And 9. Problem Solving Appraisal. *Journal of Conseling Psychology*., 497-502.
- Poussard, J. M. (2006). *İş Yaşamında Güvenli Davranış*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Rainey D.W., (1999). Source of Stress, Burnout, and Intention to Terminate Among Basketball Referees, *Journal of Sport Behavior*, John Carroll University.
- Reider, C. ve Cicchetti, D. (1989). Organizational Perspective on Cognitive Control Functioning and Cognitive-Affective Balance in Maltreated Children. *Developmental Psychology*, 25, 382-393.
- Rıza, S.Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H. ve O'Boyle, C.G. (1992). Self-Regulation and Emotion in Infancy. N. Eisenberg ve R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and its Regulation in Early Development (7-23)*. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Saarni, C. (1990). Relationships Become. *Socioemotional development*, 36, 115.
- Sarıdede, Ç. (2018). *Voleybol Hakemlerinin Öz Yeterlik Düzeyleri ve Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıdede, Ç. (2018). *Voleybol Hakemlerinin Özyeterlilik Düzeyleri ve Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

Gelişim Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.

- Satman, C. (2005). *Futbol Hakemlerinin Kararları Üzerinde Seyirci Sesinin Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Satman, C., Öğülmüş, S. ve Müniroğlu, S. (2001). *Ankara İlindeki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Seviyelerine Göre Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi*, 2. Uluslar Arası Spor Psikolojisi Sempozyumu Özet Kitabı, 2011.Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- Sayınar, B., Ekmekçi, R., Sözen, D., ve Anshell, M. (2009). Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 8(15), 27-36.
- Schroevers, M., Kraaij, V. Ve Garnefski, N. (2007). *Goal Disturbance, Cognitive Coping Strategies and Psychological Adjustment to Different Types of Stressful Life Event*. *Personality and Individual Differences*, 43, 413-423.
- Scott, S. G. ve Bruce, R. A. (1995). Decision Making Style, The Development and Of a New Measure. *Educational And Psychological Measurement*, 55(5), 818-831.
- Sekman, M. (2010). *Her Şey Seninle Başlar*. Dokuzuncu Basım. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Siemer, M. (2005). Moods as Multiple-Object Directed and as Objectless Affective States: an Examination of the Dispositional Theory of Moods. *Cognition and Emotion*, 19, 815-845.
- Siemer, M. ve Reisenzein, R. (2007). Appraisals and Emotions: Can You Have One Without the Other? *Emotion*, 7, 26–29.
- Simmons, P. (2011). Competent, Dependable and Respectful: Football Refereeing as a Model for Communicating Fairness. *Journal: Ethical Space. The International Journal of Communication Ethics*. 3(4), 33-42.
- Siso, R. L., Maclin, M. K. and Maclin, O. H. (2007). *Bilişsel Psikoloji*. İstanbul: Ayçiçeği. Kitabevi Yayıncılık.
- Snyder E.E., ve Purdy, D.A., (1987). Social Control in Sport: An Analysis of Basketball Officiating. *Sociology of Sport Journal*, 4, s. 394 – 402.
- Spirito, A., Stark, L. J. ve Williams, C. (1988). Development of a Brief Coping Checklist for Use with Pediatric Populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, 555–574.
- Spor Hekimliği Dergisi. <https://www.sporhekimligidergisi.org/tam-metin/100/tu> Adresinden Alınmıştır. Erişim Tarihi: 19.04.2021.

- Steptoe, A. ve Vogele, C. (1986). Are Stress Responses Influenced by Cognitive Appraisal? An Experimental Comparison of Coping Strategies. *British Journal of Psychology*, 77, 243-255.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R. ve Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and Validation. *Psychological Assessment*, 7, 524-532.
- Tarhan, M. (2017). *Bilinçli Genç Olmak*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşgıt, M. S. (2012). *Üniversitede Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Taşmektepligil, M.Y., Aydın, İ., Ağaoğlu, S.A. ve Öğretmen, N. (2004). Farklı Branşlarda Görev Yapan Faal Hakemlerin Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Durumluk Kaygılarına Etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4, 25 – 40.
- Tatlılıoğlu, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı Düzeyleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*;2 (1): 150-170.
- Temur, F. (2012). *Öğretmen algılarına göre yöneticilerin karar verme stillerinin öğretmenlerin örgütsel bağlılığına etkisi (Rize İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Tennen, H. ve Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108, 209- 232.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Thompson, R. A. ve Calkins, S.D. (1996). The Double-Edged Sword: Emotional Regulation for Children at Risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3),25-52.
- Tiryaki, S. E. (1999). *Yeni Başlayanlar için Voleybol Öğretimi*. Ankara: Kırallı Matbaası.
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2002). *Voleybol Resmi Oyun Kuralları*. Ankara: Sim Matbaacılık.

- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2009). *2009-2012 Voleybol Resmi Oyun Kuralları Kitapçığı*. Ankara: Sim Matbaacılık.
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2016). *Hakemlik Rehberi ve Talimatları 2017-2020*. Ankara: Türkiye Voleybol Federasyonu Yayınları.
- Uzunoğlu, Ö. F. (2008). *Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uzunoğlu, Ö. U. (2008). *Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillerinin Klasmanlarına ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uzunoğlu, Ö. U., Şahin, M. ve Fişekçioğlu, B. (2009). Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(1), 32-36.
- Voleybol Federasyonu Tarihçesi, (2017). <http://www.tvf.org.tr> Adresinden Alınmıştır. Eişim Tarihi 22.02.2021.
- Weinberg, R. S ve Richardson, P.A. ve Emekçi, R. (2011). Bir Hakemin Özellikleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 2011, 2 (1), 1-5.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopatology* (13-37). Newyork: Guilford Press.
- Williams, J. M. G., Watts, F., MacLeod, C. ve Mathews, A. (1997). *Cognitive Psychology and Emotional Disorders* Chichester, UK: Wiley.
- Wilson, E. MacLeod, A. Mathews, A. ve Rutherford, E. M. (2006). The Causal Role of Interpretive Bias in Anxiety Reactivity. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 103-111.
- Yaralıoğlu, K. (2010). *Karar Verme Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yaşar, O. (2016). *Davranışsal karar verme, düşünme, problem çözme*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yayınları.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı Olarak Takım Sporunu ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu

- Yıldız, L. (2018). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarında Stres Tolerans Düzeyi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Mizaç Tipleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, S. (2015). *Eğitim Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Yılmaz, M., ve Talas, M. (2010). Bilgi merkezinde karar verme süreci. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 2(1), 197-216.
- Yuvauç, B. (2022). *Yetişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zlomke, K.R. ve Hahn, K.S. (2010). "Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations to Worry", *Personality and Individual Differences*, 48 (4), 408-413.
- Zorba, E., İkizler, H. C., Tekin, A. ve Miçoğulları, O. (2006). *Herkes İçin Spor*. İstanbul: Morpa Yayınları.

## EKLER

EK-A

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

**Cinsiyet:**  Kadın  Erkek

**Kaç yaşındasınız?**

20-32

33-42

43-55

**Kaç yıl lisanslı spor yaptınız?**

Lisanslı spor yapmadım

3 Yılda az

4-7 yıl

8 ve üzeri

**Klasmanınız?**

A

AB

B

**Eğitim Durumu:**

İlköğretim

Ortaöğretim

Lisans

Yüksek Lisans

Doktora

**Kaç yıldır hakemlik yapıyorsunuz:**

3-5

6-9

10-15

15-20

20+

**Gelir durumunuz:**

Asgari ücretten az

2.825 TL

2826 TL - 6,000 TL

6,001 TL - 10.000 TL

10.000 TL ' den fazla

## MELBOURNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II

## EK-B

İnsanlar karar verme aşamasında kendilerini ne derece rahat hissettikleriyle ilgili olarak farklılık gösterirler. Sizin için en uygun olan ifadeyi lütfen işaretleyiniz.

KISIM I	DOĞRU	BAZEN DOĞRU	DOĞRU DEĞİL
1. Karar verme yeteneğime güvenirim.	2	1	0
2. Karar verirken kendimi birçok kişiden aşağı görürüm.	0	1	2
3. Kendimi karar vermede başarılı biri olarak düşünürüm.	2	1	0
4. Kendimi o kadar cesaretsiz hissederim ki, karar verme uğraşından vazgeçerim.	0	1	2
5. Verdiğim kararlar iyi sonuçlanır.	2	1	0
6. Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır.	0	1	2
<b>KISIM II</b>			
1. Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissederim.	2	1	0
2. Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.	2	1	0
3. Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.	2	1	0
4. Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.	2	1	0
5. Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.	2	1	0
6. Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.	2	1	0
7. Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.	2	1	0
8. Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.	2	1	0
9. Karar vermekten kaçınırım.	2	1	0
10. Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.	2	1	0
11. Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem	2	1	0
12. Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.	2	1	0
13. Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.	2	1	0
14. Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.	2	1	0
15. Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissederim.	2	1	0
16. Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım	2	1	0
17. Zorunda kalmadıkça karar vermem.	2	1	0
18. Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.	2	1	0
19. Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.	2	1	0
20. Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.	2	1	0
21. Karar vermeyi ertelerim.	2	1	0
22. Acilen karar vermem gereken bir durumda doğru düşünemem.	2	1	0



## BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE		Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
	1) Bunun suçlusunu benim diyedüşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	2) Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumudüşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	3) Bu yaşadığımla ilgili nehissettiğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	4) Yaşadıklarımın daha hoş olan şeyleri düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	5) Yapabileceğim en iyi şeyidüşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	6) Bu olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	7) Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	8) Yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	9) Bu olayda başkalarının suç olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	10) Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )

		Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
	11) Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	12) Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğim sürekli meşgul olur.	( )	( )	( )	( )	( )
	13) Olayla hiç ilgisi olmayan hoşşeyler düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	14) Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	15) Başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	16) Diğer insanların çok daha kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	17) Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.	( )	( )	( )	( )	( )
	18) Başımdan geçen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	19) Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	20) Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )+	( )
	21) Bu olayla ilgili neden böyle hissettiğimi anlamak isterim.	( )	( )	( )	( )	( )
	22) Başımdan geçen olay yerine hoşşeyler düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	23) Bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )

		Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
	24) Bu durumun olumlu yanlarında olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	25) Diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	26) Yaşadığım bu şeyin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	27) Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	28) Esas sebebin kendimle ilgili olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	29) Bununla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	30) Bu durumun bende uyandırdığı duygularla boğuşurum.	( )	( )	( )	( )	( )
	31) Hoş olayları düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	32) Yapabileceğim en iyi şeyle ilgilibir plan düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	33) Bu durumun olumlu yanlarını ararım.	( )	( )	( )	( )	( )
	34) Kendime hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu söylerim.	( )	( )	( )	( )	( )
	35) Sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
	36) Esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )

## ETİK KURUL KARARI ÖRNEĞİ



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

## ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 27.05.2021  
TOPLANTI SAYISI: 2021-18

**KARAR NO: 2021-18-08:** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı 191003070 numaralı Erol AKBULUT' un "Voleybol Hakemlerinde Karar Verme Becerisi İle Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 04.03.2021 tarih ve 2021-07 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

# ÖZGEÇMİŞ

## Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı: AKBULUT, Erol

Uyruğu: T.C.

## Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
--------	---------------	------------------

Yüksek lisans

Lisans: Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 2007

Lise: Bağlar Başı Lisesi, 2002

## İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
5	Gençlik ve Spor Bakanlığı	Spor Uzmanı

## Yabancı Dil

İngilizce (İyi)

## Yayımlar

-

## Hobiler

Voleybol Hakemliği (Uluslararası Düzeyde),