



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences



**FUTBOL HAKEMLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK
DÜZEYLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZELİHA FATMA BENİZ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130601



BALIKESİR
2025

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

FUTBOL HAKEMLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK
DÜZEYLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZELİHA FATMA BENİZ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. NAHİT ÖZDAYI

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130601

BALIKESİR
2025



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde **Zeliha Fatma BENİZ** tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

“Futbol Hakemlerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Mental İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi”

başlıklı tez çalışması,
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından
YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 19/06/2025

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
(Başkan)

Doç. Dr. Nahit ÖZDAYI
Balıkesir Üniversitesi
Üye **(Danışman)**

Dr. Öğr. Üyesi Alp Kaan KILCI
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 16/07/2025 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi beyan ederim.

20/06/2025

Zeliha Fatma BENİZ

TEŐEKKÜR

“Futbol Hakemlerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Mental İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” isimli tez çalıŐmamda Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda danıŐmanlıđımı yapan, tezimde yardımını esirgemeyen, danıŐmanım Sayın Doç. Dr. Nahit ÖZDAYI’ ya,

Lisans eğitimimde ve tez çalıŐmamın aşamalarında bana destek olan ve yardımlarını esirgemeyen doktora öğrencisi olan Sedef NİZAM’ a

Son olarak hayatımın her alanında bana maddi ve manevi destek olan ve bu günlere gelebilmemi sağlayan sevgili aileme,

TeŐekkürlerimi bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Futbol Kavramı	5
2.1.1. Futbolun Tarihçesi.....	5
2.1.2. Hakemlik Kavramı ve Kapsamı	8
2.1.3. Futbol Hakemliği.....	9
2.1.4. Futbol Hakemliğinin Tarihçesi.....	10
2.1.5. Futbol Hakeminin Özellikleri ve Görevleri	13
2.1.6. Müsabaka İçinde Hakemi Etkileyen Faktörler.....	16
2.2. Bilişsel Esneklik Nedir?	17
2.2.1. Bilişsel Esnekliğin İlkeleri	18
2.2.2. Bilişsel Esnekliğin Boyutları.....	20
2.2.2.1. Alternatif	20
2.2.2.2. Kontrol	21
2.2.3. Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları	22
2.2.3.1. Stresle Başa Çıkma	22
2.2.3.2. Eleştirel Düşünme	22
2.2.3.3. Yaratıcı Düşünme.....	23
2.2.3.4. Mental İyi Oluş	23
2.2.3.5. İyi Oluş.....	23

2.3. Mental İyi Oluş Nedir?.....	25
2.3.1. Mental İyi Oluşun Alt Boyutları.....	27
2.3.1.1. Kendini Kabul Etme.....	27
2.3.1.2. Çevresel Hakimiyet.....	27
2.3.1.3. Kişisel Gelişim.....	28
2.3.1.4. Yaşam Amacı.....	28
2.3.1.5. Pozitif İlişkiler.....	28
2.3.1.6. Özerklik.....	29
2.3.2. Mental İyi Oluş ile İlgili Kuramlar.....	29
2.3.2.1. Aşağıdan Yukarıya Durumsal Etkiler.....	29
2.3.2.2. Dinamik Denge Modeli.....	30
2.3.2.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Modeli.....	30
2.3.2.4. Amaca Ulaşma Kuramı.....	30
2.3.3. Mental İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	31
2.3.3.1. Cinsiyet.....	31
2.3.3.2. Yaş.....	31
2.3.3.3. Sosyal Ekonomik Düzey.....	32
2.3.3.4. Yaşam Kalitesi.....	32
2.3.3.5. Evlilik.....	32
2.3.3.6. Fiziksel Sağlık.....	33
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli.....	34
3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.4. Verilerin Toplanması.....	37
4. BULGULAR.....	39
5. TARTIŞMA.....	45
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
ÖZGEÇMİŞ.....	63
EKLER.....	64
EK 1. Etik Kurul Kararı.....	64
EK 2. Demografik Bilgiler Formu.....	65
EK 3. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	66
EK 4. Mental İyi Oluş Ölçeği.....	67

ÖZET

FUTBOL HAKEMLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin mental iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Çalışmamızın örneklemini Türkiye'nin farklı illerinde futbol hakemliği yapan 342 birey oluşturmaktadır. Çalışmada 12 maddeden ve tek boyuttan oluşan 6'lı likert tipi kullanılan Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen bir ölçek olan Bilişsel Esneklik Ölçeği, 5'li Likert tipi kullanılan (1= Hiçbir zaman 5 = Her zaman), pozitif ifadelerden meydana gelen 7 maddelik Warwick- Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Tennant ve meslektaşları (2007) ile geliştirilen bir ölçektir. Araştırmacının oluşturduğu 7 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çevrimiçi ortamda toplanan veriler SPSS programında analiz edilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif doğrultuda orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Ayrıca araştırma sonuçlarında, futbol hakemlerinin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, lisans durumu ve hakemlik dışı meslek değişkenleri ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, Futbol hakemliği, Mental İyi Oluş

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS OF FOOTBALL ARBITERS ON THEIR MENTAL WELL-BEING LEVELS

This study was conducted to investigate the effects of cognitive flexibility levels of football arbiters on their mental well-being levels.

The sample of our study consists of 342 individuals who are football arbiters in different cities of Turkey. The Cognitive Flexibility Scale, a scale developed by Martin and Rubin (1995) consisting of 12 items and a single dimension, was used in the study with a 6-point Likert-type scale, and the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, a 7-item scale consisting of positive statements, was developed by Tennant and colleagues (2007) using a 5-point Likert-type scale (1 = Never 5 = Always). A 7-question personal information form created by the researcher was used. The data collected online was analyzed in the SPSS program.

As a result of the analysis, it was observed that there was a positive and moderately significant relationship between the cognitive flexibility levels of football arbiters and their mental well-being levels.

In addition, the research results determined that the cognitive flexibility and mental well-being levels of football arbiters showed statistically significant differences when compared with gender, age, education level, undergraduate status and non-refereeing profession variables.

Keywords: Cognitive flexibility, Football arbiter, Mental well-being

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: American Psychiatric Association
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
BEÖ	: Bilişsel Esneklik Ölçeği
WEMİÖÖ-KF	: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu
FIFA	: Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
IFAB	: The International Football Association Board
TÜFAD	: Türkiye Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneği
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
BDT	: Bilişsel-davranışçı Terapiler

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Mental İyi Oluşun ekirdek Boyutları ve Teorik Kavramları.....	26
--	----

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Çalışma Grubunun Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları.	34
Tablo 3.2. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.	38
Tablo 4.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklemeler T-testi).	39
Tablo 4.2. Yaş Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi).	39
Tablo 4.3. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi).....	40
Tablo 4.4. Hakem Klasman Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi).....	41
Tablo 4.5. Hakemlik Deneyimi Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi).	41
Tablo 4.6. Hakemlik Dışı Meslek Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi).	42
Tablo 4.7. Hakem Olmadan Önce Lisanslı Olma Durumuna Göre Bilişsel Esneklik ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklemeler T-testi).	43
Tablo 4.8. Bilişsel Esneklik ile Mental İyi Oluş Skoru Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Analizi).	43
Tablo 4.9. Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Mental İyi Oluş Düzeylerine Etkisi (Regresyon Analizi).	43

1. GİRİŞ

İnsanlar hayatları boyunca çeşitli sorunlara alternatif çözüm yolları geliştirmek zorunda kalmıştır. Problemleri çözerken devamlı aynı yöntemi tekrar etmek, kişinin yeni deneyimlere kapılarını kapatmasına neden olabilir. Bu durum, kişinin özgüvenini ve karar verme becerisini yönde negatif etkileyebilir (Yılmaz, 2024).

Bilişsel esneklik, bireyin farklı kavramlar arasında geçiş yeteneğini veya aynı anda birden çok tanım üzerine düşünebilme yetisini ifade eder. Bu yetenek, bireyin zor durumları algılama ve yönetme eğilimini de kapsar (Yemenici ve Bozkurt, 2019). Bilişsel esneklik, kişinin çevresinden bilgi edinmesine, olaylar neticesinde ortaya çıkan değişimlere uyum sağlamasına ve durumlara esnek ve etkili bir şekilde tepkide bulunmasına imkân tanır (Ekici ve Balcı, 2019).

Mental iyi oluş, bireyin yaşam deneyimleri ve kazanımları neticesinde meydana gelen olumlu veya olumsuz duygulara yönelik tepkilerini ifade etmektedir. Kişinin yaşamı boyunca pozitif duygularının negatif duygularına kıyasla daha baskın olması, mental iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Malkoç, 2011). İnsanların neden birbirlerine kıyasla daha az ya da daha fazla mutlu oldukları sorusu, mental iyi oluş kavramının zeminini oluşturmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014).

Bilişsel esneklik, bireyin çevresel ve içsel koşullardaki farklılaşmalara duyarlı bir biçimde düşünce ve davranışlar arasında geçiş yapabilme yetisidir (Braver vd., 2009; Cañas vd., 2003). Ancak, bu tanım bilişsel esnekliğin tüm boyutlarını çevrelemekten uzaktır. Esterhuysen vd. (2013) göre bilişsel esneklik, problem çözme, farklı alternatifler üretiminde olma ve değerlendirme gibi unsurları da içeren çok boyutlu bir bilişsel süreçtir.

Bilimsel araştırmalar, mental iyi oluş düzeyi fazla olan bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının oldukça pozitif bir seviyede olduğunu göstermektedir (Keyes

vd., 2010). Ayrıca, mental iyi oluş seviyesi yüksek kişilerin daha üretken olduğu, çevrelerindeki insanlarla pozitif ilişkiler kurdukları, çalışma ortamına katkı sağladıkları ve daha uzun bir hayat sürdürdükleri ortaya konulmuştur (Lyubomirsky vd., 2005). Bu araştırmaların bulguları, mental iyi oluş düzeyinin hem bireysel sağlık hem de toplum sağlığı açısından önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Çalışmamızda, futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olması beklenmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan hakemlerin, daha konforlu ve yaratıcı bir düşünme eğiliminde olacakları, bu durumun da hakemlik süreçlerinde mental iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebileceği gibi karar verme, düşünme ve harekete geçme süreçlerini de destekleyici bir rol oynayabilir.

Futbol hakemleri ile yapılan çalışmamızda bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan kişilerin mental iyi oluş düzeylerinin de yüksek olma düşüncesi üzerine odaklanılmıştır. Futbol hakemliğinde bireylerin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerini etkileyebilecek yaş, cinsiyet, meslek alanı gibi çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler, söz konusu iki kavram arasındaki ilişkinin değişkenlik göstermesine neden olabilir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Bu çalışmamızda, Türkiye’de futbol federasyonuna bağlı hakemlerin, bilişsel esneklik düzeylerinin mental iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi amaç olarak belirlenmiştir. Belirlenen bu amaç için çalışmamızın temel problem cümlesini;

“Futbol hakemlerinin, bilişsel esnekliklerinin mental iyi oluş düzeylerine etkisi ne düzeydedir?” sorusu oluşturmaktadır.

Çalışmamız ile ilgili oluşturulan bu sorulardan hareketle araştırmamızın ana hipotezleri şu şekilde sıralanmaktadır;

H1. Futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2. Futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyi ve mental iyi oluş düzeyi yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H3. Futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyi ve mental iyi oluş düzeyi eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H4. Futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyi ve mental iyi oluş düzeyi meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H5. Futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyi ve mental iyi oluş düzeyi lisanslı hakemlik yapma yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı değişkenlik göstermektedir.

H6. Futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H7. Futbol hakemlerinin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyi klasman değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H8. Futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin mental iyi oluş düzeylerine pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Günümüzde birçok spor dalında hakem sayısının arttığı bilinmektedir. Bunlardan biri de futbol hakemleridir. Farklı faktörler nedeniyle futbol hakemlerinin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri az ya da çok olabilmektedir. Bu düzeyin belirleyicisi olarak pek çok etken göz önünde bulundurulabilir. Yaptığımız araştırmada bu etkenlerin, ilişkisinin tespiti ve ilişki düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, aktif olarak görev yapan futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin mental iyi oluşları üzerindeki etkisinin varlığı, eğer bir etki söz konusuysa bu etkinin yönü ve düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır. Literatür taraması sonucunda, futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların farklı kavramlarla birlikte ele alınmış olması ve konunun özgünlüğü bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik ile mental iyi oluş düzeylerinin futbol hakemleri özelinde birlikte incelendiği ilk çalışmalardan biri olması da araştırmanın özgün değerini arttırmaktadır. Araştırma sonucunda, futbol hakemlerinin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri ölçülecek olup bu değişkenler arasındaki ilişkiler ve olası etkiler tespit edilecektir. Elde edilen bulguların, literatüre katkı sağlamasının yanı sıra futbol hakemliği mesleğinde psikolojik kavramların etkilerini irdelemek adına önemli bir zemin sunacaktır.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmaya, Türkiye Futbol Federasyonu'na bağlı olarak aktif görev yapan hakemlerin gönüllü katılım sağladıkları ve çalışma kapsamında uygulanan ölçeklere samimi ve dürüst yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmaya katılan örneklem grubu, veri toplama sürecinde Türkiye'de aktif futbol hakemliği yapan ve 18 yaşını doldurmuş bireylerle sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Futbol Kavramı

Futbol, iki takım arasında, her biri 11 oyuncudan oluşan kadrolarla, 90 dakikalık bir süre içerisinde rakip kaleye gol atma amacıyla oynanan bir takım sporudur. Genellikle “futbol sahası” olarak adlandırılan dikdörtgen biçimindeki bir alanda oynanır. Oyunun temel amacı, topu rakip takımın kalesine göndererek skor elde etmektir (Bingöl ve Hocaoğlu, 2023). Her gol, takımın hanesine puan olarak yansır. Oyunun kuralları, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) tarafından belirlenmekte ve bu kurallar saha hakemi tarafından uygulanmaktadır. Futbol hem oynanma hem de izlenme açısından küresel ölçekte büyük bir popülerliğe sahip olup milyarlarca kişi tarafından takip edilmektedir (Erdoğan ve Yeşildal, 2023).

2.1.1. Futbolun Tarihçesi

İnsanlık tarihi boyunca spor, savaş ve beden eğitimi amacıyla önemli bir araç olarak kullanılmıştır. Bu süreçte, fiziksel eğitime dayalı farklı oyunlar da ortaya çıkmıştır. Örneğin, savaş amaçlı kullanılan bir araç olan top, zamanla oyun ve eğlenceye evrilmiştir. Günümüzde "top" denildiğinde akla gelen ilk oyun futbol olmaktadır. Her toplum, kültürel yapısına uygun oyunları benimsemiş ve tarihsel kökenleri derinlere uzanan geleneksel sporlar geliştirmiştir. Futbol da diğer birçok oyun gibi yüzyıllardır oynanmaktadır. Bununla birlikte, tarihte farklı milletler, futbolun kendi ataları tarafından icat edildiğini öne sürmüştür.

Örneğin, M.Ö. 2500 yıllarında Çinli askerlerin, topa benzeyen bir cisimi sopalar arasında geçirerek yaptıkları yarışmalar literatürde yer almaktadır. Ayrıca İmparator Huang Ti'nin, askerlerinin fiziksel kondisyonlarını geliştirmek amacıyla bu tür oyunlara yönlendirdiği de belgelenmiştir (Aksoy, 2019). Tarihi kaynaklar, farklı coğrafyalarda futbol benzeri aktivitelerin mevcut olduğunu göstermektedir.

Antik Yunanlıların “Episkiros”, Antik Romalıların “Harpastum” ve Orta Asya Türklerinin “Tepük” adını verdikleri oyunlar, yüzyıllar boyunca çeşitli kaynaklarda kaydedilmiştir. Futbolun ilk olarak oynandığı ülkelere dair bilgiler ise farklı kaynaklarda değişiklik göstermektedir. Futbolun oynandığı ilk ülkeler arasında Çin, Japonya, Hindistan, Mısır, Meksika, Yunanistan, İtalya, Fransa ve İngiltere gibi ülkeler sıklıkla zikredilmektedir (Sülün, 2013).

Kaşgarlı Mahmut, Orta Asya Türklerinin geçmişte oynadığı "Tepük" adlı oyuna, **Divan-ı Lügati't-Türk** adlı eserinde yer vermiştir. Türklerin tarih boyunca Tepük oyununu oynadığı, Ayasofya Müzesi Kütüphanesi'nde bulunan *Tarihi Timur* adlı eserde de belirtilmiştir. Bu eserde, Timur döneminde Türklerin kuzu derisiyle kaplanmış, içi hava dolu bir topu ayaklarıyla oynadıklarına dair bilgilere yer verilmektedir. Tepük oyununun kuralları, yüzyıllar geçmesine rağmen günümüz futbol kurallarıyla benzerlik göstermektedir. Örneğin, eserde topa elle temas etmenin ve topun saha çizgisinden dışarı çıkarılmasının yasak olduğu ifade edilmektedir (Güven, 1992). Günümüzde futbol, geniş ancak sınırları belirlenmiş bir sahada, kuralları kesin çizgilerle tanımlanmış bir spor dalıdır. Oyunun sonucu, kaleye atılan gol sayısına göre belirlenmekte ve oyuncuların elleri hariç vücutlarının diğer bölümlerini kullanmalarına izin verilmektedir (İnal, 1998). Orta Çağ'da Romalı ve Fransız askerleri arasında oynanan "Le Souie" adlı oyunun da modern futbol ile önemli benzerlikler taşıdığı belirtilmektedir (T.F.F, 1992).

Farklı kültürlerin tarihsel süreçlerinde futbola benzer birçok oyun oynandığı kaydedilmiştir. Avrupa'da futbolun gelişimi, özellikle 12. yüzyılda İngiltere'de hız kazanmıştır. Başlangıçta sokaklarda ve caddelerde oynanan bu oyun, zamanla köyler ve şehirler arasında bir rekabet aracı haline gelmiş, ancak gençler arasında çatışmalara yol açmıştır. Oyun, o dönemde oldukça ilkel ve sert bir biçimde oynandığı için Kral II. Edward tarafından bir süre yasaklanmıştır (Oral, 1954; Saçaklı, 1984).

İngiltere'de günümüz futbolu, Orta Çağ'da başlayan ilkel ve kaba oyunlardan evrimleşerek, zamanla belirli kuralların ortaya konulmasıyla şekillenmeye başlamıştır. 19. yüzyılın başlarında "Fute-Ball" adıyla tanınmaya başlanan futbol, Victoria dönemiyle birlikte, endüstrileşme ve ekonomik gelişmelerin etkisiyle artan boş zamanın futbol üzerindeki ilgiyi artırmasına olanak sağlamıştır. Bu dönemin

ortalarına gelindiğinde, Rugby, Idarrow, Eton ve Winchester gibi ünlü devlet okulları, futbolun kurallarını çağdaştırma sürecine girmiştir. İlk başta her okulda farklı kurallar uygulanmakta iken, okulların düzenledikleri karşılaşmalar sonucunda kuralların standardizasyonu sağlanmıştır. 1884 yılında topun küre şeklinde kabul edilmesi ve 1848’de “Cambridge Prensipleri” adı altında futbol kurallarının birleştirilmesiyle, ilk futbol müsabakasının okul öğrencileri arasında oynandığı kaydedilmiştir (FIFA, 1996).

1863’te Londra’da, on bir kulüp yöneticisinin bir araya gelerek "İngiltere Futbol Birliği"ni kurmaları, modern futbolun doğmasına zemin hazırlamıştır. Futbolun modern biçimini alması ve kurallarının standartlaşması amacıyla 1886’da İskoçya, Galler, İngiltere ve Kuzey İrlanda federasyonlarının bir araya gelerek “The International Football Association Board” (IFAB) adlı kuruluşu kurdukları bilinmektedir. Ardından, 1904 yılında Fransa, Hollanda, İspanya, Belçika, İsviçre ve İsveç federasyonları, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA)’ni kurmuşlardır (İnal, 1998).

Futbol maçları, insanları bir araya getirerek toplumsal bağların kuvvetlenmesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Giulianotti, 2002). Profesyonel futbol ligleri, kulüpler, sponsorlar, medya kuruluşları ve diğer paydaşlar arasında büyük miktarlarda para transferi gerçekleşmektedir (Szymanski ve Smith, 1997). Bu durum, futbolun yalnızca bir oyun olmanın ötesine geçtiğini ve ciddi bir ticari faaliyet halini aldığını göstermektedir (Şen, 2006). Futbol, sponsorluk anlaşmaları, televizyon yayın gelirleri, bilet satışları ve lisanslama gelirleri gibi çeşitli gelir kaynakları aracılığıyla ekonomik büyümeye ve istihdama katkı sağlamaktadır (Fort ve Fizel, 2006). Bununla birlikte, futbolun ekonomik etkileri yalnızca olumlu sonuçlar doğurmamaktadır. Özellikle büyük kulüpler arasındaki yoğun rekabet, futbolcuların yüksek transfer ücretleri ve astronomik maaşlar gibi unsurlar, endüstride gelir eşitsizliğine ve mali sürdürülebilirlik sorunlarına yol açabilmektedir (Dobson ve Goddard, 2001).

2.1.2. Hakemlik Kavramı ve Kapsamı

Hakem, iki veya daha fazla taraf arasında ortaya çıkan bir uyuşmazlığı çözmek amacıyla yetki verilen bağımsız bir üçüncü kişidir. Taraflar, mevcut uyuşmazlıklarını çözmek için hakeme başvurarak, hakeme adaletli bir çözüm üretme yetkisi tanır. Genellikle hukuki veya ticari konularda uzman kişiler arasından seçilen hakemler, uyuşmazlıkların çözümünde sözleşmeler, kanunlar ve ilgili hukuki standartlara benzer şekilde belirli ölçütlere dayanarak karar alırlar. (Dülger, 2023).

Hakemler, iş, ticaret, inşaat, sigorta, spor ve hukuk gibi pek çok farklı konuda kullanılabilir. Mahkemelerden farklı şekilde hakemler, tarafların uyuşmazlıklarını daha çabuk, daha düşük külfetle ve daha gizlilik odaklı bir yöntemle çözmelerine olanak sağlar. Hakemlerin yetki ve sorumlulukları, taraflar arasında yapılan belirli bir sözleşme veya anlaşma çerçevesinde belirlenir (Akdağcık, 2023). Taraflar, hakemlik sözleşmesi yaparak uyuşmazlık durumunda hakeme müracaat etmeyi ve hakemin vereceği kararın bağlayıcı olacağını kabul eder. Bu tür bir sözleşme, hakemlik sürecinin kapsamını ve tarafların bu sistemi hangi durumlarda kullanabileceklerini görünür şekilde ortaya koyar (Köse vd., 2023).

Sahada oyuncularla birlikte hareket eden ve maçların neticesini doğrudan etkileyen hakemler, oyunun kuralları çerçevesinde adaletli bir şekilde maç yapılmasını ve tamamlanmasını sağlamakla yükümlüdür. Aynı zamanda, maç sırasında kazanılan sayıların kaydedilmesi ve kuralları ihlal eden oyuncuların cezalandırılması da hakemlerin sorumluluğundadır (Cengiz vd., 2004). Spor hakemleri, karar verme süreçlerini son derece hızlı ve etkili bir şekilde gerçekleştirmeleriyle dikkat çeker; doğru ve yanlış saniyeler içinde ayırt ederek, gözlemlerini kısa sürede değerlendirip nihai kararlarını verirler. Bu süreçte, belirleyici kurallar ve geri dönülmez kararlar alırlar. Bir hakem ile bir yargıç arasındaki temel farklar, zaman yönetimi ile değerlendirme ve düşünme sürelerinde kendini göstermektedir (Durna, 1997).

Hakemlik, kişilik, bilgi, deneyim, uzmanlık, eğitim, kondisyon, odaklanma, güven ve disiplin gibi bir dizi özelliği sağlaması gereken bir iş dalı olarak tanımlanmaktadır. Hakemler, sosyal bilimler ve insan psikolojisi konusunda bilgi sahibi olup, bireylerin ve toplumların davranışlarını anlayıp değerlendirme

yeteneğine sahiptir. Hem saha içinde hem de saha dışında, sergiledikleri doğru kişilik ve eylemlerle topluma örnek teşkil eden bireylerdir. Hakemler, belirli bir topluluk içerisinde seçilir ve önemli bir rol üstlenir (Orta, 2002). Hakemlik mesleği, okuma, oyun deneyimi, iletişim, hızlı karar verme ve yorumlama becerilerini bir arada barındırmaktadır. Bu nedenle, hakemler yarışmaların belirleyici ve kritik unsurlarından biri olarak kabul edilir; oyun kurallarının bir simgesi, aldıkları kararların ve sergiledikleri davranışların dürüstlüğünün bir ölçüsü olarak görülürler (Ünsal, 2005).

2.1.3. Futbol Hakemliği

Futbol hakemliği, futbol maçlarında oyun kurallarına uyumu kontrol eden ve maçın güvenli, adaletli ve düzen içinde devam etmesini sağlamak amacıyla görevlendirilen bağımsız bir hakem tarafından yönetilen bir süreçtir. Futbol maçları, her biri 11 oyuncudan oluşan iki takım arasında oynanır ve asıl hedef, topu rakip takımın kalesine göndererek atılabilecek en fazla sayıda golü atmaktır (Köse vd., 2023). Futbol hakemi, sahadaki oyuncuların faullerini, ofsayt durumlarını, topun saha sınırlarında kalıp kalmadığını ve diğer kurallara uygunluk durumlarını kontrol eder. Ayrıca, hakem, kart cezaları uygulamak ve maçın ne sürede olacağını belirlemek gibi önemli görevleri yerine getirir (Ekizoğlu, 2023).

Futbol hakemliği, uluslararası kuruluşlarca belirlenen standart kurallar çerçevesinde yürütülen bir süreçtir. Bu kurallar, her seviyedeki futbol karşılaşmasında uygulanmakta olup, futbol hakemliğinin eğitim, sertifikasyon ve değerlendirme gibi farklı boyutlarını da içermektedir (Gürkan, 2023). Futbol hakemliği, sporun güven içinde, adaletli ve düzenli içinde oynanmasını sağlamada kritik bir role sahiptir. Hakemler, oyuncuların disiplinli ve saygılı davranışlarını temin ederken, maçın neticesini doğrudan etkileyen kararlar alırlar. Bu bağlamda, futbol hakemliği, futbolun yalnızca bir spor dalı olmanın ötesinde, etik kuralların önemli bir parçası olduğunu da vurgular (Ceylan vd., 2020).

İngilizcede "hakem" kelimesi "referee" olarak karşılık bulur. "Referee" terimi, İngilizcede "başvurmak" anlamına gelen bir kökten türemiştir. Bu bağlamda hakem, tereddüt yaşandığında başvurulacak otorite olarak tanımlanır (FIFA, 1996).

Hakemler, organizasyon yöneticileri tarafından görevlendirilmekte olup, müsabakaları önceden belirlenmiş oyun kuralları çerçevesinde yönetmekle sorumludurlar. Bunun yanı sıra, hakemler oyunun fair-play ilkeleri doğrultusunda oynanmasını sağlama görevini de üstlenirler (Satman, 2014).

Hakemler, yalnızca saha içinde değil, özel hayatlarında da muntazam bir yaşam tarzı ve dürüst bir kişiliğe sahip olmalıdır. Bunun yanı sıra, özel yaşamlarında hata yapmamaya özen gösteren, profesyonel bir kimlik taşıyan, fikirlerini doğrudan ifade edebilen ve kararlarıyla uyum gösteren bireylerdir. Hakemler, saha içinde bulunan tüm bireylere karşı saygılarını koruyarak, alacakları kararlarda eşitliği sağlama konusunda titizlikle hareket ederler. Aynı zamanda, toplumun sosyal dinamiklerini kavrayabilen ve spor ahlakında renk ve bayrak ayrımının yeri olmadığı idrakinde olan bireyler olmaları beklenir (Babacan, 1991; Orta, 2002).

Müsabakada görev alan hakemlerin, futbol oyun kurallarını eksiksiz bir şekilde bilmesi ve bu kurallar çerçevesinde müsabakayı yönetmesi büyük önem taşımaktadır (Collina, 2004). Hakemler, yalnızca kuralları iyi bilmekle yetinmemeli, aynı zamanda maç sırasında pozisyonlara yakın durarak doğru karar verme ve kuralları etkili bir şekilde uygulama becerisine sahip olmalıdır. Bu nedenle hakemlik, yalnızca kural bilgisi değil, aynı zamanda fiziksel dayanıklılığı da gerektiren bir meslek olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, hakemlerin kararlarının ardından oluşabilecek baskılarla başa çıkabilmesi için psikolojik dayanıklılık da kritik bir öneme sahiptir (Castillo vd., 2016; Cel, 1994).

2.1.4. Futbol Hakemliğinin Tarihçesi

Futbol, 1860 yılında İngiltere’de ilk kez belirli kurallar çerçevesinde oynanmaya başlanmıştır. 1880 yılında ise bu oyunun yönetilmesi amacıyla yetkilendirilmiş görevliler atanmıştır (Şimşek, 1999). 1819 yılına kadar futbol müsabakaları hakemsiz oynanmış olup, bu durum çeşitli sorunların belirmesine neden olmuştur. Bu sebeple, 1819 yılında hakemlerin saha içinde bulunmadan, müsabakaları saha dışından kontrol etmeleri için görev almalarına karar verilmiştir (Babacan, 1991).

Başlangıçta futbol hakemleri, sahada iki ayrı bölgeyi kontrol eden iki hakem ve saha dışında görev yapan bir masa hakeminden (umpire) oluşmaktaydı. Masa hakeminin temel sorumluluğu, saha içindeki hakemler arasında anlaşmazlık olması durumunda nihai kararı vermektir. Bunun yanı sıra, umpire müsabakanın kayıtlarını tutmak ve maç süresini takip etmekle de yükümlüydü. Dolayısıyla, ilk futbol hakem sistemi toplamda üç hakemden oluşmaktaydı. 1868 yılında futbolun, belirlenen 14 kural çerçevesinde oynandığı bilinmektedir (Durna, 1997).

Futbol müsabakalarında tam yetkinin hakemlere verilmesi 1890 yılında gerçekleşmiştir (Arıpınar, 1992). Ancak, maç esnasında yaşanan yetersizlikler ve ortaya çıkan sorunlar nedeniyle "umpire" olarak adlandırılan masa hakemi, günümüz orta hakemine benzer şekilde, saha içinde tek yetkili otorite olarak atanmıştır. Diğer hakemler ise taç çizgisi boyunca saha dışında konumlandırılmıştır. Saha dışındaki iki hakem, taç çizgisinin bulunduğu yerden köşe bayrağına giderek gözlemledikleri ihlalleri orta hakeme işaret etmekle görevlendirilmiştir.

Saha içinde yer alan umpire, oyunun her anına müdahil olabilmek amacıyla sürekli hareket halinde olup topun bulunduğu her noktaya ulaşmaya çalışmıştır. Ancak bu durum, hakemin müsabakanın akışını doğrudan etkileyebilecek hatalı kararlar vermesine yol açmıştır. Bu eksiklikleri gidermek amacıyla 1905 yılında, günümüzde de uygulanmakta olan diyagonal sistemin öncüsü sayılabilecek bir sistem benimsenmiştir. 1930 yılında ise Sir Stanley Rous tarafından, günümüz futbol hakemliği uygulamalarına en yakın diyagonal sistem geliştirilmiştir.

Bu sistem kapsamında, taç çizgisinde görev yapan yan hakemler, kendi hareket alanları içinde köşe bayrağı ve penaltı noktası arasında oluşan üçgen bölgeyi kontrol etmektedir. Yan hakemler, bu alan içinde meydana gelen durumları orta hakeme uygun işaretlerle bildirmekte, orta hakem ise bu iki üçgenin dışında kalan bölgenin kontrolünü sağlamaktadır (Babacan, 1991).

Futbol hakemliği Türkiye’de köklü bir tarihe sahiptir. İstanbul’da Osmanlı İmparatorluğu döneminde oynanan ilk futbol müsabakalarında hakemlik görevini genellikle sahada yer alan oyuncular üstlenmiştir. Ancak modern hakemlik sisteminin temelleri, 1924 yılında Türkiye Futbol Federasyonu’nun (TFF) kurulmasıyla atılmıştır. TFF'nin kuruluşunu takiben kısa süre içinde ilk hakem

kurulu oluşturulmuş ve hakemlik, daha sistemli bir yapıya kavuşmaya başlamıştır. Bu dönemde, hakemlerin hâlâ oyuncular arasından seçilmesi yaygın bir uygulama olarak devam etmiştir (Durna, 1997).

Futbol hakemliğinin gelişiminde, geçmişte futbol oynamış bireylerin ilerleyen süreçte hakemlik yapmaya başlaması önemli bir etken olmuştur. 1932 yılında İstanbul'da açılan ilk hakem kursu, futbol hakemliği alanında önemli bir yapı taşı oluşturmuş ve hakemlik sistemine belirli bir düzen getirmiştir. Daha sonraki yıllarda, benzer hakem kursları İzmir ve Ankara gibi büyük şehirlerde de düzenlenmiştir. Bu eğitim programları sayesinde, Türkiye'de futbol hakemleri eğitilmiş ve lisanslı bireyler olarak müsabakalarda görev yapmaya başlamıştır (Durna, 1997).

1938 yılında 3530 sayılı Beden Terbiyesi Kanunu'nun yürürlüğe girmesiyle beraber Türk futbol hakemliği kurumsal bir yapıya kavuşmuş ve yasal bir çerçeveye oturtulmuştur. Aynı zamanda Futbol Hakem Komitesi, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'ne bağlanarak daha sistemli bir organizasyon haline gelmiştir. 1940 yılında hakemlerin lisans sahibi olması, futbol hakemliği alanında önemli bir gelişme olarak değerlendirilmiş ve bu durum hakemlik camiasında bir dönüm noktası olarak kabul edilmiştir.

Türkiye'de adı tespit edilen ilk futbol hakemi, 1907 yılında Kadıköy ile Moda takımları arasında oynanan lig müsabakasını yöneten Fuad Hüsnü Kayacan'dır. Hakem lisansları ise resmi olarak ilk kez 1 Ekim 1940'ta dağıtılmıştır (Orta, 2011). Bu kapsamda, **1 numaralı "Beynelmilel Hakem" lisansı** Nuri Bosut'a, **1 numaralı "Milli Hakem" lisansı** ise Şazi Tezcan'a verilmiştir.

Uluslararası alanda Türk hakemliğinin gelişimi açısından önemli bir adım, 1946 yılında Şazi Tezcan'ın iki yabancı milli takım arasındaki bir karşılaşmayı yönetmesi olmuştur. Kadın hakemlik alanında ise 1985 yılında Elmas Arabacı, Türkiye'nin kadın olarak ilk futbol hakemi olarak tarihe geçmiştir. Uluslararası hakemlikteki başarılar arasında, 1960 yılında beş uluslararası maç yöneten Sulhi Garan'ın ilk FIFA kokartına sahip Türk hakemi olması dikkat çekmektedir. Kadın hakemler arasında FIFA kokartını ilk kez kazanan isim ise 1995 yılında Lale Orta olmuştur (Babacan, 1991).

1947 yılında Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından hakemlik eğitimi resmî olarak başlatılmış ve hakemlerin eğitim süreçleri belirli bir düzen içerisinde yürütülmeye başlanmıştır. Bu dönemde, hakemler müsabakalarda görev alabilmek için çeşitli mülakatlardan geçerek lisans almaktaydılar. 5 Ocak 1965 tarihinde Türkiye Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneği (TÜFAD) kurulmuş ve Türk futbol hakemliğinin ilerlemesine önemli katkılar sağlamıştır. TÜFAD, hakemlerin teknik ve fiziksel yeterliliklerini artırmak amacıyla eğitim programları düzenleyerek hakemlik mesleğinin standartlarını yükseltmeyi hedeflemiştir.

1980'li yıllarda ise hakemlikte profesyonelleşme süreci hız kazanmış, bu doğrultuda hakemlerin maç başına aldıkları ücretlerde artış yaşanmıştır. Aynı dönemde, hakem kararlarının doğruluğunu artırmak amacıyla video yardımcı hakemlik sistemlerine yönelik çalışmalar da başlamıştır (Orta, 2002).

2.1.5. Futbol Hakeminin Özellikleri ve Görevleri

Bir hakemde bulunması gereken temel nitelikler aşağıdaki gibidir (Collina, 2004):

- Oyunun kurallarını eksiksiz bilmeli, doğru şekilde uygulamalı ve gerektiğinde açıklayabilmelidir.
- Üst düzey fiziksel dayanıklılığa ve atletik becerileri olmalıdır.
- Günümüz futbolunda artan oyun hızı ve oyuncu temposuna bakıldığında, hakemin oyunun hiçbir anını kaçırmaması, doğru pozisyonda bulunması, kararlarında isabetli olması ve en yüksek avantajı sağlamak amacıyla bir sporcu disiplini ve becerisiyle hareket etmesi gerekmektedir.
- Sahada otoriter, düzgün ve saygın bir kişilik sergilemelidir.
- Kararlı, cesur ve adaletli bir tutum benimsemelidir.
- Oyun içindeki gelişmeleri dikkatle analiz etmeli, doğru değerlendirmelerde bulunup hızlı karar alma becerisine sahip olmalıdır.

- Her müsabakayı aynı ciddiyetle yönetmeli, sporculara ve yöneticilere karşı saygılı ve centilmen bir yaklaşım göstermelidir.

Futbol hakemliği, sporun doğasından kaynaklanan belirli temel özellikler gerektiren bir meslek dalıdır. Hakemlerin sahip olması gereken başlıca nitelikler aşağıda sıralanmıştır (Akarçeşme, 2004; Ekmekçi, 2017; Gümüş, 2002; Weinberg ve Richardson, 2008):

Bağımsızlık: Hakemler, müsabaka sırasında tüm taraflardan bağımsız hareket etmeli ve herhangi bir baskıya maruz kalmadan adil bir yönetim sergilemelidir.

Yetkinlik: Hakemler, oyun kurallarına tam anlamıyla hâkim olmalı ve bu kuralları eksiksiz şekilde uygulamalıdır. Ayrıca, fiziksel dayanıklılık ve zihinsel odaklanma açısından da üst bir seviyede olmalıdır.

Kararlılık: Hakem kararları tutarlı olmalı, benzer pozisyonlarda aynı doğrultuda kararlar vererek oyun içinde güvenilir bir yönetim sağlamalıdır.

Objektiflik: Hakemler, bireysel görüşlerinden ve dış etkenlerden bağımsız hareket ederek tarafsız kararlar almalıdır.

İletişim Becerisi: Hakemler, müsabaka sırasında oyuncular, teknik ekipler ve diğer kişilerle etkili bir iletişim kurabilmelidir. Kuralların açık ve net bir şekilde ifade edilmesi, takımlar arasındaki gerilimin yönetilmesi ve seyircilerle uygun bir etkileşim kurulması, oyunun sağlıklı ilerlemesi açısından önemlidir.

Cesaret: Hakemler, özellikle tartışmalı pozisyonlarda, dışardan gelen baskılara rağmen doğru kararları vermek konusunda cesur olmalıdır. Özellikle taraftar tepkileri gibi zor durumlarla karşılaştıklarında, profesyonel bir duruş sergilemelidirler.

Tarafsızlık: Hakemler, müsabakadaki her iki takıma eşit mesafede olmalı ve hiçbir oyuncuya veya takıma yönelik önyargılı bir tutum göstermemelidir.

Futbol hakemliği, sporun dinamik yapısı ve rekabet ortamı nedeniyle zorlukları olan bir görevdir. Ancak, hakemlerin yukarıda belirtilen özelliklere sahip

olması, müsabakaların adil, düzenli ve güvenli bir şekilde yönetilmesine katkı sağlamaktadır.

Bir müsabakaya atanan ve yetki verilen hakemin görev ve yetkileri aşağıda belirtilmiştir:

- Oyun kurallarını eksiksiz olarak uygular ve oyun süresince kuralların ihlal edilmesini engeller.
- Müsabakayı diğer hakemler ile iletişim halinde birlikte yönetir ve yardımcı hakemlerin katkılarıyla oyunun sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlar.
- Oyunun kumanda merkezi olarak kontrolünü sağlar, oyunun başlaması, durması ve yeniden başlaması gibi durumları yönetir.
- Müsabakanın ne kadar süreceğini belirler, maç kayıtlarını tutar ve raporlama yapar. Maç öncesinde, sırasında ve sonrasında meydana gelen disiplin ihlalleri ile diğer önemli olay örgüsünü içeren raporunu ilgili kurumlara sunar.
- Önemli kural ihlalleri durumunda ihraç yetkisini kullanabilir. Henüz maçın başında ihraç gerektiren bir ihlal gerçekleştiren oyuncuyu oyundan çıkarabilir ve müsabakaya devam etmesini engel olabilir.
- Sarı ve kırmızı kart gösterme yetkisine sahiptir. Müsabaka boyunca oyun kurallarına aykırı hareketlerde bulunan oyunculara yönelik disiplin cezalarını uygulayabilir. Ayrıca, belirli durumlarda oyuncuyu geçici olarak müsabaka dışında bırakma yetkisi de vardır.
- Sportmenlik dışı harekette bulunan takım yetkililerini ceza verebilir ve gerekli durumlarda oyun alanından uzaklaştırma kararı alabilir.
- Yalnızca oyun kurallarını uygulamakla kalmayıp fiziksel ve kondisyonel açıdan da yeterli olmalıdır (Collina, 2004).
- Maç sırasında ortaya çıkan tüm negatif durumları rapor ederek Türkiye Futbol Federasyonu'na sunar ve gerekli değerlendirmenin yapılmasını sağlar.

2.1.6. Müsabaka İçinde Hakemi Etkileyen Faktörler

Bir futbol müsabakasında hakemin kararlarını etkileyebilecek çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler, maçın atmosferine, oyuncuların davranışlarına ve müsabakanın önemine göre değişkenlik gösterebilir. Hakem üzerinde etkili olabilecek başlıca unsurlar aşağıda sıralanmıştır:

Oyuncu Tutumu: Maç sırasında oyuncuların sergilediği tutum, hakemin kararlarını etkileyebilir. Özellikle agresif, sürekli kararlara karşı çıkan veya kural ihlallerine sıkça başvuran oyuncular, hakemin oyunu yönetme şekli üzerinde baskı oluşturabilir.

Seyirci Faktörü: Seyircilerin, özellikle de ev sahibi takım taraftarlarının, hakemi baskı altına alma potansiyeli bulunmaktadır. Yoğun tezahürat, protestolar ve hakeme yönelik tepkiler, karar verme sürecini doğrudan etkileyebilir.

Teknik Ekip: Takımların teknik direktörleri ve diğer teknik ekip üyeleri, hakem üzerinde psikolojik baskı yaratabilir. Özellikle itirazlar ve saha kenarından yapılan sözlü müdahaleler, hakemin kararlarını zorlaştırabilir.

Müsabakanın Önemi: Şampiyonluk mücadelesi, küme düşme hattındaki takımların karşılaşmaları veya eleme turları gibi kritik maçlar, hakemler üzerinde ekstra baskı oluşturabilir. Bu tür maçlarda, hakemlerin objektifliğini koruyarak doğru kararlar vermesi daha da önemlidir.

Hava Koşulları: Aşırı sıcaklık, yoğun yağış veya sert rüzgâr gibi hava koşulları hem oyuncuların performansını hem de hakemlerin karar almasını etkileyebilir. Görüş alanının azalması ve fiziksel zorluklar, hatalı karar alma ihtimalini artırabilir.

Maç İçinde Gelişen Olaylar: Oyunun gidişatını etkileyebilecek sakatlıklar, tartışmalı pozisyonlar veya oyuncular arasında yaşanan gerginlikler, hakemin kararları üzerinde doğrudan etkili olabilir.

Hakemler, tüm bu faktörleri göz önünde bulundurarak objektif ve bağımsız kararlar vermeye özen göstermelidir. Karar verme aşamasında maç sırasında oluşan tüm olumsuz etmenleri farkında olmalı ve buna göre tercihler yapmalıdır. Müsabaka

sırasında dış etkenlerden etkilenmeden, oyun kurallarına bağlı kalarak adil bir yönetim sergilemeleri büyük önem taşımaktadır. (Bakıntaş, 2008).

2.2. Bilişsel Esneklik Nedir?

Bilişsel esneklik, erken dönem araştırmalarda insan bilişi ve bilinçli davranışın ana unsurlarından biri olarak değerlendirilmiş (Ionescu, 2011; Deak, 2003) ve zekâ ile yaratıcılıkla bağlantılı ilk modellerde kendine yer bulmuştur. Scott'a (1962) göre bilişsel esneklik, bireyin düşünce mekanizmasını çevreden gelen uyarıcılara uygun şekilde düzenlemeye hazır olma becerisidir. Ionescu'ya (2011) göre ise bilişsel esneklik, bireyin aynı zaman içinde birden çok görevi yerine getirebilmesine, değişen taleplere uyum sağlamasına ve yeni koşullara göre uygun çözümler geliştirmesine fırsat tanıyan bir yetidir.

1990'lı yıllarda Martin ve Rubin, literatürdeki var olan tanımları dikkate alarak bilişsel esnekliği, kişilerarası iletişim ve problem çözme sürecinin önemli bir bileşeni olarak ele almıştır. Martin ve Rubin (1995), bireylerin bir durum ile karşılaştıklarında her zaman birden çok davranış seçeneğine sahip olduğunu göz önüne alarak, bilişsel esnekliği üç ana unsur üzerinden tanımlamıştır:

- a) Bireyin herhangi bir olay karşısında uygun alternatiflerin farkında olması.
- b) Esnek olma konusundaki kararlı oluşu.
- c) Esnek olma konusundaki öz-yeterliliği.

Bu tanım doğrultusunda geliştirdikleri Bilişsel Esneklik Ölçeği aracılığıyla çeşitli araştırmalar gerçekleştiren Martin ve Rubin, bilişsel esnekliğin farklı psikososyal yapılarla olan ilişkisini incelemiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda, bilişsel esnekliğin tartışmaya açıklık ve anlaşmazlıklara karşı tolerans (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998), kişilerarası iletişim becerileri (Rubin ve Martin, 1994), girişkenlik ve iletişim öz-yeterliliği (Martin ve Anderson, 1998), iş birliğine açıklık (Dunleavy ve Martin, 2006), uyum sağlama becerisi (Hullman, 2007) ve öz-duyarlılık (Martin ve Anderson, 2011) gibi değişkenlerle olumlu bir doğrultuda ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Bilişsel Esneklik Tanımları

Scott (1962) bireyin kavram mekanizmasını farklılaştırmaya hazır olup olmadığını, uygun çevre şartlarına karşı tepkisinin seçiciliği” diğer bir deyiş ile “iki farklı kavram hakkında fikir yürütürken bu sırada geçiş yapabilme ve aynı zamanda birden çok kavram ile ilgili düşünme zihinsel yeteneği. Battig (1979) Bireyin, bir olay karşısında sahip olduğu birikimleri içerisinde gerekli durum için en etkili alternatif davranış ya da düşünceyi seçme yeteneği. Spiro ve Jehng (1990, s. 165) Bir bireyin değişen durumlardan dolayı ortaya çıkan taleplere uygun şekilde sahip olduğu bilgileri doğaçlama olarak kullanarak cevaplandırma yeteneği. Eslinger ve Grattan (1993) Karşılaşılan durumları farklı şekillerde algılamak, işlemek ve tepki göstermek için düşünce ve eylemleri değiştirebilme yeteneği. Martin ve Rubin (1995) Bireyin;

- a) Herhangi bir durumda var olan şıklar ve opsiyonlar bulunduğunun bilinci,
- b) Esnek olma ve duruma adaptasyon sağlama istekliliğini/becerisini,
- c) Esnek olmakla ilgili öz yeterliliğini gösterir.

Beversdorf vd. (1999) Deneme yanılma yapmaktan ziyade sorun çözmeyi de içinde bulunduran bir tür akışkan zekâ. Dennis ve Vander Wal (2010) Farklılık gösteren çevresel tetikleyicilere uyum sağlamak için fikirlerini değiştirme şekillendirme becerisi.

2.2.1. Bilişsel Esnekliğin İlkeleri

Sorunları hızlı ve etkili bir şekilde çözebilen bireylerin, çevrelerinde meydana gelen olaylara karşı farkındalıklarının yüksek olduğu ve farklı çözüm yollarının varlığını kavrayabildikleri bilinmektedir. Bu bireyler, bir problemin çözüm sürecini yeniden değerlendirerek alternatif çözüm yolları üretebilme yetisine sahiptir. Bu bağlamda, hızla değişen ve gelişen toplumlarda, problem çözme becerisine sahip bireylerin bilişsel esnekliğe sahip olmalarının gerekliliği vurgulanmaktadır. Nitekim

bilişsel esneklik, bir problemin çözüm sürecinde farklı değişkenleri dikkate alma ve bireyin problem çözme ya da görev yürütme biçimini gerektiğinde değiştirme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Elen vd., 2011, ss. 1–2). Bilişsel esnekliğin nasıl kullanıldığı ve farklı durumlar karşısında nasıl uygulanabileceğini daha iyi kavrayabilmek adına Spiro vd. (1988) yedi temel ilke belirlemiştir. Bu ilkeler:

1- Aşırı Basitleştirmeden ve Aşırı Düzenli Olmadan Kaçınma: Bu ilke, bireylerin edindikleri bilgilerin genellikle ilk bakışta görüldüğünden daha karmaşık ve düzensiz olduğunu vurgulamaktadır. Bireyler, ön yargıları doğrultusunda gözlemlerini anlamlandırmaya çalışırken aşırı sadeleştirme eğilimi gösterebilirler. Bu nedenle, problemlere çözüm ararken yalnızca düzenli ve yapılandırılmış bilgileri değil, aynı zamanda karmaşıklık ve düzensizlikleri de dikkate almak önemlidir.

2- Çoklu Temsillerin: Bir konuya ilişkin farklı düşünme yollarının geliştirilmesi gerektiğini savunan bu ilke, bilginin çeşitli bağlamlarda edinilmesi ve farklı uygulamalar aracılığıyla test edilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin bilgiyi daha esnek bir şekilde kullanmalarına olanak tanımaktadır.

3- Durumların Merkezliği: Bilişsel esnekliği artırmak ve farklı durumlara uyum sağlamak amacıyla akıl yürütme süreçlerini destekleyen bu ilke, bilgilerin bağlamsal olarak değişkenlik gösterebileceğini ve her durumun kendi özel koşulları içinde ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

4- Kavramsal Bilginin Kullanılması: Kavramsal bilginin farklı bağlamlarda uygulanması sırasında çeşitli zorluklar ortaya çıkabilmektedir. Özellikle karmaşık bir yapıya sahip kavramlar, farklı durumlarda farklı biçimlerde kullanılabilir. Bu nedenle, belirli bir kavramın çeşitli kullanım alanları mevcutsa, bu kavramlar uygulama bağlamına göre değerlendirilmelidir.

5- Şema Birleştirme: Karmaşık ve düzensiz yapılandırılmış alanlarda, her durum için önceden belirlenmiş bilgi şemalarının bulunmaması muhtemeldir. Rutinleşmiş, katı şemalar bireylerin farklı durumlara uyum sağlama becerisini kısıtlayabilir. Bu nedenle, bilişsel esnekliği desteklemek adına şemaların birleşimine yönelik bir yol izlenmeli ve farklı kavramsal kaynakların oluşturulmasına olanak tanıyan esnek bir öğrenme ortamı sağlanmalıdır.

6- *Kavramların ve Durumların Bölümlere Ayrılmaması*: Bu ilke, kavramlar arasındaki bağlantısallığı vurgulamaktadır. Soyut kavramların karmaşık ve düzensiz doğası, bireyler tarafından farklı şekillerde algılanmalarına neden olabilir. Bilişsel esnekliğin temel özelliklerinden biri, farklı bilgi kaynaklarından uyarlanabilir şemalar oluşturmaktır. Bu süreç, kavramlar ve durumların birbirinden bağımsız olarak ele alınmasını değil, yüksek düzeyde bütünleşik bir yapı içinde değerlendirilmesini gerektirmektedir.

7- *Karmaşıklığın Yönetimi İçin Aktif Katılım, Eğitim Rehberliği ve Ek Destek*: Bireylerin karşılaştıkları olaylara aktif katılımını teşvik etmek amacıyla, uzman rehberler eşliğinde bilişsel destek sağlanması önerilmektedir. Daha önce edinilmiş bilgiler, yeni bilgilerin yanlış kodlanmasına neden olabileceğinden, kavramsal karmaşıklığın yönetilmesi için ek destek mekanizmalarının devreye sokulması gerekmektedir. Bu sayede bireyler, karmaşık kavramlar arasında çok yönlü düşünme becerisi geliştirebilirler.

2.2.2. Bilişsel Esnekliğin Boyutları

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği “alternatif” ve “kontrol” olarak iki boyutta ele almışlardır.

2.2.2.1. Alternatif

Bilişsel esneklik, bireylerin yüz yüze geldikleri durumlara uyum gösterme becerilerini ve alternatif çözümleri fark etme yetilerini geliştiren önemli bir faktördür. Bu bağlamda, esneklik ve öz-yeterlik, bireylerin yaşam olayları ve zorluklarla baş edebilme kapasitesini artırmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, çeşitli alternatiflerin varlığını daha kolay fark ederken, öz-yeterlik ise farkındalık ve isteklilikle doğrudan ilişkilidir (Anderson ve Martin, 1995). Alternatif çözüm yolları üretmek, bireylerin istekliliğini artırırken, karmaşık durumlara uyum sağlama süreci de öz-yeterlik duygusunu güçlendirmektedir.

Bununla birlikte, merak duygusu, alternatif düşünceler üretme sürecini tetikleyen temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Savickas ve Porfeli, 2012). Alternatif oluşturabilmenin en önemli avantajlarından biri, bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında problem çözme becerilerini geliştirmesine olanak sağlamasıdır (Schur, 1999). Alternatif stratejilerin kullanımı, bireylerin olaylarla başa çıkma kapasitelerini artırarak psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmektedir.

Bu noktada, bilişsel esnekliğin bilişsel-davranışçı yaklaşım ile de güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Bilişsel-davranışçı terapilerde (BDT), bireylerin bilişsel çarpıtmalarını azaltmak için olayları değerlendirirken olumlu alternatifler üretebilmeleri teşvik edilmektedir. Bu süreci başarıyla yönetebilen bireyler, olumsuz duygular yerine daha olumlu duygular deneyimleyebilmektedir. Öte yandan, alternatif düşünceler geliştirememek depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilirken, bilişsel esneklik yoluyla oluşturulan alternatifler bireylerin düşüncelerini daha olumlu hâle getirebilmekte ve depresif semptomların azalmasına katkı sağlamaktadır (Dimidjian ve Hollon, 2014; Kato, 2012; Young vd., 001;). Bu doğrultuda, BDT uygulamalarında bireylerin olumsuz düşünceler yerine olumlu alternatifler geliştirmesi desteklenerek tedavi süreçleri daha etkili hâle getirilmektedir.

2.2.2.2. Kontrol

Bilişsel esnekliğin, bireylerin kontrol mekanizmaları ve alternatif çözüm yolları üretme becerileri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bilinmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Kontrol duygusu, bireylerin çevrelerinde meydana gelen olayları daha doğru yorumlamalarına ve bu doğrultuda bilinçli kararlar almalarına katkı sağlamaktadır. Kişiler, alternatif çözüm yolları geliştirerek öz yeterliklerini artırabilir ve bu süreçte en uygun seçeneği belirleyerek etkili bir başa çıkma stratejisi oluşturabilirler (Savickas ve Porfeli, 2012). Özellikle stresli durumlarla başa çıkabilmek için bireylerin kontrol edebilecekleri unsurlara konsantre olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında kontrol sistemlerini daha etkin bir şekilde kullanabildikleri ifade edilmektedir (Genç, 2022).

2.2.3. Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları

Bilişsel esnekliği öngörebilen çeşitli değişkenler bulunmaktadır. Bu değişkenler ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişkiler ve etkileşimler söz konusudur. Bu bağlamda, bilişsel esnekliği belirleyen temel yordayıcı değişkenlerden bazıları aşağıda ele alınmaktadır.

2.2.3.1. Stresle Başa Çıkma

Stres kavramı, kökenini Latince "estricia" sözcüğünden almaktadır. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder ve elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda ise bu kavramın anlamı değişerek güç, baskı ve zorluk gibi anlamlar kazanmış ve nesnelere, bireylere, organlara ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bu doğrultuda stres, bir obje veya bireyin dışsal baskılar sonucunda formunun bozulmasına veya çarpıtılmasına karşı gösterdiği direnç olarak tanımlanmıştır (Güçlü, 2001). Dyce'a (1973) göre stres, yaşamın doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan normal ve gerekli bir süreçtir. Stresin oluşumu, bireyin beklenmedik bir zamanda, mekânda veya durumda değişikliklerle karşılaşmasıyla ilişkilidir. Bu değişimler, bireyde stresin oluşmasına neden olabileceği gibi, bilişsel becerilerini hangi düzeyde sergileyebileceğini de belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Çuhadaroğlu, 2013, s. 88).

2.2.3.2. Eleştirel Düşünme

Zekâ ölçümleriyle olumlu yönde doğrusal bir ilişki sergileyen eleştirel düşünme, bireylerin kendi düşüncelerini ve başkalarının fikirlerini daha iyi anlamalarını, değerlendirmelerini ve açıklamalarını sağlayan etkin, örgütlü ve işlevsel bir bilişsel süreç olarak tanımlanmaktadır (Chaffee, 1991). Eleştirel düşünme, bireylerin bilişsel esneklik becerilerini geliştirmelerinde önemli bir rol oynar. Bu süreçte karşılaşılan olumlu ve olumsuz durumlar karşısında bireyler, bilişsel esnekliklerini kullanarak olayları analiz eder ve uygun tepkiler geliştirir.

Dolayısıyla, bilişsel esneklik, eleştirel düşünme sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak işlev görmektedir (Çuhadaroğlu, 2013, s. 89).

2.2.3.3. Yaratıcı Düşünme

Yaratıcılık, bir sorunun içgörü ve duyarlılıkla algılanarak, alışılmışın dışında ve yenilikçi bir bakış açısıyla çözüme kavuşturulması sürecidir (Özalp, 2005). Bu bağlamda, yaratıcı düşünme ile bilişsel esneklik arasında güçlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Zira bireyin olaylara farklı açılardan bakabilme ve alternatif çözümler üretebilme kapasitesi, bilişsel esneklik düzeyine bağlı olarak artış ya da azalış gösterebilir (Çuhadaroğlu, 2013, s. 89).

2.2.3.4. Mental İyi Oluş

Mental iyi oluş kavramını ele almadan önce, öncelikle pozitif psikolojiye değinmek gerekmektedir. Pozitif psikoloji, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik kuramlar ve araştırmalar içeren bir alan olup, temel odak noktasını yaşam doyumu gibi olumlu deneyimlerin oluşturduğu bir disiplin olarak tanımlanmaktadır (Park vd., 2004, s. 603). Bu bağlamda olumlu psikoloji, iyi bir yaşamın unsurlarını ve mental sağlığı yüksek bireylerin temel özelliklerini incelemektedir (Keldal, 2015, s. 103). Pozitif psikoloji; iyi oluş, doyum, mutluluk ve umut gibi öznel değerlere odaklanırken, bireysel düzeyde sevgi, cesaret, duyarlılık, özgünlük, yetenek ve bilgelik gibi nitelikleri ele almaktadır. Bunun yanı sıra, grup düzeyinde sorumluluk, özgecilik, hoşgörü ve iş etiği gibi bireyi ve toplumu daha iyi bir noktaya taşıyan özellikler üzerine de yoğunlaşmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004, s. 104).

2.2.3.5. İyi Oluş

İyi oluş kavramı, pozitif psikolojiyle yakından ilişkili olup, yalnızca kısa vadeli tatmin ve olumlu duygularla değil, uzun vadeli yaşam doyumuyla da bağlantılıdır (Meral, 2014, s. 119). İyi oluş, bireylerin yaşamlarına dair öznel

deneyimlerini nasıl algıladıklarını ifade eden bir kavram olup, genellikle mutluluk, sağlık ve başarı ile ilişkilendirilmektedir. Son dönem araştırmalarına göre, iyi oluş beş temel unsurdan oluşmaktadır (Sperry, 2016, s. 1181):

1. Amaç: Bireyin günlük aktivitelerinden keyif alması ve hedeflerine ulaşmak için motive olması.
2. Sosyal İlişkiler: Destekleyici ilişkiler ve sevgi dolu bir sosyal çevreye sahip olma.
3. Finansal Durum: Ekonomik yaşamın yönetilmesi yoluyla stresin azaltılması ve güvenliğin artırılması.
4. Toplumsal Bağlılık: Yaşanılan çevreyi sevme, kendini güvende hissetme ve içinde bulunduğu toplulukla gurur duyma.
5. Fiziksel Sağlık: Günlük işlevleri yerine getirebilmek için sağlıklı ve enerjik olma.

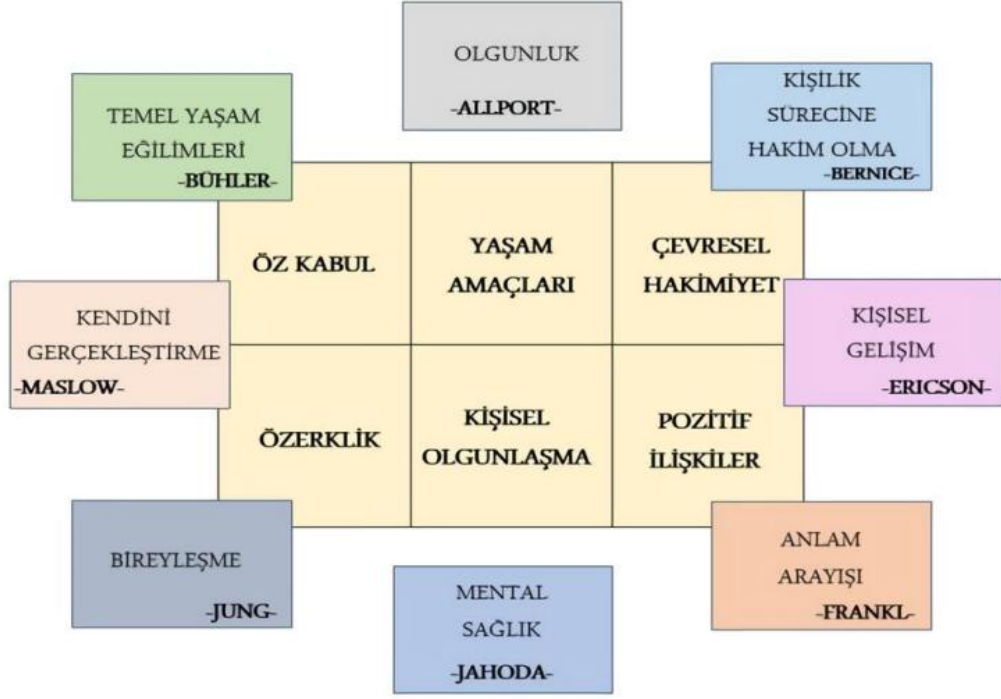
Hefferon ve Boniwell (2018), literatürde iyi oluş kavramına dair tam bir görüş birliğinin bulunmadığını belirtmekle birlikte, bu kavramın mutluluk, kendini gerçekleştirme, yaşam doyumu, uyum, ekonomik refah, yaşam kalitesi ve iyilik hali gibi terimlerle anlamdaş veya benzer şekilde kullanıldığını ifade etmektedir. Telef (2013, s. 175) ise iyi oluşun gündelik yaşamda çoğunlukla mutluluk olarak tanımlandığını, bireyin hayatına ilişkin değerlendirmelerinin sonucunu yansıttığını ve bu değerlendirmenin hem bilişsel (yaşam doyumu) hem de duygusal (duygulanım düzeyi) unsurları içerdiğini vurgulamaktadır.

2.3. Mental İyi Oluş Nedir?

Mental iyi oluş, bireyin duygusal, bilişsel, davranışsal ve çevresel unsurlardan memnuniyet duyması, huzur hissetmesi ve psikolojik açıdan iyi olma hali şeklinde tanımlama yapılmaktadır. (Sawyer vd., 2001). Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan araştırmalar, mental iyi oluşun sosyoekonomik düzey, cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Park, 2004).

Araştırmalar, mental iyi oluş düzeyi fazla bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının daha iyi olduğunu ve yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Gucciardi ve Gordon, 2012). Ayrıca, bu bireylerin daha üretken oldukları, kişilerarası ilişkilerinin daha güçlü olduğu ve yaşam sürelerinin daha uzun olduğu tespit edilmiştir (Lyubomirsky ve King, 2005). Spor, bireylerin sosyalleşmesine ve yeni ilişkiler geliştirmesine katkı sağlayan önemli bir alan olup, aynı zamanda içe kapanıklığı da önleyici bir işlev görmektedir. İçe dönük bireyler kendilerini ifade etmekte zorlandıklarında olumsuz duygular deneyimleyebilirken, dışa dönük bireylerin bu konuda daha az zorluk yaşadığı ve dolayısıyla mental iyi oluş düzeylerinin daha üst seviyede olduğu görülmektedir. Spor aktiviteleri, bu etkileşimi en iyi şekilde sağlayan unsurlardan biri olup, bireylerin sosyalleşmesini ve duygusal ile zihinsel açıdan gelişim göstermesini desteklemektedir. Mental iyi oluşun artırılmasında en önemli unsurlardan biri ise, aile üyeleri de dahil olmak üzere sosyal çevreden alınan destektir (Gün, 2006).

Mental iyi oluşun yüksek seviyede bulunduğunu gösteren temel unsurlardan bir tanesi bireyin mutluluk düzeyidir. Mental iyi oluş, bireylerin duygusal ve sosyal aktivitelerini, hayattan aldıkları haz ve doyum çerçevesinde değerlendirmektedir. Kişilere olumlu duygular kazandıran etkinlikler, onların yaşamdan keyif almasını ve daha mutlu hissetmesini sağlamaktadır. Bu nedenle, sporun mühim bir rol oynadığı görülmektedir. Spor, günlük hayatta çeşitli zorluklar ve stresle karşılaşan kişilerin fiziksel ve duygusal sağlığını koruyabilmesi, stresle başa çıkabilmesi ve genel iyi oluş düzeyini artırabilmesi açısından etkili bir araçtır. Ayrıca, bireyler spor yaparak hem fiziksel hem de duygusal doyuma ulaşırken stres düzeylerini de azaltabilmektedirler. Bu durum, bireylerin yaşamdan daha fazla mutluluk ve doyum elde etmelerine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Şenduran, 2008).



Şekil 2.1. Mental iyi oluşun çekirdek boyutları ve teorik kavramları (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.1. Mental İyi Oluşun Alt Boyutları

*Mental iyi oluş 6 alt boyuttan oluşmaktadır:

*Kendini kabul etme

*Çevresel hakimiyet

*Kişisel Gelişim

*Yaşam amacı

*Pozitif İlişkiler

*Özerklik (Ryff, 2014).

2.3.1.1. Kendini Kabul Etme

Ryff (1989), olumlu psikolojik işleyişin temel unsurlarından biri olarak kendini kabulü, bireyin kendisine yönelik olumlu tutumları olarak tanımlamaktadır. Kendini kabul, bireyin kendi kimliğini, geçmişini ve kişisel özelliklerini olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmesi anlamına gelir ve psikolojik iyi oluşun merkezinde yer alır. Bu kavram, kendini gerçekleştirme, en yüksek düzeyde işlevsellik ve psikolojik olgunluk ile yakından ilişkilidir (Ryff vd., 1999). Ayrıca, Erikson'un hayat boyu gelişim teorisi de bireyin geçmişini ve kendini kabul etmesini psikososyal gelişimin önemli bir bileşeni olarak ele almaktadır (Ryff ve Essex, 1991).

2.3.1.2. Çevresel Hakimiyet

Bireyin kapasitesine ve gereksinimlerine uyumlu bir ortamı bulması veya oluşturması, çevresel hâkimiyetin ana bileşenlerinden biridir. Çevreye karşı hâkimiyeti yüksek bireyler, çevredeki karmaşık yapıyı kontrol edebilme ve yönetme becerisine sahiptir. Bu bireyler, kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun içerikleri seçme, çevrelerindeki fırsatları etkin bir şekilde değerlendirme konusunda yetkinlik göstermektedir (Avşar, 2019).

2.3.1.3. Kişisel Gelişim

Psikolojik işleyişin en üst düzeye ulaşabilmesi için bireyin gelişim ve büyüme yeterliliğini artırması gerektiği vurgulanmaktadır. Yaşam boyu gelişim teorileri, bireyin yalnızca belirli bir dönemde değil, yaşamın farklı aşamalarında karşılaştığı gelişimsel görevler ve yeni krizleri yönetme sürecine de odaklanmaktadır. Bu bağlamda, bireyin sürekli gelişim göstermesi ve kendini anlaması, yaşam boyu gelişim teorilerinin temel konuları içinde bulunmaktadır (Ryff ve Essex, 1991). Bu nedenle Ryff ve Essex (1991), kişisel gelişimi, mental iyi oluşun temel boyutlarından biri olarak değerlendirmiştir.

2.3.1.4. Yaşam Amacı

Kişinin belirli bir hedef doğrultusunda hareket edeceğine dair inancını yansıtan ve yaşamına anlam katan bir boyut olarak tanımlanan yaşam amacı, bireyin hayata tutunmasını sağlayan önemli bir unsur olarak görülmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Yapılan araştırmalar, belirli bir yaşam amacına sahip bireylerin karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde baş edebildiklerini, hayata daha güçlü bir bağ ile tutunduklarını ve sorunlara daha işlevsel çözümler üretebildiklerini ortaya koymaktadır (Aydın, 2015). Bu bağlamda, bireyin yaşamını anlamlı ve değerli bulması, geçmiş ve günümüzdeki deneyimlerinin kendisi için önemli bir anlam taşıması, yaşam amacı boyutu çerçevesinde değerlendirilmektedir (Ryff, 1989).

2.3.1.5. Pozitif İlişkiler

Bireylerin, samimi ve güvenilir ilişkiler kurmaya önem verdikleri ve bu tür ilişkilerin, kişiler arası etkileşimde dışa dönüklüğün önemli bir unsur olduğu ifade edilmektedir. Bu özelliklere sahip bireylerin, çevrelerindeki insanlarla daha derin ve anlamlı dostluklar kurdukları, aynı zamanda empati ve şefkat duygularını güçlü bir şekilde deneyimledikleri görülmektedir (Ryff, 1989). Pozitif ilişkiler geliştiren bireyler, sosyal etkileşimlerinde iş birliği içinde hareket eder ve başkalarının iyiliğine karşı duyarlı bir tutum sergilerler (Avşar, 2019).

2.3.1.6. Özerklik

Özerklik, bireyin toplumsal baskılara karşı direnç gösterebilmesi, hissettiği gibi davranabilmesi, bağımsız bir yaşam sürdürebilmesi ve kendi yaşamına ilişkin kararları özgürce alabilme kapasitesidir. İyi oluşun temelinde, bireyin düşünce ve eylemlerinin dışsal faktörlerden ziyade, kendi içsel dinamikleri doğrultusunda şekillenmesi gerektiği anlayışı yer almaktadır (Akdoğan ve Polatçı, 2013). Özerklik düzeyi yüksek bireyler, davranışlarını içsel şekilde düzenleyebilmekte ve kararlarını özgür bir şekilde alabilmektedir. Ayrıca, toplumsal baskılar karşısında bağımsız düşünme ve hareket etme becerisi sergileyebilmektedirler (Avşar, 2019). Tüm bu unsurlar bir araya geldiğinde, psikolojik iyi oluşun "doyumlu bir yaşam sürme" kavramıyla örtüştüğü görülmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

2.3.2. Mental İyi Oluş ile İlgili Kuramlar

Mental iyi oluş ile ilgili 4 adet kuram bulunmaktadır. Bunlar; Aşağıdan yukarıya durumsal etkiler, dinamik denge modeli, çok yönlü uyumsuzluk modeli ve amaca ulaşma kuramıdır.

2.3.2.1. Aşağıdan Yukarıya Durumsal Etkiler

Aşağıdan yukarıya Durumsal Etkiler Kuramına göre, bireylerin mutluluk düzeylerindeki artış, refah seviyelerinin de yükselmesine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte, bireyin istem dışı maruz kaldığı olaylar ve demografik özellikler de mental iyi oluş üzerinde etkili faktörler arasında yer almaktadır. Birey, olumlu duygular deneyimledikçe, dış etkenler ve demografik özelliklerin de etkisiyle mental iyi oluş düzeyinde bir artış meydana gelmektedir. Ancak, bireyin mental iyi oluş seviyesinin dış etmenlerde görece daha az etkide bulunduğu belirtilmektedir (Diener vd., 1999).

2.3.2.2. Dinamik Denge Modeli

Dinamik denge modeli, mental iyi oluşun bireylerin kişilik niteliklerine bağlı şekilde değişip şekillendiğini öne sürmektedir. Bu modele göre, belirli kişilik özellikleri, bireylerin çeşitli durumları deneyimleme biçimlerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Headey ve Wearing, 1992). Headey ve Wearing'e (1992) göre bireyler, sahip oldukları kişisel niteliklere bağlı olarak değişen, ancak genellikle belirli bir denge düzeyinde seyreden bir zihinsel iyilik hali sürdürmektedir. Bununla birlikte, bazı durumlarda bireyin mental iyi oluş düzeyinin bu denge noktasından sapabileceği de ifade edilmiştir.

2.3.2.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Modeli

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı, cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlerin bireylerin mental iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir (Mpofu, 1999). Bireyin sahip olduğu koşullar ile ulaşmak istediği standartlar arasındaki fark ne kadar büyükse, yaşam memnuniyeti o kadar düşük; bu fark azaldıkça memnuniyet düzeyi de o ölçüde yüksek olmaktadır (Diener vd., 1999).

2.3.2.4. Amaca Ulaşma Kuramı

Amaca ulaşma kuramı, bireylerin motivasyon düzeyleri ile kişisel gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir teoridir. Bu kuram, bireylerin istemli ya da istemsiz olarak gerçekleştirdiği hareketleri ve bu hareketlerin ortaya çıkmasına yol açan nedenleri analiz eden bir model sunmaktadır. Yapılan çalışmalarda, hedef belirleme sürecinde etkili olan amaçların saptanması, bu amaçların mental iyi oluş üzerindeki etkileri ve arzulanan hedeflere yönelik bilinçaltı hedeflerin kararlaştırılması gibi unsurlar ele alınmaktadır (Diener vd., 1999). Locke ve Latham (2006), belirlenen hedef doğrultusunda ortaya çıkan motivasyonun ve bu motivasyona bağlı olarak işin gerçekleştirilebilme kapasitesinin, bireyin mental iyi oluşunu doğrudan etkilediğini vurgulamışlardır.

2.3.3. Mental İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Mental iyi oluşu etkileyen 6 tane faktör bulunmaktadır.

2.3.3.1. Cinsiyet

Ryff (1989), mental iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre kadınlar ve erkekler arasında değişkenlik oluşturduğunu belirtmiştir. Yapmış olduğu araştırmada, erkeklerin mental iyi oluş seviyelerinin kadınlara kıyasla belirgin şekilde daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak, konuyla ilgili yürütülen farklı çalışmalarda cinsiyetin mental iyilik hali ve mutluluk düzeyini etkileyen önemli bir etmen olarak değerlendirilemeyeceği ifade edilmiştir. Telef (2013) tarafından yapılan çalışmaya dahil olan, kadın ve erkeklerin her birinin mental iyi oluş düzeylerinin farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Özen (2010) ise, mental iyi oluşun kadınlar için daha büyük bir öneme sahip olduğunu ve erkeklerin mental iyi olma durumuna daha az eğilimli olduklarını saptamıştır.

2.3.3.2. Yaş

Yaş, zihinsel iyi oluşu etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Bu bağlamda, bireylerin olumlu ilişkiler kurma kapasitesi, yaşla birlikte artan zihinsel iyi oluş düzeyi ile doğru orantılıdır (Tuzgöl, 2005). Ryff'in (1989) gerçekleştirdiği araştırmada, yaş değişkeni ile "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" nin alt boyutlarından biri olan "Kişisel Gelişim Boyutu" arasında diğer alt boyutlara kıyasla daha güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalar, yaşın mutluluk ve yaşam doyumu yönünden belirleyici faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, genç bireylerin yaşlı bireylere kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları ve dolayısıyla zihinsel iyi oluş seviyelerinin de daha fazla olduğu belirtilmiştir (Tuzgöl, 2005).

2.3.3.3. Sosyal Ekonomik Düzey

Sosyo-ekonomik ile mental iyi oluş düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Furnham ve Cheng, 1997). Araştırmacılar, mental iyi oluş ile sosyo-ekonomik yapı arasındaki bu ilişkiyi dört farklı kategori altında ele almıştır:

1. Ülke genelindeki sosyo-ekonomik ilerleme sürecinin kişilerin mental iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini ele alan çalışmalar,
2. Ülkeler arasındaki sosyo-ekonomik farklılıkların mental iyi oluş üzerindeki etkilerini karşılaştıran araştırmalar,
3. Belirli bir ülke içinde bireylerin sosyo-ekonomik durumları ile mental iyi oluş seviyeleri arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmalar,
4. Sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı veya avantajlı duruma geçmiş bireylerin mental iyi oluş düzeylerini analiz eden araştırmalar (Diener vd., 1999).

2.3.3.4. Yaşam Kalitesi

Mental iyi oluş, bireyin olumlu duyguları deneyimlemesi, olumsuz duygularının düşük düzeyde olması ve yüksek yaşam kalitesine sahip olmasıyla tanımlanmaktadır (Diener vd., 1999). Ayrıca, mental iyi oluş; bireyin hayatındaki pozitif duyguların ve aldığı hazzın, negatif duygulara kıyasla baskın olması durumu olarak ifade edilmektedir (Anlı, 2011). 1.18.5.

2.3.3.5. Evlilik

Evlilik, farklı cinsiyetlerden iki bireyin oluşturduğu ve çeşitli dinler ile ülkeler tarafından farklı yasal düzenlemelere tabi tutulan bir birliktelik olarak tanımlanmaktadır (Tezcan ve Coşkun, 2004). Devlet Planlama Teşkilatı ise evliliği; toplumsal yapıyla uyumlu, geleneklere ve medeni hukuka uygun, içinde bulunulan çevre tarafından aile yapısı bakımından onaylanan bir kurum olarak tanımlamaktadır. Yapılan araştırmalar, evliliğin bireylerin hem fiziksel sağlığına hem de mental iyi oluş düzeyine olumlu katkılarda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Tütüncü, 2012).

2.3.3.6. Fiziksel Sağlık

Mental iyi oluş ile sağlık arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Diener vd., 1999). Diener ve Chan (2011), mental iyi oluşun kişilerin duygularını ve genel duygu hallerini pozitif doğrultuda etkilediğini, dolayısıyla hayat kalitesini artırdığını belirtmiştir. Yapılan araştırmalar, sağlık, beslenme ve egzersiz gibi faktörlerin bireylerin mental iyi oluşuyla direkt bağlantılı olduğunu göstermektedir (Diener ve Chan, 2011).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

İki veya daha fazla değişken arasında yapılan çalışmalarda, değişkenlerin bir arada sergilenmesi ve değişkenler arası farkların varlık ve derecesini bulmaya yönelik yaklaşımın basit bir şekilde yapılabilmesi için ilişkiyel tarama modeli önerilmektedir (Karasar, 2018). Bu nedenle araştırmamızda ilişkiyel tarama modeli kullanılması tercih edilmiştir. Bu araştırmada bilişsel esneklik düzeyi ve mental iyi oluş düzeyi arasındaki öngörülen ilişki, bahsi geçen model temel alınarak istatistiksel olarak incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Tez çalışmamızın evreni Türkiye Futbol Federasyonu'na bağlı çalışan hakemlerden meydana gelmektedir. Evrenin tamamına erişilebilme imkânı bulunmadığından örneklem bu evrenin içinden çalışmaya dahil edilmiştir. Örneklem genişliğini tespit etmek amacı ile bazı kaynaklara ulaşılmıştır. Semenova vd. (2020)'e göre 1 milyon ve daha fazla evreni var olan bir araştırmada 384 örneklem büyüklüğü hesap edilmiştir. Bu sonucun yanında Comrey ve Lee (2013) ise örneklem miktarını oranladığında, 100 kadar verinin yetersiz olduğunu, 200 civarı verinin orta, 300 verinin iyi ve 500 üzeri bir verinin çok iyi düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Yaptığımız çalışmanın örneklemine rastgele örnekleme yöntem ile seçilen 350 hakem meydana getirmektedir. Böylece yapılan çalışmada örneklem evreni temsil etmektedir.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılımları.

Demografik Özellikler	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	139	40.6
	Erkek	203	59.4
Yaş (yıl)	18-24	137	40.1
	25-31	141	41.2
	32 ve üzeri	64	18.7

Tablo 3.1. (devam) Çalışma grubunun sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılımları.

Demografik Özellikler	Kategori	f	%
Eğitim Durumu	Lise	61	17.8
	Ön Lisans	57	16.7
	Lisans	191	55.8
	Lisansüstü	33	9.6
Klasman	Aday Hakem	121	35.4
	İl Hakemi	167	48.8
	Bölgesel Hakem	37	10.8
	Klasman Hakemi	17	5.0
Hakemlik Yılı	1-3 yıl	198	57.9
	4-6 yıl	51	14.9
	7-9 yıl	33	9.6
	10 ve üzeri yıl	60	17.5
Hakemlik Dışı Meslek	Eğitimci	38	11.1
	Memur	86	25.1
	Özel Sektör	93	27.2
	Serbest Meslek	25	7.3
Hakemlik Öncesi Spor	Öğrenci	100	29.2
	Evet	223	65.2
Lisans Durumu	Hayır	119	34.8
Toplam		342	100.0

Tablo 3.1’de çalışmaya katılan futbol hakemlerinin sosyo-demografik dağılımları incelendiğinde; %40.6’sının (139) kadın, %59.4’ünün ise (203) erkek, (141) 25-31 yaş aralığında en fazla %41.2, (64) 32 ve üzeri yaş aralığında en az %18.7, eğitim durumu (191) lisans %55.8 en fazla, (33) lisans üstü %9.6 en az, klasman (167) il hakemi %48.8 en fazla, (17) klasman hakemi %5.0 en az, hakemlik yılı (198) 1-3 yıl %57.9 en fazla, (33) 7-9 yıl %9.6 en az, hakemlik dışı meslek (25) serbest meslek %7.3 en az, (100) öğrenci %29.2 en fazla, hakemlik öncesi spor lisans durumu (223) evet %65.2, (119) hayır %34.8 şeklinde görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcılar ile ilgili yaş ve cinsiyet bilgileri, eğitim durumları, kaç yıldır lisanslı futbol hakemliği yaptıkları, hakemlik klasman durumları, hakemlik dışında

yaptıkları meslekleri, hakem olmadan önce spor lisanslarının olup olmadığı gibi bilgileri içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket, mental iyi oluş ölçeği, bilişsel esneklik ölçeği ve kişisel bilgi formundan meydana gelmektedir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği

Martin ve Rubin (1995) tarafından 12 maddeden ve tek boyuttan oluşan ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (Cognitive Flexibility Scale) geliştirilmiştir. 6'lı Likert tipi kullanılan BEÖ 1 “kesinlikle katılmıyorum” 6 “kesinlikle katılıyorum” biçiminde cevaplandırılmaktadır. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlık katsayısı (α) .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .83 olarak tespit edilmiştir. Martin ve Anderson (1998) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında, BEÖ'nün iç tutarlığı .72, .73 ve .81 olarak hesap edilmiştir. BEÖ puanları ile iletişim becerileri ve iletişim becerilerine yönelik davranışlardaki yetkinlik inancı puanları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki göstermesi, kişilerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça pozitif bir arkadaşlık oluşturdukları yönündeki bulgular da BEÖ'nin ölçüt bağımlı geçerliğine yönelik kanıtlar olarak kabul görmüştür (Martin ve Rubin, 1995). 2, 3, 6 ve 10. maddelerin ters puanlama yapıldığı ölçme aracından alınabilecek puanlar 10 ile 60 arasında farklılık göstermektedir. Alınan puanlar ne kadar fazla ise bilişsel esneklik düzeyinin de aynı oranda fazla olduğunu göstermektedir. Farklı bir çalışmada ise Maltby vd. (2004) BEÖ'nün iç tutarlık katsayısını .92 olarak hesap etmişlerdir (Çelikkaleli, 2014).

Mental İyi Oluş Ölçeği-Kısa Formu

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Tennant ve meslektaşları (2007) tarafından İngiltere'deki bireylerin mental iyi oluş düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. “Psikolojik iyi oluş” ile “öznel iyi oluşu” kapsayan ölçek 14 pozitif maddeden meydana gelmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental iyi oluşun varlığını belirtmektedir. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF) 5'li Likert tipinde (1= Hiçbir zaman 5 = Her zaman), pozitif seçeneklerden oluşan 7 maddelik bir ölçektir. Uygulamada bireylerden son iki haftadaki yaşam şekillerini dikkate almaları istenmektedir. 7 maddelik kısa form ile

14 maddelik uzun form arasında .95 düzeyinde korelasyon tespit edilmiştir (Stewart-Brown vd., 2009). WEMİÖÖ- KF'de yer alan 7 madde, duygulardan daha çok işlevsellik (functioning) ile ilişkilidir. WEMİÖÖ-KF'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Norveç ve İsveç'te yaşayan 848 katılımcı (Norveç: n=491, İsveç: n=357) ile gerçekleştirilmiştir (Haver vd., 2015). Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek faktörden oluşan ölçeğin yüksek yapı geçerliğine sahip olduğunu ve açıklanan varyans oranının %52-57 olduğunu belirtmiştir (Haver vd., 2015). Ayrıca, Norveç'li örneklem grubu için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .84, İsveç'li örneklem grubu için .86 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Online olarak hazırlanmış olan anketler, Türkiye Futbol Federasyonunda aktif olarak hakemlik yapan birden fazla şehir ve bölgedeki kişilere federasyonun resmî sitesinden hakem ad soyadlarına bakılarak dijital ortamdan ulaşılmıştır. Google Forms üzerinden anketlerin verimli bir şekilde cevaplanması sağlanmıştır. Ortalama cevaplanma süresi 5-10 dakika aralığındadır. Veri toplanma süreci tamamlandığında 350 veri elde edilmiştir. Futbol hakemlerinin katılımı gönüllülük esas alınarak sağlanmıştır. Etik onay (EK-1) için izin Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Klinik Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analiz sürecinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, versiyon 30.0) yazılımı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerin ilk aşamasında, veri setinin normallik varsayımını değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş ve George ve Mallery, 2010 tarafından önerilen (± 2) aralığı referans alınmıştır. Normal dağılım gösterdiği saptanan veriler üzerinde, iki bağımsız grubun karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T Testi uygulanmış, ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılıkların tespit edildiği durumlarda, bu farklılıklara neden olan kaynağı belirlemek üzere Post-

Hoc (Tukey) testi uygulanmıştır. Mental iyi oluş ölçeği ile bilişsel esneklik ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Basit doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Kullanılan Mental İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği toplam puan ve alt boyutlarına ilişkin çarpıklık basıklık değerleri tablo 3.2.'de gösterilmiştir. Aşağıdaki tablo incelendiğinde kullanılan anket ve ölçeğin parametrik bir dağılım oluşturduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2. Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği kısa formu (WEMİÖÖ-KF) ve bilişsel esneklik ölçeği (BEÖ) basıklık ve çarpıklık değerleri.

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş	-1.10	1.33
Bilişsel Esneklik	-0.70	0.04

4. BULGULAR

Bu bölümde Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ve Mental İyi Oluş Ölçeği-Kısa Formu (MİÖÖ-KF) aracılığıyla elde edilmiş verilerin tanımlayıcı istatistikler ve bazı değişkenlerle gerçekleştirilmiş istatistiksel analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.1. Cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-testi).

	Cinsiyet	\bar{X}	S.S.	t	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	62.32	8.37	2.423	0.016*
	Erkek	60.15	7.78		
Mental İyi Oluş	Kadın	30.59	3.45	3.262	0.001**
	Erkek	29.21	4.10		

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$

Tablo 4.1. incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, kadınların erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($t=2.423$; $p=0.016$). Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenini ile karşılaştırıldığında, kadınların erkek bireylerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($t=3.262$; $p=0.001$).

Tablo 4.2. Yaş değişkenine göre bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi).

	Yaş (yıl)	\bar{X}	S.S.	F	p	Tukey-HSD
Bilişsel Esneklik	18-24 ^a	58.37	7.84	13.506	0.001**	a<b,c
	25-31 ^b	63.08	7.68			
	32 ve üzeri ^c	62.20	7.99			
Mental İyi Oluş	18-24 ^a	28.82	3.96	8.670	0.001**	a<b,c
	25-31 ^b	30.08	3.78			
	32 ve üzeri ^c	31.12	3.61			

$p < 0.01^{**}$

Tablo 4.2. incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında, 18-24 yaş katılımcıların 25-31 yaş ve 32 ve üzeri yaş

grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (F=13.505; p=0.001). Katılımcıların mental iyi oluş yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında, 18-24 yaş katılımcıların 25-31 yaş ve 32 ve üzeri yaş grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (F=8.670; p=0.001).

Tablo 4.3. Eğitim durumu değişkenine göre bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi).

	Eğitim Durumu	\bar{X}	SS	F	p	Tukey-HSD
Bilişsel Esneklik	Lise ^a	58.60	8.17	2.648	0.049*	a<b
	Ön Lisans ^b	62.57	6.07			
	Lisans ^c	61.31	8.59			
	Lisansüstü ^d	61.21	7.23			
Mental İyi Oluş	Lise ^a	28.37	4.26	4.820	0.003**	a<b
	Ön Lisans ^b	31.05	2.78			
	Lisans ^c	29.80	4.04			
	Lisansüstü ^d	30.00	3.40			

$p<0.05^*$, $p<0.01^{**}$

Tablo 4.3. incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırıldığında, eğitim durumu lise olanların ön lisans olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha az bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (F=2.648; p=0.049). Katılımcıların mental iyi oluş eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırıldığında, eğitim durumu lise olanların ön lisans olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha az mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (F=4.820; p=0.003).

Tablo 4.4. Hakem klasman değişkenine göre bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi).

	Klasman	\bar{X}	SS	F	p
Bilişsel Esneklik	Aday Hakem	61.38	7.92	1.448	0.229
	İl Hakem	60.26	8.78		
	Bölgesel Hakem	63.16	6.02		
	Klasman Hakem	61.47	4.74		
Mental İyi Oluş	Aday Hakem	29.28	3.77	1.406	0.241
	İl Hakem	29.88	4.19		
	Bölgesel Hakem	30.54	3.12		
	Klasman Hakem	30.58	3.26		

Tablo 4.4. incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri hakem klasman değişkenine göre karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (F=1.448; p=0.229). Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri hakem klasman değişkenine göre karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F=1.406; p=0.241).

Tablo 4.5. Hakemlik deneyimi değişkenine göre bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi).

	Hakemlik Deneyimi	\bar{X}	SS	F	p	Tukey-HSD
Bilişsel Esneklik	1-3 yıl	60.61	7.99	2.454	0.063	--
	4-6 yıl	59.43	9.53			
	7-9 yıl	63.39	6.67			
	10 ve üzeri yıl	62.48	7.44			
Mental İyi Oluş	1-3 yıl ^a	29.25	4.13	5.390	0.001**	a<c,d
	4-6 yıl ^b	29.31	3.65			
	7-9 yıl ^c	31.18	2.77			
	10 ve üzeri yıl ^d	31.11	3.43			

$p < 0.01^{**}$

Tablo 4.5. incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri hakemlik deneyimi değişkenine göre karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F=2.454; p=0.063). Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri hakemlik deneyimi değişkenine göre karşılaştırıldığında, 1-3 yıl hakemlik deneyimi

olanların 7-9 yıl ve 10 ve üzeri yıl deneyimi olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (F=5.390; p=0.001).

Tablo 4.6. Hakemlik dışı meslek değişkenine göre bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi).

	Hakemlik Dışı Meslek	\bar{X}	SS	F	p	Tukey-HSD
Bilişsel Esneklik	Eğitimci ^a	61.18	8.41	4.099	0.003**	e<b,c
	Memur ^b	62.82	8.64			
	Özel Sektör ^c	61.90	6.80			
	Serbest Meslek ^d	61.80	9.25			
	Öğrenci ^e	58.44	7.76			
Mental İyi Oluş	Eğitimci ^a	30.50	3.74	4.378	0.002**	e<a,b,c
	Memur ^b	30.55	3.68			
	Özel Sektör ^c	30.17	3.76			
	Serbest Meslek ^d	29.72	3.56			
	Öğrenci ^e	28.42	4.11			

p<0.01**

Tablo 4.6. incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri hakemlik dışı meslek değişkenine göre karşılaştırıldığında, öğrenci olan katılımcıların memur ve özel sektör meslek grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (F=4.099; p=0.003). Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri hakemlik dışı meslek değişkenine göre karşılaştırıldığında, öğrenci olan katılımcıların memur ve özel sektör meslek grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (F=4.378; p=0.002).

Tablo 4.7. Hakem olmadan önce lisanslı olma durumuna göre bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması (Bağımsız Örneklemeler T-testi).

		Hakem Olmadan Önce Lisans	\bar{X}	SS	t	p
Bilişsel Esneklik	Evet		60.17	7.94	-2.683	0.008**
	Hayır		62.63	8.14		
Mental İyi Oluş	Evet		29.41	4.10	-2.360	0.019*
	Hayır		30.45	3.44		

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$

Tablo 4.7. incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri hakem olmadan önce lisanslı olma durumuna değişkenine göre karşılaştırıldığında, lisansı olmayanların olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($t = -2.683$; $p = 0.008$). Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri hakem olmadan önce lisanslı olma durumu değişkenine göre karşılaştırıldığında, lisansı olmayanların olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($t = -2.360$; $p = 0.019$).

Tablo 4.8. Bilişsel Esneklik ile Mental İyi Oluş Skoru Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Analizi).

	Bilişsel Esneklik	Mental İyi Oluş
Bilişsel Esneklik	1	
Mental İyi Oluş	0.505**	1

$p < 0.001^{**}$

Tablo 4.8. incelendiğinde, Bilişsel esneklik ölçeğinden alınan puanlarla mental iyi oluş ölçeği puanları arasında istatistiksel açıdan olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.505$; $p < 0.001$).

Tablo 4.9. Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Mental İyi Oluş Düzeylerine Etkisi (Regresyon Analizi).

Değişken	Bilişsel Esneklik				
	R^2	f	p	β	t
Mental İyi Oluş	,255	116,102	0,001	0,505	16,089

** $p < 0,001$

Tablo 4.9. incelendiğinde, futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyi mental iyi oluşlarının %25'ini etkilemektedir. Geri kalan %75'lik kısım farklı parametreler ile ilişkilidir. Bilişsel esneklik düzeyi mental iyi oluş düzeyini istatistiki olarak orta düzeyde olumlu yönlü anlamlı şekilde etki ettiği saptanmıştır.

5. TARTIŞMA

Yaptığımız çalışmada futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin mental iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Gönüllü olarak 342 futbol hakemi katılmıştır. Araştırmamızın bu kısmında bulguların betimlemesi yer almaktadır. Elde edilen bulgular farklı çalışmalar ile ilişkilendirilmeye çalışılmış ve hipotezler gözden geçirilerek sunulmuştur.

Araştırmamızda futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna detaylı şekilde bakılmış, iki değişken arasında olumlu yönde orta düzeyli bir ilişki olduğu bulunmuştur (Tablo 4.8). Bu sonuca göre futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması, mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olması ile doğru orantılıdır.

Literatüre bakıldığında bilişsel esneklik ve mental iyi oluş kavramlarının ilişkilendirildiği farklı çalışmalar vardır. (Demirtaş, 2020) çalışmasına bakıldığında bilişsel esneklik ile mental iyi oluş düzeyi arasında orta düzeyli anlamlı farklılık bulunmuştur. Bununla beraber (Malkoç ve Mutlu, 2019) çalışmasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu ortaya koyulmuştur. Yabancı çalışmalar incelendiğinde (Alioat ve El Keshky, 2020) örneklemini 155 öğrencinin oluşturduğunu görmekteyiz. Bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında bilişsel esneklik düzeyi düşük çıkan bireylerin aynı yönde mental iyi oluş düzeylerinin de düşük çıktığı tespit edilmiştir. (Yousefi Afrashteh ve Hasani, 2022) ise 475 kişiden aldıkları bulgular sonucunda bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin bilişsel tercihlerini zorlayıcı uyaranlara göre değiştirerek daha iyi performans göstereceklerini ve bu da bireylerin psikolojik iyilik hallerinde artışa yol açtığını saptamışlardır. Sonuç olarak bilişsel esneklik ve mental iyi oluşun paralellik gösterdiği bu çalışmada da ortaya koyulmuştur. Son olarak (Curran vd., 2021) araştırmasında bilişsel esneklik ve mental iyi oluş kavramlarını bir arada kullanıldığı görülmektedir. Örneklemini futbol hakemlerinin oluşturduğu ve bu örneklem ile bilişsel esneklik ve mental iyi oluş kavramının incelendiği başka bir çalışma yoktur.

Bu doğrultuda rutin hayatın getirdiği zorluklar karşısında, bireylerin birden fazla çözüm yollarının var olabileceğinin farkında olması ve düşünme becerilerinin olaylarla uyum sağlaması gerekmektedir. Bu nedenle bilişsel esneklik ile mental iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin bulunması söz konusu duruma katkıda bulunabilir.

Tablo 4.9. incelendiğinde futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin mental iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Yapılan Regresyon Analizi sonucunda orta düzeyli olumlu yönde anlamlı bir etki tespit edilmiştir. Bu sonuç H8 hipotezini destekler niteliktedir. Özkal (2024), boksörler üzerinde yaptığı çalışmada Regresyon Analizi sonucunda mental iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu sonuç çalışmamızı desteklemektedir. Çalışmamızın örneklemini ile aynı olarak futbol hakemleri üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise hakemlerin duygusal zekâ ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. İletişim becerileri düzeyleri ile duygusal alt boyutu stres yönetimi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İki kavram arasında paralellik bulunmuştur (Özdayı, 2015). Duygusal zekanın alt boyutları bilişsel esneklik ve mental iyi oluşu etkileyebilecek psikososyal kavramlardır. Yapılmış olan bu çalışma futbol hakemleri üzerinde yapılan ve benzer kavramların ele alındığı bir çalışma olmasıyla araştırmamızı desteklemektedir. Bedir, (2023) spor bilimleri fakültesindeki öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile mental iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($r= 0,640$). Antrenman ve müsabaka esnasında performansa ilişkin ipuçlarına odaklanırken, içsel ve dışsal baskılar ile bireysel deneyimlerin farklılık göstermesi, psikolojik esneklik ve etkili karar verme süreçlerini önemli hâle getirmektedir (Johles vd., 2020).

Çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre bakıldığında kadınların hem bilişsel esneklik düzeyleri hem de mental iyi oluş düzeyleri erkeklere göre yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4.1). Kara (2020), bilişsel esneklik düzeyine cinsiyet değişkeni ile baktığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bir başka çalışmada ise (Hepsert vd., 2024) örneklemini satranç oynayan öğrenciler iken bilişsel esneklik düzeyine cinsiyete göre bakıldığında anlamlı farklılık çıkmamıştır. Erkek katılımcılar kız katılımcılardan daha yüksek ortalama değere sahip olduğu görülmüştür. Mental iyi oluş düzeyine bakıldığında ise Pulat (2021), cinsiyete göre kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Ancak

erkek sporcuların kadın sporculardan mental iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Yapılan bir başka çalışmada ise (Furkan, 2021) cinsiyetin yetişkin kişilerin mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını rapor etmişlerdir. Ayrıca kadın ve erkek bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin benzerlik gösterdiği ortaya konulmuştur.

Günümüzde kadın ve erkeklerin düşünce tarzlarının hayata bakış açılarının duygu yoğunluklarının ve buna benzer birçok etkenin birbirinden farklı şekilde işlediğini ve zaman zaman da benzerlik gösterdiğini görebiliriz. Bu nedenle araştırmamızda görüldüğü gibi kadın ve erkeklerin bilişsel esnekliklerinin ve mental iyi oluşlarının birbirinden farklı olmasıyla düzeyleri yüksek, düşük ya da birbirine yakın olabilmektedir.

Tablo 4.2 incelendiğinde futbol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyleri yaş değişkenine göre kıyaslandığında, 18-24 yaş aralığında olanların 25-31 yaş ve 32 üzeri yaş grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde mental iyi oluş düzeyi yaş değişkenine göre kıyaslandığında 18-24 yaş aralığındaki bireylerin 25-31 yaş ve 32 üzeri yaş bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermesi H3 hipotezini doğrular niteliktedir.

Farklı çalışmalarda da mental iyi oluş ve bilişsel esnekliğin yaş değişkenine göre karşılaştırılması ele alınmıştır. Özkal (2024), yaptıkları çalışmada sporcuların mental iyi oluş ve bilişsel esneklik puanlarında gruplar arası anlamlı farklılık olduğunu ve yaş düzeyi ilerledikçe mental iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyinin yükseldiğini tespit etmişlerdir. Bununla beraber yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemekte olup paralellik göstermektedir. Yiğit (2024), ise yaptığı araştırmada yaş gruplarını 18-22, 23-27 ve 28 yaş üzeri olarak ayırmıştır. Bu yaş aralıklarında mental iyi oluş düzeyi analiz edildiğinde 23-27 ve 28 yaş üzeri olan öğrencilerin düzeyleri 18-22 yaş grubuna nazaran daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş ve istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Başka bir örnek çalışmayı incelediğimizde elit düzey kadın ve erkek buz hokeyi sporcularına yapılan analizde yaş aralığı 18-21, 22-25, 26-29, 30 yaş ve üzeri olarak alınmıştır. Analiz sonucunda

bilişsel esneklik puan ortalaması istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Atalı, 2022).

Yaş değişkenine bağlı olarak bireylerin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerine ilişkin yapılan araştırmalarda, literatürde çelişkili ve değişken sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmaların çoğunda farklı yaş grupları ele alınmış; bazı bulgularda yaşı, her iki değişken üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu rapor edilirken, diğer bazı çalışmalarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır. Özellikle genç ve ileri yaş grupları arasında yapılan karşılaştırmalarda, kimi örneklerde genç bireylerin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek ya da daha düşük olduğu bulunmuş; buna karşın bazı araştırmalarda yaş aralığı geniş tutulmuş olmasına rağmen değişkenler açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu durum, yaşı bu iki psikolojik değişken üzerindeki etkisinin bağlamsal, kültürel ya da bireysel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Bireylerin yaşantılarının bütününde kazanmış oldukları deneyimler ve tecrübeler kümülatif şekilde ilerlemektedir. Yaşı küçük olan bireylerin yaşı büyük olan bireylere göre sahip oldukları mesleki birikim daha az olmaktadır. Bu durum hakemlik deneyimlerinde daha fazla pozisyon görmek ve maça çıkma anlamında fark yaratabilir. Yaşça olgun olan hakemlerin rahatlıkla ve kolaylıkla birçok sorunu halledebilmeleri maçlarda karar verme konusunda deneyimleri yüksek olduğu için zorlanmadan hareket edebilmeleri bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Bu nedenle yaşı büyük olan bireylerin mental iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyleri yaşı küçük olan meslektaşlarına göre daha fazla çıkması bu şekilde açıklanabilir.

Tablo 4.3 incelendiğinde bilişsel esneklik ve mental iyi oluş eğitim durumu değişkeni ile karşılaştırılmıştır. Eğitim durumları lise, ön lisans, lisans ve lisans üstü olarak 4 seçenek şeklinde sorulmuştur. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda lise mezunu olan futbol hakemlerinin ön lisans mezunu olan hakemlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Bilişsel esnekliğin eğitim durumu ile karşılaştırıldığı bir çalışmaya bakıldığında eğitim durumu; okur-yazar ilköğretim, lise, üniversite, yüksek lisans/doktora olarak seçeneklere ayrılmıştır. Bu karşılaştırmada eğitim düzeyi farklı olan bireylerde bilişsel esneklik puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Üniversite mezunu olan katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri en yüksek seviyede bulunmuşken okur-yazar ilköğretim mezunu olan katılımcıların bilişsel esneklik düzeyi en düşük seviyede bulunmuştur (Oral, 2019). Amatör futbolcular üzerine yapılan bir başka çalışmada da bilişsel esneklik kavramı eğitim durumu değişkeni ile karşılaştırılmıştır. Yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçlarında farklı eğitim düzeyine sahip olan bireylerin bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Özbey, 2020). Başka bir çalışmada ise eğitim durumu lise, lisans, yüksek lisans, doktora olarak ayrılmış ve mental iyi oluş düzeyine bakılmıştır. Bireylerin mental iyi oluş ölçeğinden aldıkları toplam puanlar eğitim düzeylerinin mental iyi oluş düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan test sonucunda lise mezunu olan bireylerin lisans mezunu olan bireylerden daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir (Oğuz, 2021). Bu sonuç bizim yaptığımız çalışmadan aldığımız eğitim düzeyi karşılaştırması sonucuyla zıtlık göstermektedir. Diğer bir çalışmaya baktığımızda da mental iyi oluş puanları eğitim düzeyine göre lise öğrencilerinde en düşük bulunurken, üniversite öğrencilerinde en yüksek puanda bulunmuştur (Pulat, 2021). Son baktığımız bu araştırmada çıkan sonuç yaptığımız çalışmayla paralellik göstermektedir.

Ülkemizde eğitim düzeyi farklılık gösteren birçok birey bulunmaktadır. Literatüre baktığımızda örneklem olarak çeşitli gruplar araştırılmıştır. Yaş değişkeninde olduğu gibi mental iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyi için eğitim durumu ile karşılaştırdığımızda kesin bir yorum yapılamamaktadır. Çünkü bazı çalışmalardan ulaştığımız sonuçlarda kendi araştırmamızla bazen zıtlık olduğunu gözlemlemekte bazen de paralellik olduğunu gözlemlemekteyiz.

Tablo 4.6 incelendiğinde mental iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Çalışmamıza katılan bireylere hakemlik dışında yaptıkları meslekler sorulmuş ve veriler toplanmıştır. Meslekler eğitimci, memur, özel sektör, serbest meslek ve öğrenci olarak genellenerek 5 seçeneğe indirgenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bilişsel esneklik

düzeleleri öğrenci olan katılımcıların memur ve özel sektör meslek grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha az bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($F=4.099$; $p=0.003$). Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ise meslek değişkenine göre karşılaştırıldığında, öğrenci olan katılımcıların memur ve özel sektör meslek dalına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha az mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($F=4.378$; $p=0.002$). Bu analiz sonucuna göre H_5 kabul edilmiştir.

Bu karşılaştırmaya örnek olarak farklı çalışmalarını incelediğimizde meslek gruplarının 7 seçeneğe ayrıldığı bir araştırma görülmektedir. Bunlar ev hanımı, kamu sektörü, özel sektör, serbest meslek, emekli, çalışmayan ve öğrencidir. Bu araştırmada mental iyi oluş düzeyi meslek grubu değişkenine göre karşılaştırılmış olup istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Altuntaş, 2023). Mental iyi oluş ile meslek değişkeninin karşılaştırıldığı analizlere bakmaya devam ettiğimizde 2025’ de yapılmış bir başka çalışmayı görmekteyiz. Yetişkin bireylerde yapılan çalışmada mental iyi oluş ortalama puanları meslek değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Emekli olan yetişkin bireylerin mental iyi oluş düzeyleri öğrenci olan yetişkin bireylerin mental iyi düzeylerinden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (Aslan ve Certel, 2025). Literatüre baktığımızda bilişsel esneklik düzeyi de meslek değişkenine göre karşılaştırılmış olup farklı alanlarda ele alınmıştır. Psikoloji alanından bir çalışmaya baktığımızda Tek Yönlü Varyans Analizi yapılarak meslek değişkeni ve bilişsel esneklik düzeyi karşılaştırılmıştır. Yapılmış olan test sonucunda bilişsel esneklik düzeyi meslek değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamış ve ortalama değerler birbirine yakın olarak seyretmiştir (Candur, 2023).

Yaptığımız Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda öğrenci olan bireylerin diğer meslek gruplarına göre mental iyi oluş düzeylerinin ve bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğunu görmekteyiz. Öğrencilerin hayata karşı deneyimsiz olmaları, önlerinde geleceğe dair belirsizliklerin varlığı, bağımsızlıklarını tam anlamıyla elde edememiş olmaları ve buna benzer faktörler mental iyi oluş ile bilişsel esneklik düzeylerinde diğer mesleklere göre daha düşük bir sonuç çıkarmıştır. Bu sonuç bu faktörler gibi daha fazla nedene bağlanabilir.

Tablo 4.4 incelendiğinde hakemlerin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri klasman değişkenine göre karşılaştırma yapılmıştır. Klasmanlar; aday hakem, il hakem, bölgesel hakem, klasman hakem olarak tabloda yer almaktadır. Aday hakem %35,4, il hakemi %48,8, bölgesel hakem %10,8, klasman hakemi %5,0 olarak görülmektedir. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizinde bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyi klasmanlara göre analiz edildiğinde istatikselsel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konulmuştur.

Demirtaş, (2021) çalışmasında toplam 255 aktif futbol hakemi kullanılmıştır. Hakemlerin %23,9'unu aday hakemler, %46,3'ünü il hakemleri, %9,8'ini bölgesel yardımcı hakemler, %9'unu bölgesel hakemler, %7,1'ini klasman yardımcı hakemler, %3,9'unu ise klasman hakemleri oluşturmaktadır. Özcan ve Atilla, (2021), ise çalışmasında toplam 235 aktif futbol hakemini örneklem olarak almaktadır. Klasmanları il ve aday hakem olarak 2'ye ayırmaktadır. Futbol hakemlerinin %54,9'unu il hakemi %45,1'ini ise aday hakemler oluşturmaktadır. Başka bir çalışmayı incelediğimizde ise faal olarak futbol hakemliği yapan 360 kişiye ulaşılmıştır. Bu hakemlerin yüzdelik dağılımı ise şu şekilde görülmektedir; il hakemi %41,7, bölgesel hakem %24,4, bölgesel yardımcı hakem %5,0, klasman hakem %26,7, klasman yardımcı hakem 2,2 (Kahraman, 2021).

Futbol hakemlerinin klasman değişkeni buldukları kadro durumu mental iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyine etki edebileceği düşünülmektedir. Ancak yaptığımız analiz sonucunda anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu nedenle H8 reddedilmiştir.

Tablo 4.5 incelendiğinde futbol hakemlerinin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri hakemlik deneyim yılı değişkenine göre karşılaştırılma yapılmıştır. Yıl aralıkları; 1-3, 4-6, 7-9, 10 ve üzeri yıl şeklinde ayrılmaktadır. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri hakemlik deneyimi değişkenine göre karşılaştırıldığında istatikselsel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F=2.454$; $p=0.063$). Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri hakemlik deneyimi değişkenine göre karşılaştırıldığında, 1-3 yıl hakemlik deneyimi olanların 7-9 ve 10 üzeri yıl deneyimi olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($F=5.390$; $p=0.001$).

Literatüre bakıldığında futbol hakemleri ile yapılan çalışmalarda hakemlik yapma yılı olarak demografik bulgulara yer verildiği görülmektedir. Aksoy (2019), yaptığı araştırmada 206 futbol hakemi ile bir örneklem oluşturulduğu gözlemlenmektedir. Hakemlik yapma yıllarını çalışmamıza benzer şekilde ayırmaktadır. Yüzdeler dağılımı incelediğimizde %23,8 1-3 yıl, %14,3 4-6 yıl, %25,2 7-9 yıl, %23,8 10-12 yıl, %12,9 13 yıl ve üstü olarak görülmektedir. Selvi (2018), yaptığı çalışmada örneklemini toplam 1115 hakem oluşturmaktadır. %17,7 1 yıldan az, %50,6 1-5 yıl, %21,9 6-10 yıl, %7,3 11-15 yıl, %2,6 15 yıl ve üstü hakemlik yapan birey olduğu yüzdeler tablosunda belirtilmektedir.

Hakemlik yılı değişkeni bireylerin meslek ile ilgili deneyimlerine tecrübelerine ve bilgi birikimlerine göre mental iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu düşünceyle aynı doğrultuda olarak analiz sonucunda hakemlik deneyim yılı az olan bireylerin mental iyi oluş düzeyleri daha fazla yıl deneyimi olan bireylere göre düşük çıkmıştır. Ancak bilişsel esneklik düzeyi bu düşünceyle paralellik göstermemektedir. Hakemlik deneyim yılı değişkenine göre bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı bir fark bulunmaması H6 hipotezini reddetmektedir.

Tablo 4.7 incelendiğinde futbol hakemlerinin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri hakem olmadan önce lisans değişkenine göre Bağımsız Örneklem T -testi yapılarak karşılaştırılma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda lisanslı olmayan futbol hakemlerinin olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($t=2.683$; $p=0.008$). Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ise hakem olmadan önce lisanslı olma durumu değişkenine göre karşılaştırıldığında, lisanslı olmayanların olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($t=2.360$; $p=0.019$).

Literatür incelendiğinde bireylerin hakemlik yapmadan önce lisans durumları ya da futbol geçmişlerinin olup olmadığı birçok çalışmada incelenmiştir. Tarım (2024), yaptığı çalışmada 227 aktif görev yapan hakeme yer vermiştir. İçlerinden %72,2'si evet %27,8'i hayır seçeneğini seçerek lisans durumlarını belirlemişlerdir.

Demirtaş (2020), yaptığı çalışmada örneklemini 255 aktif futbol hakemi oluşturmaktadır. Bireylere “Hakemliğe başlamadan önce futbol geçmişiniz var mı?” Sorusu yöneltilmiştir. Demografik bilgilerin bulunduğu tabloya bakıldığında bu sayının %72,5’i evet cevabını %27,5’i ise hayır cevabını verdiği görülmektedir.

Bireylerin hakemlik yapmadan önceki geçmişinde lisanslı ya da lisanssız olarak herhangi bir spor dalında aktif spor yapmaları mental iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerini etkileyebilir. Sporcu geçmişi olan hakemlerin yıpranma seviyeleri göz önüne alınarak geçmişte lisansı olmayan veya herhangi bir spor dalıyla uğraşmamış olan hakemlere göre bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri düşük düzeyde olabilir. Bireyler spor yaptıkları branşlarda kendilerini tam olarak istedikleri başarıya getirememiş sabır ve emek vererek geldikleri noktadan memnuniyet hissetmiyor olabilirler. Bu nedenle değişkenin iki kavramı da etkileyeceği düşünülmüş analiz yapılmıştır. Elde edilen sonuç ise bu düşünceyi destekler niteliktedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Araştırmamızın temelini oluşturan futbol hakemlerinin bilişsel esnekliklerinin mental iyi oluş düzeylerine etkisi incelendiğinde; hakemlerin bilişsel esneklik düzeylerinin mental iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğu (Tablo 4.8) ve bilişsel esnekliklerinin düzeylerinin mental iyi oluş düzeylerine etkisinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızda yapılan analiz sonuçlarında bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyi cinsiyet (Tablo 4.1), yaş (Tablo 4.2), eğitim durumu (Tablo 4.3), hakemlik dışı meslek (Tablo 4.6) ve lisans durumu (Tablo 4.7) değişkenleriyle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri yaş değişkeninde yaşı küçük olanların büyüklerden daha düşük düzeyde oldukları, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeye sahip oldukları, eğitim durumu lise düzeyinde olan bireylerin lisans ve üstüne göre daha düşük düzeyde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ve mental iyi oluş klasman değişkeni ile karşılaştırıldığında ise her iki analiz sonucunda da istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 4.4).

Bu sonuçlara ek olarak hakemlik deneyimi değişkeni bilişsel esneklik düzeyi ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak mental iyi oluş düzeyi ile karşılaştırıldığında yapılan analiz sonucunda yıl olarak 1-3 aralığında görev yapan bireylerin 7-9 ve 10 yıl üstü görev yapanlara göre düzeyleri daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.5).

Futbol hakemlerinin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerine birçok parametre etki etmektedir. Araştırmamız sonucunda bu iki kavramın hakemler üzerinde bilimsel olarak etkisi olduğu kanıtlanmış ve birçok çalışmanın da bulguları destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Bu bulgular bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması halinde mental iyi oluş düzeyinin de yüksek olacağını vurgulamaktadır.

Öneriler

- Elde edilen sonuçlar karşısında futbol hakemlerinin bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerinin artması için hakemlere özel yapılacak eğitimlerin artırılması ve çeşitli rekreatif etkinliklerin düzenlenmesi bununla beraber her ilde klasmanlar göz önünde bulundurulmadan aktif katılım sağlanması desteklenmelidir.
- Literatüre bakıldığında yaş analizine ve eğitim durumuna göre futbol hakemliğini erken yaşta yapan bireylerin mental iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyleri yaş olarak daha olgun bireylerden düşük olduğu ve eğitim durumu lise düzeyinde olan bireylerinde aynı şekilde lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olan bireylerden mental iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğunu görmekteyiz. Sonuç olarak elde edilen bulgular ışığında genç yaşta olan hakemlere yönelik psikolojik danışmanlık ya da mentorluk desteği verilebilir.
- Gelecekte buna benzer yapılacak çalışmalar için; örneklem olarak daha fazla sayıya ulaşılabilir bununla beraber demografik bulgulara medeni durum, düzenli aktif spor yapma durumu ve ekonomik gelir gibi sorular eklenerek daha geniş bir sonuç tablosuna ulaşılabilir.

KAYNAKLAR

- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Akdağcık, İ. U. (2023). Voleybol hakemlerinin iş stres düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 1-9.
- Aksoy, U. (2019). *Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Aydın ili örneği)* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Alioat, S. K. H., & El Keshky, M. E. S. (2020). Cognitive flexibility as the mediator between unemployment anxiety and psychological wellbeing among university students with disabilities. *Art Humanit*, 28, 299-321.
- Altuntaş, S. B. (2023). Halk eğitim kursiyerlerinin rekreasyon farkındalık, serbest zaman doyum ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kocaeli*.
- Anderson, C. M., & Martin, M. M. (1995). Communication motives of assertive and responsive communicators. *Communication Research Reports*, 12(2), 186-191.
- Anlı, G. (2011). Kendine Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya*.
- Arıpınar, E. (1992). Türk futbol tarihi. *Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları*, 1, 8-35.
- Arıpınar, E. (Ed.). (1992). *Türk futbol tarihi: 1904-1991. cilt 1*. Türkiye futbol federasyonu yayınları.
- Aslan, Y. B., & Certel, H. (2025). Yetişkin Bireylerin Dindarlık Düzeyleri ile Yaşam Doyum Düzeyleri ve Mental İyi Oluş Halleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi Üzerine bir Araştırma. *Ekonomi Politik Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 1-19.
- Atalı, M. (2022). *Elit düzey kadın erkek buz hokeyi sporcularının mental dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Avşar, V. (2019). Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi.
- Aydin, Y. (2015). *Alkol ve madde bağımlılığında beden algısı, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi görülme sıklığı: Karşılaştırmalı bir çalışma* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Babacan, D. (1991). Türkiye’de Futbol hakemliği. *İstanbul, Eğitim Yayınları*, (s 91).
- Bakıntaş, Z. (2008). Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *DÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya*.
- Battig, W. F. (1979). Are the important “individual differences” between or within individuals?. *Journal of research in personality*, 13(4), 546-558.
- Bedir, D., Yılmaz, E., Adin, S., & Büyükpölat, A. (2023). Gelişim liginde oynayan futbolcuların mevkilerine göre motivasyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Beversdorf, D. Q., Hughes, J. D., Steinberg, B. A., Lewis, L. D., & Heilman, K. M. (1999). Noradrenergic modulation of cognitive flexibility in problem solving. *Neuroreport*, 10(13), 2763-2767.
- Bingöl, B., & Hocaoğlu, T. (2023). Futbol Sahalarında Oyun Alanı Çizgilerinin Önemi ve Çizgi İşaretleme Teknikleri. *Uluslararası Doğu Anadolu Fen Mühendislik ve Tasarım Dergisi*, 5(1), 55-75.

- Braver, T. S., Paxton, J. L., Locke, H. S., & Barch, D. M. (2009). Flexible neural mechanisms of cognitive control within human prefrontal cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(18), 7351-7356.
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Candur, B. A. (2023). *Aile içi iletişimin duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik ile ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Castillo, D., Yanci, J., Casajús, J. A., & Cámara, J. (2016). Physical fitness and physiological characteristics of soccer referees. *Science & Sports*, 31(1), 27-35.
- Cel, A. (1994). Hakemlik psikolojisi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 1(1), 21-23.
- Cengiz, R., & Pular, A. (2004). Hakemlerin fair play olaylarına bakış açıları. *Celal Bayar Üniversitesi Spor Felsefesi ve Sosyal Bilimleri Sempozyumu*, 17, 20.
- Ceylan, T., Ermiş, E., Ceylan, L., & Erilli, N. A. (2020). FUTBOL HAKEMLERİNİN SARGINLIK VE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ. *Journal of International Social Research*, 13(75).
- Chaffee, J. (1992). Teaching critical thinking across the curriculum. *Critical thinking: Implications for teaching and teachers*, 77, 121-31.
- Collina, P. (2004). Benim oyun kurallarım. *İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi*.
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (2013). *A first course in factor analysis*. Psychology press.
- Curran, T., Janovec, A., & Olsen, K. (2021). Making others laugh is the best medicine: humor orientation, health outcomes, and the moderating role of cognitive flexibility. *Health communication*, 36(4), 468-475.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği.
- Çuhadaroğlu, A. (2016). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in child development and behavior*, 31, 273-328.
- Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales de psicología/annals of Psychology*, 36(1), 111-121.
- Demirtaş, E. *Futbol hakemlerinin özyeterlilik algıları ve stres faktörlerinin iş performanslarına etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34, 241-253.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dobson, S., Goddard, J. A., & Dobson, S. (2001). *The economics of football* (Vol. 10). Cambridge: Cambridge University Press.
- Durna, E. (1997). Türkiye'de Futbol ve Hakem, Yıldızlar Matbaacılık, İstanbul. *Hakemlerinin Mental İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. III. Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)*.
- Durna, E. (1997). Türkiye'de futbol ve hakem. *Yıldızlar Matbaacılık, İstanbul*, 28.

- Dülger, A. (2023). Milletlerarası Tahkimde Hakem Kararlarının Konu Bakımından Yetki Çerçevesinde Değerlendirilmesi. *Istanbul Medeniyet Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 8(1), 267-290.
- Dyce, J. M., Dyce, I. M., & Johnson, W. C. (1973). Stress and decision-making in dental practice. (*No Title*).
- Eberhart, G. M. (1986). Ufos And The Extraterrestrial Contact Movement V1.
- Ekici, F. Y., & Balci, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (1), 65-77.
- Ekizoğlu, Ö. (2023). Genç Futbolcuların Maruz Kaldıkları Mobbing Davranışlarının Kişilik Özelliklerine ve Psikolojik Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 28-42.
- Ekmekçi, R. (2016). Hakemlikte zihinsel hazırlık. *Detay Yayıncılık, Ankara*.
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R., & Clarebout, G. (Eds.). (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility: Lessons learned*. Springer Science & Business Media.
- Erdoğan, E., & Yeşildal, S. (2023). Türkiye Futbol Federasyonu Uyuşmazlık Çözüm Kurulu Hakkında Bazı Düşünceler. *Anadolu Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 9(1), 19-37.
- Eslinger, P. J., & Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31(1), 17-28.
- Esterhuysen, K. G., Nortjé, N., Pienaar, A., & Beukes, R. B. (2013). Sense of humour and adolescents' cognitive flexibility. *South African Family Practice*, 55(1), 90-95.
- FIFA, (1996). History of Futbol. Fifa Magazine, April
- FIFA. (1996). The Referee is a Part of the Game. Fifa Magazine, March
- Fort, R. D., & Fizek, J. L. (Eds.). (2004). *International sports economics comparisons*. Bloomsbury Publishing USA.
- Furnham, A., & Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological reports*, 80(3), 761-762.
- Genç, H. F. (2022). *The Effects of Cognitive Flexibility and Emotion Regulation on Work-Life Balance: The Mediating Role of Job Crafting* (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference. *Boston: Allyn & Bacon*.
- Giulianotti, R. (2002). Supporters, followers, fans, and flaneurs: A taxonomy of spectator identities in football. *Journal of sport and social issues*, 26(1), 25-46.
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (Eds.). (2012). *Mental Toughness in Sport*. Taylor & Francis.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21 (1), 91-109. *Erişim adresi:: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad>, (6769/91096)*.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Gün, E. (2006). *Spor yapan ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Gürkan, O. (2023). Futbolda bazı teknik parametrelerin maç konumu, maç sonucu ve lig sıralamasına göre incelenmesi (2021/2022 Sezonu Türkiye Futbol Süper Ligi Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 326-340.
- Güven, Ö. (1992). Türklerde spor kültürü.

- Haver, A., Akerjordet, K., Caputi, P., Furunes, T., & Magee, C. (2015). Measuring mental well-being: A validation of the short Warwick–Edinburgh mental well-being scale in Norwegian and Swedish. *Scandinavian journal of public health, 43*(7), 721-727.
- Headey, B., & Wearing, A. J. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Longman Cheshire.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. Nobel yayınları.
- HEPSERT, S., DÖNMEZ, A., ŞAKAR, İ., CANA, H., & RAMAZANOĞLU, F. (2024). Satranç Sporunun Bilişsel Esneklik ve Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 16*(2).
- Hullman, G. A. (2007). Communicative adaptability scale: Evaluating its use as an ‘other-report’ measure. *Communication Reports, 20*(2), 51-74.
- İnal, A. N. (1998). *Futbolda eğitim ve öğretim*. Nobel.
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: a psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in sports and active living, 2*, 110.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New ideas in psychology, 30*(2), 190-200.
- Kahraman, N. (2021). Futbol hakemlerinde kariyer memnuniyeti ve mesleki haz ilişkisinin incelenmesi (*Yüksek lisans tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi*).
- Kara, N. Ş. (2020). Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.
- Karasar, N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi (Otuz üçüncü basım). *Ankara: Nobel Yayıncılık*.
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of counseling psychology, 59*(2), 262.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 103-115.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American journal of public health, 100*(12), 2366-2371.
- Köse, M. G., Otuzbüroğlu, B., & İşler, A. K. (2023). Futbol hakemlerinin müsabaka sırasındaki iç ve dış yük yanıtlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi, 34*(1), 23-31.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current directions in psychological science, 15*(5), 265-268.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin, 131*(6), 803.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Malkoç, A., & Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education, 8*(6).
- Martin, K. N. D. M. M. (2006). A convergent validity study of the decision-making collaboration scale. *American Journal of Psychology, 8*(2), 339-344.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A cross-generalization investigation. *Communication Research Reports, 13*(1), 58-67.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11*(1), 1-9.

- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Meral, B. F. (2014). Kişisel iyi oluş indeksi-yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 119-131.
- Mpofu, E. (1999). *Social Acceptance Of Zimbabwean Early Adolescents With Physical Disabilities*, University of Wisconsin-Madison, Madison, WI
- Oğuz, F. (2021). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve mental iyi oluş düzeyinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Ana Bilim Dalı, Kırıkkale*.
- Oral, M. A. (1954). Türkiye Futbol Tarihi. *Istanbul.[Türkische Fussballgeschichte Band 1.]*, 18-26.
- Oral, S., & Kolburan, Ş. G. (2019). Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 165-178.
- Orta, L. (2002). Dünyada ve Türkiye’de futbol hakemliğinin başlangıcı ve gelişimi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 79-89.
- Özbey, M., & Ünal, H. (2020). Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Amatör futbolcular üzerine bir çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-39.
- Özcan, A., & Atilla, G. (2021). Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Örgüte Bağlılık İlişkisinde Öz Yeterliğin Aracılık Rolü. *Alanya Akademik Bakış*, 5(2), 815-837.
- Özdayı, N., & Uğurlu, F. M. (2015). Futbol hakemlerinin duygusal zekâ ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*, 1(1), 31-39.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *Dicle üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, (4), 46-58.
- Özkal, E. (2024). Boksörlerin sporda kaygı bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzurum*.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Polatci, S. (2011). Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun rolü.
- Pulat, S. (2021). Takım ve bireysel sporcularda mental iyi oluş düzeylerinin araştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Samsun*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and aging*, 7(4), 507.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.

- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The self and society in aging processes*, 247, 278.
- Satman, C. (2014). Futbol maçlarındaki seyirci topluluklarının sesinin, hakemlerin kararları üzerindeki etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 147-154.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of vocational behavior*, 80(3), 661-673.
- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J., ... & Zubrick, S. R. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.
- Schur, S. A. (1999). *The relationships between problem-solving, life stress and depression*. Pace University.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 405-414.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Selvi, S. (2018). *Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinde şiddet eğilimi, psikolojik dayanıklılık ve karar verme düzeyi: Türkiye açısından bir inceleme* (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Semenova, M., Lange, A., Kuposov, D., Somov, A., & Burnaev, E. (2020, November). Personality traits and coping strategies of eSports players. In *2020 7th International Conference on Behavioural and Social Computing (BESC)* (pp. 1-5). IEEE.
- Spiro, R. J., Coulson, R. L., Feltovich, P. J., & Anderson, D. (1988). *Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains*.
- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich, S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish health education population survey. *Health and quality of life outcomes*, 7, 1-8.
- Sülün, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı).
- Szymanski, S., & Smith, R. (1997). The English football industry: profit, performance and industrial structure. *International review of applied economics*, 11(1), 135-153.
- Şen, H. (2006). Endüstrileşen Futbol ve Bir Toplumsal Sorun Olarak Futbolda Şiddet. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi-Muğla*.
- Şenduran, F. (2008). Sporcu olan ve sporcu olmayan ortaöğretim öğrencilerinin uyum becerileri. 10. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Sözel Bildiriler Kitabı, Bolu*, 189-191.
- Şimşek, M. (1999). Futbolun Prensleri. *Nadir Yayınevi, İstanbul*. s, 58.
- Tarım, M. (2024). Futbol hakemlerinin liderlik ve özgüven ilişkisinin incelenmesi (*Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi*).
- Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12).
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 1-13.
- Tezcan, S., & Coşkun, Y. (2004). Türkiye'de 20. Yüzyilin Son Çeyreğinde Kadınlarda İlk Evlenme Yaşı Değişimi Ve Günümüz Evlilik Özellikleri. *Nüfusbilim Dergisi*, 26(1), 15-34.

- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği nin geliştirilmesi Geçerlik güvenirlilik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Ünsal, A. (2005). *Tribün cemaatinin öfkesi: ticarileşen Türkiye futbolunda şiddet*. İletişim.
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (2008). *Başarılı hakemliğin psikolojisi*. Rıdvan Ekmekçi.
- Yemenici, A. D., & Bozkurt, Ö. (2019). Öğrencilerin sosyal destek algısı ile kariyer stresleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: *Düzce Üniversitesi İşletme Fakültesi örneği*, 4. *International Conference Of Business Students (ICOB'S'19)*, Yalova.
- Yılmaz, O. (2024). Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü.
- Yiğit A. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Konya*.
- Young, A. S., Klap, R., Sherbourne, C. D., & Wells, K. B. (2001). The quality of care for depressive and anxiety disorders in the United States. *Archives of general psychiatry*, 58(1), 55-61.
- Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 9(1), 22.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Zeliha Fatma BENİZ
Eğitim	
Lise	Büyük Çiğli Anadolu Lisesi (2016)
Lisans	Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü (2018-2022)
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2022-2025)

EKLER

EK 1. Etik Kurul Kararı

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KOMİSYONU
ONAY BELGESİ

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Zeliha Fatma BENİZ'in Öğretim Üyesi Doç. Dr. Nahit ÖZDAYI'nın danışmanlığında yürüttüğü "**Futbol Hakemlerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Mental İyi Oluş Düzeylerine Etkisi** " adlı tez çalışmaları için bilimsel etik kurul onay belgesi talebi komisyonumuzca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. 28.12.2023

Komisyon Başkanı
Prof. Dr. Bayram ŞAHİN

Prof. Dr. Elif ÇİMEN
Üye

Prof. Dr. Sebahattin KARAMAN
Üye

Prof. Dr. Salim ÇONOĞLU
Üye

Prof. Dr. Uğur GÜRGAN
Üye

EK 2. Demografik Bilgiler Formu

Cinsiyetiniz?	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Yaşınız?	<input type="checkbox"/> 18-24 <input type="checkbox"/> 25-31 <input type="checkbox"/> 32 ve üzeri yaş
Eğitim Durumunuz?	<input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Ön Lisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Lisans Üstü
Klasmanınız Nedir?	<input type="checkbox"/> Aday Hakem <input type="checkbox"/> İl Hakemi <input type="checkbox"/> Bölgesel Hakem <input type="checkbox"/> Bölgesel Yardımcı Hakem <input type="checkbox"/> Klasman Hakemi <input type="checkbox"/> Yardımcı Klasman Hakemi <input type="checkbox"/> Üst Klasman Hakemi <input type="checkbox"/> Üst Klasman Yardımcı Hakemi
Kaç Yıldır Lisanslı Hakemlik Yapıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> 4-6 <input type="checkbox"/> 7-9 <input type="checkbox"/> 10 ve üstü yıl
Futbol Hakemliği Dışında Hangi Meslekle Uğraşıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Eğitimci <input type="checkbox"/> Memur <input type="checkbox"/> Özel Sektör <input type="checkbox"/> Serbest Meslek <input type="checkbox"/> Öğrenci
Hakem Olmadan Önce Spor Lisansınız Var Mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır

EK 3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

	<u>Kesinlikle Katılıyorum</u>	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	<u>Kesinlikle Katılmıyorum</u>
Bu ölçme aracı, bireylerin kendileriyle ilgili algılamalarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda verilen ifadelerin DOĞRU ya da YANLIŞ cevapları bulunmamaktadır. Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyin.						
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışılmadık/sıra dışı durumlardan <u>kaçınırım</u> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissederim (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1
4. Her duruma uygun hareket edebilirim.	6	5	4	3	2	1
5. Çözülemez gibi görünen sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem</u> .	6	5	4	3	2	1
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulmak isterim.	6	5	4	3	2	1
8. Davranışım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.	6	5	4	3	2	1
9. Her hangi bir durum karşısında birçok farklı şekilde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta <u>zorlanırım</u> .	6	5	4	3	2	1
11. Bir problemin üstesinden gelebilmek için alternatif çözüm yollarını dinlemek ve değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı şekillerde yapmak için gereken özgüvene sahibim.	6	5	4	3	2	1

EK 4. Mental İyi Oluş Ölçeği

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Gelecek konusunda iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahat hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Sorunlarla iyi bir biçimde başa çıkıyorum.	1	2	3	4	5
5. Sağlıklı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
6. Çevremdeki diğer insanlara kendimi yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
7. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...



Balıkesir Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanlık Binası
Çalış Yerleşkesi/BALIKESİR



(0 266) 612 14 62
sagbilen@balikesir.edu.tr
<http://www.balikesir.edu.tr>

