

## Hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi\*

### Examination of referee's emotional regulation levels

Aydın Karaçam<sup>1\*\*</sup>, Bekir Erhan Orhan<sup>2</sup>, Ali Selman Özdemir<sup>3</sup>, Alpar Aser Sabuncu<sup>4</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, aydinkaracam@aydin.edu.tr, 0000-0001-6509-427X

<sup>2</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, bekirerhanorhan@aydin.edu.tr, 0000-0002-3149-6630

<sup>3</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, aliselmanoedemir@aydin.edu.tr, 0000-0003-1736-7602

<sup>4</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, alparasersabuncu@aydin.edu.tr, 0000-0003-0216-0369

#### ÖZET

Araştırmanın amacı hakemlerin duygu düzenleme düzeylerini bazı değişkenler açısından ele almaktır. Araştırma tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini, erişilebilir örnekleme yöntemiyle seçilen 2021-2022 yılında Türkiye basketbol, hentbol, voleybol ve futbol liglerinde aktif olarak hakemlik yapan saha hakemleri oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Karaçam vd. (2021) tarafından geliştirilen Hakem Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesi SPSS 21 programı kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, ikili karşılaştırmalarda t testi ve çoklu karşılaştırmalarda ANOVA testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak alınmıştır. Hakemlerin duygu düzenleme durumları alt boyutları ile cinsiyetleri, hakemlik kademeleri ve branşları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Hakemlerin duygu düzenleme durumları alt boyutları ile mezuniyet durumları arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur [ $F(2, 267) = 2.94 / 11.96$ ]. Duygu düzenleme alt boyutlarından bilişsel yeniden düzenleme ile yaş ve deneyim, bastırma alt boyutu ile deneyim arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bastırma alt boyutu ile yaş arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.15$ ). Araştırma sonucunda hakemlerin duygu düzenleme düzeyleri üzerinde cinsiyetleri, hakemlik kademeleri, branşları ve deneyimlerinin önemli bir değişken olmadığı söylenebilir. Bunun yanında lise ve ön lisans mezunu hakemlerin diğer hakemlere göre duygu düzenleme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yaş arttıkça bastırma alt boyutundan alınan puanın düştüğü görülmüştür. Bu durum hakemlerin yaşı arttıkça müsabaka sırasında duygularını daha az bastırdıkları sonucuna ulaşılmıştır.

#### ABSTRACT

Referees have to regulate the psychological pressure and variable emotional states they experience during a competition. In this context, the emotional regulation levels of the referees and some variables that are thought to affect this level were discussed in this study. The research is descriptive in with a survey model. The sample for the research consists of field referees who have been actively refereeing in Turkish basketball, handball, volleyball and football leagues in 2021-2022, selected with the accessible sampling method. A personal information form and Referee Emotion Regulation Scale developed by Karaçam et al. (2021) were used as data collection tools in the study. The analysis of the data was done using the SPSS 21 program. No significant differences were found between the sub-dimensions of the emotion regulation status of the referees and their gender, refereeing levels or branches. A significant difference was found between the sub-dimensions of the emotion regulation status of the referees and their graduation status in favor of those with a graduate degree [ $F(2, 267) = 2.94 / 11.96$ ]. There was no significant relationship between Cognitive Reappraisal, which is one of the emotion regulation sub-dimensions, and age and experience, and between the Suppression sub-dimension and experience. A significant negative relationship was found between suppression sub-dimension and age ( $r = -.15$ ). As a result of the research, it can be said that the gender, refereeing levels, branches and experiences of the referees are not important variables on the emotion regulation levels. In addition, it was observed that the level of emotion regulation of the postgraduate graduates was higher than the other referees. This situation can be interpreted as the emotion regulation skills of the referees increase as the education level increases., they suppress their emotions less during the competition.

#### MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Hakem, Duygu Düzenleme, Basketbol, Voleybol, Futbol

Key Words: Referee, Emotional Regulation, Basketball, Volleyball, Football

Gönderme Tarihi/Received Date: 31.05.2022

Kabul Tarihi/Accepted Date: 21.06.2022

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 30.06.2022

## 1. Giriş

Hakemler, kararlarında hata yapmamak ve görevlerini başarıyla yerine getirmek için müsabaka sırasında baskı altında birden çok görevi yerine getirmek zorundadır. Bu olumsuz koşullarda hakemler, maç esnasında gerçekleşen

eylemleri değerlendirmeli ve yargılamalı, hızlı kararlar almalı, doğru iletişim kurmalı, oyunu yönetmeli, oyunun birden çok yönüne dikkat etmeli, anlaşmazlıkları ve problemleri çözmeli ve oyunun düzenini sürdürmelidir (Karaçam & Pulur, 2016; Tuero vd., 2002). Müsabaka sırasında hata yapma olasılığı hakemlerde güven kaybına, kaygı ve stres düzeyinin artmasına,

\*Bu makale 16-19 Mayıs 2022 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuş ve kongre bildiri kitabında basılmış "Hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi" başlıklı bildirinin genişletilmiş halidir.

\*\*Sorumlu yazar /Corresponding author.

Doç. Dr. İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, aydinkaracam@aydin.edu.tr, 0000-0001-6509-427X

tükenmişliğe ve duygu durum bozukluğuna yol açmaktadır (Weinberg & Richardson, 1990; Ekmekçi, 2008; Guillén & Feltz, 2011; Ekmekçi, 2016). Bunun yanında hakemler popüler spor branşlarında sürekli olarak oyuncuların ve kulüp elemanlarının baskısı altında kalmaktadırlar. Bu nedenle hakemlik oldukça zor ve yıpratıcıdır. Hakemler tüm bu olumsuz etkenlere rağmen başarılı bir performans ve güçlü bir karakter göstermek zorundadır. (Barr & Hums, 2012; Chelladurai, 2014). Bu bağlamda hakemlerin müsabaka sırasında yaşadıkları psikolojik baskı ve değişken duygu durumlarını doğru düzenleyerek kontrol etmek zorundadır. Müsabaka sırasında duygularını doğru düzenleyen hakemlerin bu zor görevi yerine getirirken daha başarılı bir performans göstereceği düşünülmektedir.

Yaşamın her alanında var olan duygular, spor alanlarında da kendini gösterir (Tingaz & Altun, 2021). Örneğin, stres seviyesi yüksek ve çok kaygılı bir hakem üst düzey performans gösteremeyebilir (Ekmekçi, 2016). Hakemler müsabaka sırasında olumlu ya da olumsuz pek çok duyguyu yaşayabilirler. Verilen yanlış bir karar sonrası seyircinin, oyuncuların ve antrenörlerin tepkisi gibi durumlar hakemlerde ani duygu geçişlerine sebep olabilir. Buradan hareketle performansın sürekliliği açısından kritik öneme sahip durumlardan biri duygu düzenlemesidir. Pozitif zihinsel sağlığa önemli katkı sağladığı düşünülen duygu düzenleme, duyguların deneyimlenmesi ve açıklanmasını izleme, değerlendirme, değiştirme ve etkileme yeteneğidir (McRae vd., 2009). Diğer bir ifade ile duygu düzenleme, insanların duyguların doğasını, sıklığını ve süresini değiştirebilecekleri bir dizi süreci temsil eder. Duygu düzenleme kuramları, insanların düzenlemeler yoluyla duyguları sürdürebileceğini, artırabileceğini veya azaltabileceğini göstermektedir (Gross, 1998; Parrott, 1993). Duygu düzenleme, “bireylerin ne tür duygulara sahip olduklarını, duyguları yaşama zamanını, hangi şekilde deneyimledikleri ve bunu ne şekilde ifade ettiklerini gösteren süreçleridir” (Gross, 1998). Duygular süreç modeline göre beş aşamada düzenlenebilir. Bunlar durum değişikliği, durum seçimi, dikkati yönlendirme, tepki ayarlama ve bilişsel değişimdir.

Durum seçiminde bir tercih yapılmaktadır. Örneğin, önemli bir maçta fazlaca kaygılanan hakem arkadaşlarınızla maç üzerine konuşmaktansa zaman geçirmekten hoşlanılan arkadaşlarla vakit geçirmek durum seçimini ifade eder. Zaman geçirilen hakem arkadaşınız maçla ilgili konuşmak istediğinde, bu konu hakkında konuşmak istemediğini söylemek durum değişikliğini ifade eder. Hakem arkadaşınızla zaman geçirirken iletişim can sıkıcı duruma geldiğinde dikkatini ortamdaki farklı şeylere ilgilendirilmesi yönlendirme aşamasını ifade eder. Konuşma, tekrardan ertesi günkü maça geldiğinde bunu “sadece bir maç” olarak düşünmek bilişsel değişimi ifade eder. Maç sırasında hata yapıldığında duygularınızı gizlemeye çalışmak veya yaşıntısal ve fizyolojik duygu bileşenlerini değiştirmek tepki ayarlamayı ifade eder. Modelde tepki ayarlama tepki odaklı iken, durum seçimi, dikkati yönlendirme, durum değişikliği, bilişsel değişim öncül odaklıdır. Stratejilerin öncül odaklı olması, tepkilerin tam olarak aktif olmadan, davranışlarımızı değiştirmeden önce yaptıklarımızdır. Bunun yanında tepki eğilimleri ortaya çıktıktan sonra duygu hali hazırda başlamışsa yaptığımız şey tepki odaklı stratejidir (Gross, 2001).

Duygu yoğunluğunu düşürmek için, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki kritik strateji mevcuttur. Bilişsel yeniden değerlendirme, öncül odaklı olduğu için bilişsel değişimi ifade ederken, bastırma tepki odaklı olduğu için tepki düzenleme olarak ifade edilir. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal etkisini azaltmak adına bir olay hakkında nasıl düşündüğümüzü değiştirmeyi içerir. Bastırma ise süregelen duygu ifade edici davranışları engellemeyi içerir (Gross, 2002). Gross & John, (2003) tarafından yapılan bir araştırmada bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireylerin daha yüksek pozitif duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında, bastırma stratejisini tercih eden bireylerin ise daha düşük pozitif duyguları deneyimledikleri görülmüştür. Ancak bastırma stratejisini tercih etmek her ne kadar az pozitif duygu deneyimlemeye sebep olsa da spor sahalarında hakemlerin duygularını bastırmaları ve kontrol etmeleri beklenmektedir. Bu bağlamda hakemlerin bastırma davranışını yüksek oranda göstermesi beklenmektedir.

Yukarıda belirtilen kuramsal açıklamalardan hareketle hakemlerin duygu düzenleme durumları, onların içeriden ve dışarıdan oluşan engelleri ve kötü durumları çok daha kolay aşarak üst düzeyde performans göstermelerini sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan ayrıntılı alan yazın taramasında hakemlerinin duygu düzenlemelerine yönelik bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Hakemlerin spor sahalarının önemli bir parçası olduğu düşünüldüğünden hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin bilinmesi üst düzey hakem performansı açısından önemli görülmektedir. Bu bağlamda çalışmada hakemlerin duygu düzenleme düzeyleri bazı demografik değişkenlerle birlikte ele alınmıştır.

## 2. Yöntem

### 2.1. Model

Hakemlerinin duygu düzenleme düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, geçmişte veya mevcut durumda var olan olayı olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2005). Çalışma kapsamında etik kurul onayı 24.03.2022 tarihinde İstanbul Aydın Üniversitesinden 2022/05 sayılı belge ile alınmıştır.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 yılında Türkiye basketbol, hentbol, voleybol ve futbol liglerinde aktif olarak hakemlik yapan saha hakemleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi erişilebilir örneklem yöntemiyle oluşturulmuştur. Ulaşılabilirlik ve elverişlilik esasına dayalı olan uygun örneklem yöntemi bazı araştırma konularında bilgilerin hızlıca toplanması amacıyla tercih edilen bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2018). Araştırmaya katılan hakem grubunu %17,80'i (n = 48) kadın ve %82,20'si (n = 222) erkek olmak üzere 270 hakem oluşturmuştur. Bu hakem grubunun %56,70'i (n= 153) basketbol, %11,50'si (n= 31) hentbol, %14,40'ı voleybol (n= 39) ve %17,40'ı (n= 47) futbol hakemi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan hakemlerin %54,80'i (n= 148) klasman ve

%45,20'si (n= 122) il ve aday hakemdir. Araştırmaya katılan hakemlerin %11,90'ı (n= 32) lise-önlisans, %69,60'ı (n= 188) lisans ve %18,50'si (n= 50) lisansüstü mezundur. Araştırmaya katılan hakemlerin yaş ortalanması 32,33, hakemlik tecrübeleri ortalama 6,22 yıldır. Araştırma kapsamında basketbol, hentbol, futbol ve voleybol federasyonlarından ölçüklerin uygulanması için izin alınmıştır.

### 2.3. Veri toplama araçları

Çalışmada hakemlerin duyu düzenleme düzeylerinin belirlenmesi için Karaçam vd. (2021) tarafından geliştirilen "Hakem Duygu Düzenleme Ölçeği (HDDÖ)" kullanılmıştır. Ölçek yedili likert tipte ve sekiz maddeden(örnek madde= Hakem olarak görev yaptığım müsabakada stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardımcı olacak biçimde düşünmeye çalışırım) oluşmaktadır. Ölçeğin bilişsel yeniden düzenleme(madde= 3-5-6-8) ve bastırma(madde= 1-2-4-7) boyut adlandırılan iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte her boyut kendi içinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin her boyutu için alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 28'dir. Karaçam vd.(2021) tarafından yapılan analizlerde HDDÖ için açıklanan varyansın %64,14 olduğu görülmüştür. Bileşenlerin analizi sonucu, öz değerleri 1'den büyük iki bileşenli bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçek bileşenleri için alfa iç tutarlık katsayılarının Bilişsel Yeniden Düzenleme (BYD) faktörü için .83, Bastırma faktörü için .76 ve KMO değerinin .76 olduğu görülmüştür. Ölçeğe uygulanan DFA analizi sonucunda  $\chi^2/sd = 1.603$ , RMSEA = .07, CFI = .96, GFI = .93, RMR = .10 NFI = .90 ve IFI =.96 olduğu görülmüştür. Ölçeğin kuramsal yapısı gereği yapılacak çalışmalarda, toplam puan hesaplanarak kullanmak yerine alt boyutların kendi içinde değerlendirilerek kullanılması önerilmiştir.

### 2.4. Verilerin analizi

Verilerin analizinde öncelikli olarak normallik açısından Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Dağılımın normal olduğu görülmüştür( $p > .05$ ). Verilerin çözümlenmesi SPSS

21 programı kullanılarak yapılmıştır. Hakemlerin duyu düzenleme düzeyleri ile cinsiyet ve hakemlik kademesi arasındaki karşılaştırmalarda t testi kullanılmıştır. Hakemlerin duyu düzenleme düzeyleri ile eğitim durumları ve branşları arasındaki karşılaştırmalarda ANOVA testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak alınmıştır.

### 3. Bulgular

Hakemlerin BYD ve bastırma puan ortalamalarını gösteren tablo 1 incelendiğinde, iki boyut için de alınan puanların ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür ( $\bar{X} = 22.67 / 17.68$ ).

Hakemlerin BYD ve bastırma düzeylerinin cinsiyete göre t-testi sonuçlarını gösteren tablo 2 incelendiğinde, BYD boyutunda erkek hakemlerin( $t = -.36$ ), bastırma boyutunda kadın hakemlerin( $t = 1.11$ ) ortalamalarının yüksek olmasına rağmen hakemlerin cinsiyetlerinin BYD ve bastırma boyutlarında anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p > .05$ ).

Hakemlerin BYD ve bastırma düzeylerinin hakemlik kademelerine göre t-testi sonuçlarını gösteren tablo 3 incelendiğinde, BYD boyutunda il ve aday hakemlerinin ( $t = 1.28$ ), bastırma boyutunda klasman hakemlerinin ( $t = .375$ ) ortalamaları yüksek olmasına rağmen hakemlerin hakemlik kademesinde BYD ve bastırma boyutlarında anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p > .05$ ).

Hakemlerin BYD ve bastırma düzeylerinin eğitim düzeyine göre ANOVA sonuçlarını gösteren tablo 4 incelendiğinde, BYD ve bastırma boyutları ile hakemlerin eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür [ $F(2, 267) = 2.94 / 11.96$ ,  $p < .05$ ]. Hakemlerin BYD ve bastırma düzeyleri arasındaki anlamlı farklılıkların hangi eğitim düzeyinden kaynaklandığını belirlemek için yapılan LSD testi sonuçlarına göre her iki boyutta da lisansüstü eğitim mezunlarının puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 1.** Hakemlerin BYD ve bastırma düzeyleri

Değişkenler	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	sd.
BYD	270	4.00	28.00	22.62	4.49
Bastırma	270	4.00	26.00	17.88	5.35

**Tablo 2.** Hakemlerin BYD ve bastırma düzeylerinin cinsiyete göre t-testi sonuçları

	Erkek (n = 222)		Kadın (n = 48)		t	sd	p
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
BYD	22.67	4.30	22.41	5.33	-.36	268	.71
Bastırma	17.72	5.37	18.66	5.26	1.11	268	.26

**Tablo 3.** Hakemlerin BYD ve bastırma düzeylerinin hakemlik kademelerine göre t-testi sonuçları

	Klasman (n = 148)		İl ve Aday (n = 122)		t	sd	p
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
BYD	22.31	4.62	23.01	4.31	1.28	268	.20
Bastırma	18.00	4.87	17.75	5.90	.375	268	.70

**Tablo 4.** Hakemlerin BYD ve bastırma düzeylerinin eğitim düzeylerine göre ANOVA sonuçları

Değişkenler	Grup	n	$\bar{X}$	S	Var. K.	KT	sd	KO	F	p	LSD
BYD	1. Lise ve Önlisans	50	22.72	3.84	G. Arası	117.27	2	58.63	2.94	.03*	3-1 3-2
	2. Lisans	188	22.30	4.62	G. İçi	5313.68	267	19.90			
	3.Lisansüstü	32	24.37	4.36							
	Toplam	270	22.62	4.49	Toplam	5430.96	269				
Bastırma	1. Lise ve Önlisans	50	17.12	5.34	G. Arası	635.08	2	317.54	11.96	.00*	3-1 3-2
	2. Lisans	188	17.38	5.08	G. İçi	7087.58	267	26.54			
	3.Lisansüstü	32	22.06	5.24							
	Toplam	270	17.88	5.35	Toplam	7722.66	269				

Hakemlerin BYD ve bastırma düzeylerinin hakemlerin branşlarına göre ANOVA sonuçlarını gösteren tablo 5 incelendiğinde, BYD ve bastırma boyutları ile hakemlerin branşları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür [F (3, 266) = .337 / .678, p >.05]. BYD boyutunda en yüksek ortalamanın hentbol hakemlerinde ( $\bar{x}$  = 23.25), en düşük ortalamanın basketbol hakemlerinde ( $\bar{x}$  = 22.43) olduğu görülmüştür. Bastırma boyutunda en yüksek ortalamanın futbol hakemlerinde ( $\bar{x}$  = 18.46), en düşük ortalamanın voleybol hakemlerinde ( $\bar{x}$  = 16.92) olduğu görülmüştür.

Hakemlerin BYD ve bastırma düzeyleri ile yaş ve deneyimleri arasındaki Korelasyon tablosu (tablo 6) incelendiğinde, BYD ile yaş(r= .01) ve deneyim(r= .02), Bastırma alt ile deneyim(r= -.09) arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (p > .05). Bastırma alt boyutu ile yaş arasında negatif yönlü(r= -.15), BYD ve bastırma boyutları arasında pozitif yönlü(r= .34) ve anlamlı ilişki bulunmuştur (p < .01).

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Hakemlerin BYD ve bastırma puan ortalamaları iki boyut için de ölçekten alınabilecek puan ortalamalarının üzerinde ve iyi seviyede olduğu görülmüştür. Karaçam vd., (2022) basketbol hakemleri üzerine yaptıkları çalışmada benzer sonuçlara

ulaşmışlardır. Bu durum hakemlerin duygu düzenleme açısından başarılı olduklarını göstermektedir. Çalışma bu yönüyle alan yazındaki çalışmayla paralellik göstermektedir.

Hakemlerin BYD ve bastırma düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Karaçam vd., (2022) basketbol hakemleri üzerine yaptıkları çalışmada çalışmaya benzer sonuca ulaşmışlardır. Bu durum cinsiyetlerinin hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinde etkili bir değişken olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Alan yazında hakem grubu dışındaki çalışmalara bakıldığında çalışmanın paralelinde (Demirtaş, 2018; Seçim, 2020) ve çalışmanın aksine (Flynn, Hollenstein & Mackey, 2010; Gross, 1998; Nolen-Hoeksema, 2012; Rogier, Garofalo & Velotti, 2017) sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Alan yazındaki bu farklı sonuçların çalışılan hakem grubunun ve diğer grupların kendine özgü özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Hakemlerin BYD ve bastırma düzeyleri ile branşları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bu durum hakemlerinin branşlarının hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinde etkili bir değişken olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Yapılan ayrıntılı alan yazın taramasında hakemlerin branşları ile duygu düzenleme düzeyleri arasındaki farkı inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır. Çalışmanın bu yönüyle alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Tablo 5.** Hakemlerin BYD ve bastırma düzeylerinin hakemlerin branşlarına göre ANOVA sonuçları

Değişkenler	Grup	n	$\bar{X}$	S	Var. K.	KT	sd	KO	F	p	LSD
BYD	Basketbol	153	22.43	4.41	G. Arası	20.58	3	6.86	.337	.79	Yok
	Hentbol	31	23.25	4.91							
	Voleybol	39	22.87	3.62	G. İçi	5410.37	266	20.34			
	Futbol	47	22.65	5.15							
	Toplam	270	22.62	4.49		5430.96	269				
Bastırma	Basketbol	153	18.02	4.95	G. Arası	58.62	3	19.54	.678	.56	Yok
	Hentbol	31	17.54	6.84							
	Voleybol	39	16.92	4.86	G. İçi	7664.04	266	28.81			
	Futbol	47	18.46	5.95							
	Toplam	270	17.88	5.35		7722.66	269				

**Tablo 6.** Hakemlerin BYD ve bastırma düzeyleri ile yaş ve deneyimleri arasındaki Korelasyon

Değişkenler	1	2	3	4
1. Yaş	1.00	.93**	.01	-.15**
2. Deneyim		1.00	.02	-.09
3. BYD			1.00	.34**
4. Bastırma				1.00

\* p &lt; .05, \*\* p &lt; .01

Hakemlerin BYD ve bastırma düzeyleri ile hakemlik kademeleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Karaçam vd., (2022) basketbol hakemleri üzerine yaptıkları çalışmada çalışmanın aksine klasman hakemlerinin daha yüksek duygu düzenleme düzeyine sahip olduğunu bulgulamışlardır. Çalışma bu yönüyle alan yazındaki çalışmadan ayrılmaktadır. Alan yazındaki bu farklılığın çalışılan örneklem grubunun kendine özgü yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Hakemlerin BYD ve bastırma düzeyleri ile mezuniyet durumları arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu durum lisansüstü eğitim almanın hakemlerin duygu düzenleme becerilerine olumlu etkisinin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Alan yazında hakem gurubu dışında yapılan araştırmalarda çalışmanın paralelinde eğitim düzeyi arttıkça duygu düzenleme düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Balzarotti vd.,2014 ; Garnefski vd., 2002; Rıza, 2016). Ancak Karaçam vd., (2022) basketbol hakemleri üzerine yaptıkları çalışmada çalışmanın aksine duygu düzenleme düzeyi ile eğitim arasında fark olmadığını bulgulamışlardır. Çalışma bu yönüyle alan yazındaki hakem çalışmasından ayrılmaktadır. Alan yazındaki bu farklılığın çalışılan örneklem grubunun kendine özgü yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Hakemlerin BYD düzeyleri ile yaş ve deneyim arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu durum hakemlerin BYD düzeylerinin yaş ve deneyimden etkilenmediği şeklinde yorumlanabilir. Alan yazında hakem grubu dışındaki çalışmalar bakıldığında çalışmanın paralelinde (Rıza, 2016) ve çalışmanın aksine (Goodall vd., 2012; Turner, 2014) sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Alan yazındaki bu farklı sonuçların çalışılan hakem grubunun ve diğer grupların kendine özgü özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Hakemlerin duygu bastırma düzeyleri ile deneyim arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu durum hakemlerin bastırma düzeylerinin deneyimden etkilenmediği şeklinde yorumlanabilir. Hakemlerin bastırma düzeyleri ile yaş arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu durum hakemlerin yaşları arttıkça bastırma puanlarının düştüğü şeklinde yorumlanabilir. Hakemlerin yaşı arttıkça kendilerinden daha genç yaşta hakemlere göre duygularını bastırmaktan imtina ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Alan yazında Karaçam vd., (2022) tarafından basketbol hakemleri üzerine yapılan çalışmada çalışmanın aksine BYD ve bastırma ile yaş ve deneyim arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuşlardır. Çalışma bu yönüyle alan yazındaki çalışmadan ayrılmaktadır. Alan yazındaki bu farklılığın çalışılan örneklem grubunun kendine özgü yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Hakemlerin duygu düzenleme boyutları olan BYD ve bastırma arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Karaçam vd., (2021) hakemler üzerine yaptıkları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Bu durum hakemlerin bilişsel yeniden yapılandırma ve duygu bastırma düzeylerinin birbirini olumlu yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışma sonucunda hakemlerin duygu düzenleme düzeyleri üzerinde cinsiyetleri, hakemlik kademeleri, branşları ve deneyimlerinin önemli bir değişken olmadığı görülmüştür. Bunun yanında lisansüstü mezunu hakemlerin diğer hakemlere göre duygu düzenleme düzeylerinin daha

yüksek olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça hakemlerin duygu düzenleme becerilerinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca yaş arttıkça bastırma alt boyutundan alınan puanın düştüğü ve hakemlerin yaşı arttıkça müsabaka sırasında duygularını daha az bastırdıkları görülmüştür. Hakemlerin bilişsel yeniden yapılandırma ve duygu bastırma düzeylerinin birbirini olumlu yönde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

## 5. Öneriler

1. Bu çalışmada basketbol, hentbol, voleybol ve futbol hakemlerin duygu düzenleme durumları betimsel olarak ele alınmıştır. Yapılacak diğer çalışmalarda duygu düzenlemeye yönelik uygulamaya dönük çalışmaların yapılması alan yazına katkı sağlayabilir.

2. Bu çalışmada basketbol, hentbol, voleybol ve futbol hakemlerinin pozitif inançlarından duygu düzenleme konu etmiştir. Yapılacak diğer çalışmalarda hakemlerin diğer pozitif inançlarına yönelik çalışmalar yapılabilir.

## Kaynakça

- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Barr, C.A., & Hums, M.A. (2012). Management principles applied to sport management. In L.P. Masteralexis, C.A. Barr, & M.A. Hums (Eds.), *Principles and practice of sport management* (4th ed., pp. 65-44). Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC.
- Büyükoztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. *Pegem Atif İndeksi*, 001-214.
- Chelladurai, P. (2014). *Managing organizations for sport and physical activity* (4th ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway Publishers.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı. *Electronic Turkish Studies*, 13(11).
- Ekmekçi, R. (2008). Basketbol hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin tesbiti ve önleyici yönetsel uygulamaların geliştirilmesi (Unpublished doctoral dissertation). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Ekmekçi, R. (2016). Hakemlikte psikolojik hazırlık. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582-586.
- Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Goodall, K., Trejnowska, A., ve Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626.
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in psychology*, 2, 25.
- Karaçam A. & Pulur A. (2016). Identification the Relation between Active Basketball Classification Referees' Empathetic Tendencies and Their Problem Solving Abilities. *Universa IJournal of Educational Research*, 4 , 1912 - 1917.
- Karaçam A., Çetin A., ve Pulur A., (2021). Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Hakemler İçin Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. 4. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi, 22-23 Mayıs 2021, Ankara
- Karaçam A., Orhan B. E., Özdemir A. S., ve Sabuncu A. A., (2022). Examination Of The Relationship Between Basketball Referee's Mental Wellness And Emotional Regulation Levels. The 6th Edition of the International Conference SEC – IASR 2022, 16-19 Mayıs 2022, Galati Romanya
- Karasar, N. (2005) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2009). The Neural Bases of Distraction and Reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience* 22(2), 248- 262.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-87. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control içinde* (ss. 278–305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Rogier, G., Garofalo, C., & Velotti, P. (2017). Is emotional suppression always bad? A matter of flexibility and gender differences. *Current Psychology*, 1–10. doi:10.1007/s12144-017- 9623-7
- Seçim, G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18 (2) , 505-524. DOI: 10.37217/tebd.716151
- Rıza S. Ö., (2016). Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkinin İncelenmesi. YÖK Ulusal Tez Merkezi - Işık Üniversitesi
- Tingaz, E. O., & Altun Ekiz, M. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/61222/886385>
- Tuero, C., Taberner, B., Marquez, S., & Guillen, F. (2002). Análisis de los factores que influyen en la práctica del arbitraje [Analysis of the factors affecting the practice of refereeing]. *SCAPE*, 1(1), 7–16.
- Turner, K. (2014). Mindfulness skills training: a pilot study of changes in mindfulness, emotion regulation, and self-perception of aging in older participants. *Activities, Adaptation & Aging*, 38(2), 156-167.
- Weingberg R.S. & Richardson, P.A. (1990). *Psychology of Officiating*, Leisure Press, USA.