

BASKETBOL HAKEMLERİNİN STRES KAYNAKLARI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

COPING STYLE AND SOURCE OF STRESS AMONG TURKISH BASKETBALL REFEREES

¹Rıdvan EKMEKÇİ

ÖZET

Bu araştırmada basketbol hakemlerinin müsabaka öncesi, sırası ve sonrası karşılaştıkları olaylar sonucu stres kaynaklarının tespit edilmesi ve bu stresle başa çıkma yolları bulunmaya çalışılmıştır.

Uygulamada, Türkiye Basketbol birinci liginde görev alan 11 A klasmanı hakem ile görüşme yapılmıştır.

Veri toplama tekniğinde, nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşmede 3 ana soru, 18 müsabaka öncesi, 10 müsabaka sırası ve 4 müsabaka sonrası stres kaynakları ve başa çıkma yolları ile ilgili sorular sorulmuştur.

Görüşmeler sonucunda stres kaynakları, hakemin fiziksel durumu, konsantrasyon eksikliği, çevresel faktörler, endişe, kaygı, iletişim eksikliği, güvensizlik duygusu, motivasyon eksikliği, hata yapma korkusu, partnerle olan uyum sorunu, heyecan, ulaşım koşulları, hakemler arası standardizasyon eksikliği olarak tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Basketbol, Hakem, Stresle Başa Çıkma, Davranış

ABSTRACT

The purpose of this study was examined the coping style and source of stress among basketball referees before, during and after the games. Research has been carried on 11 experienced basketball referees whose are officiating in division 1 in Turkish Basketball league.

Qualitative research method and interview technique was used for data collection. Semi-structured 35 questions form used for the interview.

Research has consistently indicated that physical situation, lack of concentration, effect of environment, anxiety, lack of communication, in confidence, lack of motivation, fear of failure, problem of consistence with the partner, lack of standardization are source of stress for basketball referees.

Key words: Stress, Basketball, Officiating, Referee, Coping, Behavior

GİRİŞ

Stres, kaçınılmaz etkenlerin bireyin psikik dengesini (homeostasis'ini) bozması ile ortaya çıkan gerilim ve zorlanma halidir. Genel perspektif içinde olumsuz bir uyararı betimleyen oldukça yaygın kullanılan bir terimdir (Mocan, 2005).

Stres, birbiri ile örtüşen 4 ana tipte tanımlanabilir;

1.Akut; Ani, ansızın karşılaşılan bir olay, örneğin bir saldırı gibi.

2.Subakut; Bir dönem içinde yaşanan sıkıntılı yaşantı parçası ve birbirini başlatan bir dizi olumsuz olaylar ve yaşantılar, birini kaybetme, yas tutma, depresyona girme...ilah...

3.Kronikleşme sürecinde; değişik aralıklar ile sürekli stresli yaşantılara mecbur kalmak.

4.Kronik; Hiç kesintisiz sürekli zorlanma, ağır yük altında yaşamak zorunda kalma. Bu sıralanan stresin boyutları ne kadar fazla ve sayıları ne kadar çoksa zararlı etkilerinin ortaya çıkma olasılığı da o kadar fazladır.

Stresle başa çıkma, genellikle durumsal ve kişisel değişkenler yoluyla, etkili ve bilinçli bir şekilde, stresli durumlara yanıt verme yöntemi olarak tanımlanır. Durumsal değişkenlerden kasıt, stresli olayların (yani müsabakaların) tarafsız özellikleri veya karakteristik özelliklerdir. Örneğin; tipi, kontrol edilebilirliği, süregelenliği ve önem derecesi. Kişisel değişkenlerden kasıt ise, stresli durum olarak algılanan durumlarda kişinin belirli tip ve modellerde başa çıkma stratejilerini kullanma eğilimini ve bireysel farklılıklarını ifade eden yargılardır (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, s.267).

Spor alanındaki mesleki stres ile ilgili mevcut araştırmaların büyük çoğunluğu iş-ilişkili algı veya

demografik değişkenlere bağlı olarak yapılmıştır. Örneğin; antrenörler arasındaki stresin seviyesini belirleyen faktörlerden birkaçı cinsiyeti, medeni durumu, antrenörlük tecrübesi, spor branşının türü ve takımın başarısıdır. Antrenörlerde görülen stresin çoğunluğu iş-ilişkili davranıştan daha çok çevre algısı ile alakalıdır. Stres seviyesi ayrıca kişisel heyecanlanma özelliğine, fazla çalışmaya, düşük sosyal desteğe, düşük kontrol algısına, liderlik tipine ve çalışılan programın özelliğine bağlıdır (Ryska, Todd A, 2002).

Spor hakemliğinde bireysel ve çevresel etkenler hakemin performansını etkilemektedir (Weinberg, 1990). Bu stres kaynaklarının bilinmesi ve uygun başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi, müsabakanın daha iyi yönetilmesi ve adil olma konusunda hakemlere yol gösterecektir. Özellikle basketbol gibi fiziksel temasın ve hızlı oyunun çok olduğu branşlarda, hakemler daha fazla konsantrasyon, fiziksel ve zihinsel hazırlık ihtiyacı duyarlar. Kazananın saniyeler içerisinde belirlendiği bu tür müsabakalarda görev yapan hakemlerin sorumlulukları daha da artmaktadır. Böyle önemli bir görevi yapmak özel bir hazırlık ve odaklanma gerektirecektir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Basketbol müsabakalarının öncesi, sırası ve sonrasında hakemlerin stres kaynaklarının neler olduğunun tespit edilmesi ve bu stres kaynakları ile başa çıkma yollarının belirlenmesi, hakemlerin müsabakalara konsantre olarak ve hatasız yönetmesi için gereklidir. Hakemlerin iç ve dış etkenler ile stres altına girerek müsabaka sırasında davranışsal ve duygusal olarak etkilenmeleri performanslarını etkilemektedir.

Çalışmanın evrenini Türkiye Basketbol Federasyonuna Bağlı 1. lig basketbol hakemleri oluşturmaktadır. Örneklem grubu olarak 2004 – 2005 sezonunda görev yapmış birinci lig hakemlerinden Ankara’da müsabaka yöneten hakemler seçilmiştir. Bu bağlamda araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniğine uygun olarak 11 hakem üzerinde yapılmıştır. Katılımcıların 3’ü uluslar arası hakem, 2’si tecrübeli (9 yıl ve üzeri birinci ligde görev yapan) ve 6’sı 2004-2005 sezonunda birinci lig seviyesine (A klasmanı) yükselmiş hakemdir. Katılımcılar arasında 1 tane bayan hakem bulunmaktadır.

Veri toplamak için, nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılmıştır. Katılımcılar ile görüşmeler ses kayıt cihazına kaydedilmiş ve aynı zamanda not tutulmuştur. Görüşmeler için 45 dk’lık süre tespit edilmiş ve tüm görüşmeler ortalama bu sürede tamamlanmıştır. Görüşmelerin tamamı müsabaka öncesinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde, 35 soruluk yarı yapılandırılmış bir görüşme formu hazırlanmış ve sorular sorulmuştur. Bu formda 3 ana soru, 18 müsabaka öncesi, 10 müsabaka sırası ve 4 müsabaka sonrası stres kaynakları ve başa çıkma yolları ile ilgili sorular sorulmuştur. Görüşme soruları nitel araştırma konusunda uzman Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğretim üyesi ve Pamukkale Üniversitesi öğretim elemanı, aynı zamanda 12 yıllık basketbol hakemi yazar tarafından hazırlanmıştır.

Veri analizinde, görüşme kayıt ve notları düz yazı haline getirilmiştir. Daha sonra görüşmeciler, genel stres kaynakları, müsabaka öncesi, sırası ve sonrası stres kaynakları olarak 4 grupta

incelenmiş, konuşmacı notlarının her bir satırı kodlanarak görüşmecilerin belirttikleri stres kaynakları temaları tespit edilmiştir. Bu uygulama üç araştırmacı tarafından bağımsız şekilde gerçekleştirilmiştir ve üç analiz bir araya getirilerek tespit edilen ortak temalar tablo 3’teki şekilde belirtilmiştir. Temaların belirlenmesinden sonra bu temaların açıklanmasında görüşmeci notlarındaki açıklamalar, araştırmacının da A klasmanı hakemi olması nedeni ile kendi tanımları ve önceki araştırmalardan alınan notlar kullanılmıştır. Tanımlar yapılırken basketbol müsabakalarının çevre koşulları ve katılımcıları göz önünde bulundurulmuştur.

BULGULAR

Katılımcıların demografik özelliklerine baktığımızda tablo 1’de de gösterildiği gibi yaş ortalamalarının 34.8 ve hakemlik yaşı ortalamalarının 12.9 olduğu bulunmuştur. Bulgular iki alt başlık altında verilmiştir. Birinci başlıkta hakemlerin stres kaynaklarının neler olduğu (maç öncesi, sırası ve sonrası) ikinci başlıkta ise hakemlerin bu kaynaklarla baş etme yollarının neler olduğu üzerinde durulmuştur.

Tablo 3’de görüşmecilere sorulan dört ana başlıktaki sorulara verilen cevaplar sonucunda görüşmecilerin genel, maç öncesi, maç sırası ve maç sonrası stres kaynakları görülmektedir. Tablo 3’de görülen stres kaynaklarının hakemler tarafından nasıl algılandıklarının açıklamaları aşağıdaki gibidir.

Hakemlerin algıladığı genel stres kaynakları

Kaygı; Maçın önemine bağlı kaygı, partnere bağlı kaygı, yanlış yapma korkusu ile oluşan kaygı ve kendine olan güven eksikliğinden oluşan kaygı.

Endişe; Maçın yönetimi ile ilgili duyulan endişe, partnerle olan uyumdan dolayı duyulan endişe.

Çevre faktörü; Seyirci, antrenör ve oyuncular nedeni ile duyulan kaygı ve endişeler, müsabakanın atmosferinden dolayı hissedilen korku ve kaygılar.

Hata yapma Korkusu; Müsabakanın önemi nedeni ile yaşanan korku, hata karşılığı bir daha maç alamama korkusu, gözlemci veya partnerin etkisi nedeni ile yaşanan korku.

Güven duygusu; Gerek müsabaka çevresi, gerekse partner ve gözlemci açısından kendini güvenden hissetmeme.

Müsabaka öncesi stres kaynakları

Kaygı ve Endişe; Müsabaka alamama kaygı ve endişesi, Partnerle olan uyum endişesi, müsabakada hata yapma korkusundan dolayı

Heyecan; Müsabaka ile ilgili duyulan önem veya mutluluk ile ilgili heyecan.

Üzüntü; Daha önce yaşananlardan dolayı aynı takım, partner veya gözlemci ile ilgili duyulan üzüntü.

Çevre Etkisi; Seyirci ve takım ilgilileri (idareci, antrenör veya oyuncu) tarafından hakeme karşı davranışlar. Maçın atmosferi.

Fiziksel durum; Sakatlık ve bunun gibi durumlar, fiziksel açıdan iyi görünme ve yeterli olma.

Uyum; Partnerle yaşanan uyum sorunu ve güven eksikliği.

Konsantrasyon; Maçla ilgili konsantrasyon eksikliği veya aşırı motive olma.

Müsabaka sırası stres kaynakları

Heyecan; Müsabakanın atmosferinden kaynaklanan heyecan, müsabakanın önemi ve maç süresinde skorun berabere gitmesi.

Endişe ve Kaygı; Hata yapma korkusu, partner ile çelişkili düdükleme çalma endişesi, seyirci, antrenör, oyuncu ve gözlemci tarafından doğru algılanma endişesi.

İletişim bozukluğu; Partnerle, oyuncularla ve antrenörlerle olan iletişim bozukluğu.

Çevre faktörü; Seyirci ve takım ilgilileri (idareci, antrenör veya oyuncu) tarafından hakeme karşı davranışlar. Maçın atmosferi.

Adil olma; Müsabaka sırasında çalınan düdükleme adil olduğu algısı.

Müsabaka sonrası stres kaynakları

İletişim; Müsabaka sonrası gözlemci ve partnerle olan iletişim.

Değerlendirme; Gözlemci ve medya tarafından değerlendirmede düşük puan veya kötü performans yorumu alma korku ve endişesi.

Yukarıda belirtilen stres kaynakları şema 1'de gösterilmiştir. Hakemlerin müsabaka öncesi, müsabaka sırası ve müsabaka sonrası ortak stres kaynağı "kaygı ve endişe" olarak tespit edilmiştir. Bu kaygı ve endişe, hakemlerin müsabakanın yönetimi ile ilgili hissettikleri korku ve endişeleri içermektedir. Müsabaka öncesi ve müsabaka sırasında "çevre faktörü ve heyecan" tespit edilen diğer önemli stres kaynağı olarak görülmektedir. Müsabakanın oynandığı yer, seyirciler ve müsabaka atmosferi hakemi heyecanlandıran, korku ve endişe yaşamasına neden olan faktörler olarak tespit edilmiş diğer temalardır. Özellikle seyirci ve sporcuların hakeme gösterdikleri veya gösterebilecekleri

tepkiler ve saldırgan davranışlar hakemin yaşadığı stresin asıl nedeni olarak ortaya çıkmaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sonuç olarak basketbol hakemlerin algıladığı genel stres kaynakları; kaygı, endişe, çevre faktörü, hata yapma korkusu ve güven duygusudur. Müsabaka öncesi stres kaynakları ise, kaygı ve endişe, heyecan, üzüntü, çevre etkisi, fiziksel durum, uyum ve konsantrasyondur. Müsabaka sırası stres kaynakları olarak, heyecan, endişe ve kaygı, hata yapma korkusu, iletişim bozukluğu, çevre faktörü, adil olma tespit edilmiştir. Müsabaka sonrası stres kaynakları ise, iletişim ve değerlendirme olarak tespit edilmiştir. Bu stres kaynakları ile başa çıkma yolları olarak basketbol hakemleri aşağıdaki başa çıkma yollarını kullanmaktadır.

Müsabaka öncesi stres kaynakları ile başa çıkma yolları

Kaygı ve Endişe; Çevresindeki kişilerle konuşup bu endişeyi azaltmaya çalışma, Müsabaka ile ilgili olabilecekleri düşünerek planlama yapma, önemli olduğunu hissetme, kendisine güvenildiğini düşünüp telkinde bulunma.

Heyecan; Duygularını başkaları ile paylaşma, kendini önemli hissetme, müsabaka ile ilgili düşünüp planlama yapma, dua etme.

Üzüntü; Hataların ne olduğunu düşünüp ders alma düşüncesi,

Çevre Etkisi; Çevre ile olan iletişimi minimuma indirme (müسابakanın başlama saatinden belirli bir süre önce cep telefonunu kapatma ve müsabaka bitiminden belirli bir süreye kadar telefonu açmama), umursamaz

davranma, çevrenin eleştirilerine bakmadan müsabakaya konsantre olma.

Fiziksel durum; Düzenli olarak spor yapma ve formda kalma, müsabakalardan önce iyi çok iyi fiziksel hazırlık yapma (çok iyi ısınma)

Uyum; Partnerle konuşup uyum sağlamaya çalışma, partneri hesaba katmadan kendi işine bakma,

Müsabaka sırası stres kaynakları ile başa çıkma yolları

Heyecan; Müsabakaya konsantre olarak başka bir şey düşünmemeye çalışma,

Endişe ve Kaygı; Verdiği kararlarla ilgili partner ve gözlemci ile konuşup onay alma, herkesin hata yapabileceğini düşünme, sakın kalmaya çalışma, kararlı ve tutarlı görünme.

Çevre faktörü; Maça konsantre olup çevreyi umursamama, oyuncu ve antrenörlerin davranışlarına kurallarla karşılık verme, sakın olup olayları değerlendirmeye çalışma,

Müsabaka sonrası stres kaynakları ile başa çıkma yolları

İletişim; Müsabaka sonrası partner, gözlemci ve arkadaş çevresi ile konuşarak rahatlama.

Değerlendirme; Önemli pozisyonlar ve maçın genel durumu ile ilgili gözlemciden, partnerlerden, arkadaşlardan ve medyadan gelen eleştirilerin olumlu yönlerini alma, yorumların gelişim için gerekli olduğunu düşünme.

Anshel ve Weinberg'in 1996 ve 1999'da yapmış oldukları iki araştırma sonucunda ortaya koydukları stres kaynakları ve başa çıkma yolları ve Rainey'in 1999'da yaptığı çalışmanın sonuçları bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bulunan stres

kaynaklarına bakıldığında “çevresel faktörler” hakemleri en çok etkileyen stres kaynağı olarak görülmektedir. Hakemler bu konuda psikolojik destek almalı ve bazı olaylarda hakemlerin nasıl davranmaları gerektiği onlara söylenmelidir. Aksi takdirde standardizasyon sağlanamayacak ve her hakem kendi metodları ile sorunlara çözüm bulmaya çalışacaktır. Bu durum ise çevresel faktörlerin daha da fazla stres oluşturmalarına neden olabilir.

Hakemlerin stres kaynakları ile başa çıkma yolları genel olarak kişisel gelişmişlik düzeyleri, tecrübeli hakemlerden gördükleri ve geleneksel başa çıkma olarak yetersiz ve bilimsel olmayan yöntemler olarak görülmektedir. Seyircilerin, antrenörlerin, oyuncuların, medyanın, gözlemcilerin ve partnerlerin hakem üzerindeki etkisi ayrı ayrı incelenebilecek stres kaynakları olarak çevresel faktörler içerisinde toplanmıştır (Anshel ve Weinberg, 1996). Bu konuda araştırmaların çoğaltılması ve hakemlere yönelik seminerlerde bilimsel yöntemlerin onlara anlatılması faydalı olacaktır.

Rainey (1999), Ohio High School Athletic Association’a üye 721 basketbol hakemi ile yaptığı çalışmada 5 çeşit stres kaynağı belirlemiştir. Bunlar;

- 1) Performans endişesi: Kritik kararlar, konsantrasyon problemi, kritik maçlar, hata yapma korkusu
- 2) Fiziksel saldırıya uğrama korkusu: Antrenör, oyuncu veya seyirci tarafından saldırıya uğramak
- 3) Bilinirliğinin azlığı: Önemli müsabaka yönetmemiş olması, maç yönetim

bilinirliğinin azlığı veya düşüklüğü.

- 4) Zaman baskısı: Sosyal boyutlar açısından aile ile çatışma, iş boyutu açısından hakemlik çatışması
- 5) Kişisel çatışma: Seyirci, oyuncu veya antrenör tarafından sözlü eleştiriler, kuralları bilmeyenler tarafından protesto edilme

Anshel ve Weinberg (1996) Amerikan ve Avustralyalı hakemler üzerine yaptıkları çalışmada 15 adet stres kaynağı ve bunlarla baş etme yollarını tespit etmişlerdir. Her bir stres kaynağı ile başa çıkma yollarını davranışsal ve duygusal başa çıkma yolları olarak ikiye ayıran araştırmacılar şu sonuçlara ulaşmışlardır.

Stres kaynakları ve başa çıkma yolları:

1)Antrenör tarafından saldırı (taciz, tehdit vb.)

Davranışsal başa çıkma yolları: Sinirli davranma, uyarı veya teknik faul verme, oyuna devam etme, oyunu durdurma, antrenörle sakince konuşma, aldırma veya unutmama.

Duygusal başa çıkma yolları: Kendi kendine konuşarak antrenörü eleştirme, derin bir nefes alarak sakinleşme, hareketi gözden geçirme/şüpheye düşme.

2)Oyuncular tarafından saldırı (düdüklerden sonraki hareketler, küfürler vb.)

Davranışsal başa çıkma yolları: Uyarı veya teknik faul verme, oyuncuyu sakinleştirme, oyuncu davranışlarını eleştirme, aldırmadan oyuna devam etme.

Duygusal başa çıkma yolları: İşin bir parçası olarak düşünme, geri çekilme,

üzgün, sinirli ve gergin hissetme ve çalınan düdüğü tekrar gözden geçirme.

3)Antrenörler ile tartışma (çalınan düdüğü, kurallar ve antrenör davranışları vb.)

Davranışsal başa çıkma yolları: Nazikçe cevap vererek tartışma, oyuna konsantre olma, hareketi tekrar gözden geçirme, uyarı veya teknik faul verme, antrenörü sakinleştirme.

Duygusal başa çıkma yolları: kızgın/hayal kırıklığı hissetme, derin nefes alıp sakin kalma, aldırılmayıp oyuna devam etme.

4)Oyuncular ile tartışma (çalınan düdüğü, oyuncuların tavırları ve fauller vb.)

Davranışsal başa çıkma yolları: Nazikçe cevap verme/sebeap açıklama, tartışmadan uzak durma/oyuncudan uzaklaşma, uyarı, teknik faul verme, tartışma, hareketi gözden geçirme.

Duygusal başa çıkma yolları: kızgın/üzgün hissetme, konsantre olma, sakin kalmaya devam etme.

5)Fiziksel saldırı tehdidi (antrenörler veya seyirciler tarafından tehdit vb.)

Davranışsal başa çıkma yolları: Oyunu durdurma, teknik faul verme, kişiyi salondan dışarı attırma, davranışı tartışarak eleştirme, sakin davranma, salonu terk etme, kişiye fiziksel olarak meydan okuma, polis veya güvenlik çağırma, asabi/üzgün görünme.

Duygusal başa çıkma yolları: sakin kalmaya devam etme/derin nefes, güvenliği için endişelenme, antipatik hakem.

6)Seyirciler tarafından saldırı (yorumlar, taciz, önyargı vb.)

Davranışsal başa çıkma yolları: Duyamazlıktan gelme, gülerak geçiştirme, oyuna konsantre olma, bir yere dikkatini yoğunlaştırma, göğüs germe, asabi görünme.

Duygusal başa çıkma yolları: Oyunun bir parçası olarak düşünme, seyirci aldırılmazlığı, üzgün/aşağılanmış hissetme.

7)Partner ile çalışma (tecrübesiz/uyumsuz, kötü düdüğü, mekanik, zor maç vb.)

Davranışsal başa çıkma yolları: destek/ekstra alan kontrolü, partner ile konuşma, kendi işine bakma, partneri azarlama

Duygusal başa çıkma yolları: endişeli ve utanmış hissetme, mutsuzluk, daha fazla konsantre olma, umursamama.

8)Hatalı düdüğü çalma (faul kaçırma, yanlış faul çalma vb.)

Davranışsal başa çıkma yolları: Devam etme ve düdüğü satma, endişelenip sinirli ve gergin olma, hareketi tekrar gözden geçirme, unutmaya çalışma.

Duygusal başa çıkma yolları: Daha fazla konsantre olmaya çalışma, sinirli hissetme, hata yapılabileceğini hesaba katma, konsantrasyonu kaybetme/kişisel hata bulma.

9)Çelişkili düdüğü çalma (oyuncular veya antrenörler tarafından düşmanca davranışlar görme, güvenilmez olma)

Davranışsal başa çıkma yolları: Düdüğü satma (çalınan faul yada ihlali), oyuna devam etme, partnerlerle pozisyonu tekrar gözden geçirme (tartışma), oyuncu ve antrenörü kontrol etme.

Duygusal başa çıkma yolları: konsantrasyon gösterme, çalınan düdüğü hakkında düşünme, sinirlenme/tereddüt yaşama, tartışmayı azaltma.

10)Mekanikte hata yapma (yanlış pozisyon, ihlal/faul hatası)

Davranışsal başa çıkma yolları: Hatayı çok çabuk düzeltme, hareketi

savunma, oyuna dönüp devam etme, özür dileme.

Duygusal başa çıkma yolları: Bir dahaki sefere doğrusunu yapma, daha fazla konsantre olma, utanma, üzülme.

11) Yanlış bölge (fast-break'lerde pozisyona uzak kalma ve görememe)

Davranışsal başa çıkma yolları: Düdüğü satma (çalınan faul yada ihlali), hatayı düzeltme, partnere danışma.

Duygusal başa çıkma yolları: kızgın/üzgün hissetme, bir dahaki sefere yakalamak için daha fazlasını deneme, düşük güven/kötü kararlar.

12 Gözlemcinin davranışı (değerlendirilme, iyi performans sergilediğini umma, ödül)

Davranışsal başa çıkma yolları: Çok daha fazla konsantre olma, umursamama/her zamanki gibi performans gösterme.

Duygusal başa çıkma yolları: güvenli hissetme, sindirilmiş hissetme, sakin olma/zevk alma.

13 Medyanın davranışı (doğru yorumlama hakkında endişelenme, adil olmayan değerlendirmelere maruz kalma)

Davranışsal başa çıkma yolları: Davranışı umursamama, oyundan önce ve sonra görüşme yapma, oyuna konsantre olma.

Duygusal başa çıkma yolları: Pozitif kendi kendine konuşma, sindirilmiş/endişelenme hissetme.

14) Sakatlık durumu (acı hissetme, daha önceki sakatlığının yinelenmesinden korkma)

Davranışsal başa çıkma yolları: ilk yardım uygulama, aldırmadan devam etme, oyunu bırakma, pozisyon değiştirme.

Duygusal başa çıkma yolları: Pozitif kendi kendine konuşma, üzgün ve sinirli hissetme, sakin davranma.

15) Teknik faul çalma (oyuncu veya antrenör tarafından tacize uğrama, hareketlerimin doğruluğunda şüphelenme)

Davranışsal başa çıkma yolları: kendine güvenme, nedeni açıklama, itirazları umursamama, oyundan atma ile tehdit etme, oyuna devam etme.

Duygusal başa çıkma yolları: Çalınan düdükle ilgili güvenli olma, asabi hissetme, sakinleşme/derin nefes alma.

Yapılan araştırmalarda da görüldüğü gibi bireysel ve çevresel birçok faktör hakemlerin motivasyonlarını ve müsabaka performanslarını etkilemektedir. Bu stres faktörlerinin bilinip bireye ve branşa özgü başa çıkma yollarının tespit edilmesi hakemin performansı için son derece önemlidir. Literatürdeki başa çıkma yolları; duygusal, davranışsal, algısal olarak temelde üçe ayrılmıştır. Stresle başa çıkmada kullanılan bu başa çıkma yollarını birey yaklaşma ve uzaklaşma yöntemleri ile kullanmaktadır. Bu yöntemler pozitif veya negatif etkiler şeklinde hakemin performansına etki etmektedir. Bu etkinin düzeyini ayarlamak hakemin hangi stresle, nasıl başa çıkacağını tespit etmesi ile gerçekleştirilir (Kaissidis ve Anhel, 2000).

Hakemler ne kadar ciddi bir iş yaptıklarının farkındadırlar. Ancak bu kadar ciddi bir işi hobi olarak görmek performanslarındaki azalmanın bir nedeni olabilir. Müsabakaya hazırlık safhasında fiziksel hazırlık kadar zihinsel olarak da hazırlanmaları gerekmektedir. İşte bu hazırlık süreci bir hakemin stres kaynaklarının neler olduğu ve onunla nasıl başa çıkabileceğini de içermelidir. Bu sayede ne ile karşılaşacağını bilecek ve motivasyon bozulması yaşamadan

performansını sürdürebilecektir. Hakemlikte işi yaparken gerekli olan ise sadece kuralları bilmek ve fizik olarak hazır olmak değildir. Zihinsel ve algısal becerileriniz müsabakaya hazır değilse veya endişe yaşıyorsanız, bildiklerinizin bir anlamı olmayacaktır.

KAYNAKÇA

- Anshel M. H.; Weinberg R. S., (1996) "Coping with Acute Stress Among American and Australian Basketball Referees", *Journal of Sport Behavior*, Aug96, Vol. 19 Issue 3, p180-24p
- Anshel M. H.; Weinberg R. S., (1999) "Re Examining Coping Among Basketball Referees Following Stressful Event: Implications For Coping Interventions", *Journal of Sport Behavior*, Jun99, Vol. 22 Issue 2, p141-21p
- Carver, C.S, Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989) "Assesing coping strategies: A theoretically based approach", *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283
- Jones, G. J., Hardy, L. (1990), "Stres and Performance in Sport" John Wiley and Sons Ltd, England.
- Kaissidis Rodafinos A., Anshel Mark H., (2000), "Psychological predictors of coping responses among Greek basketball referees" *Journal of Sport Behavior*, Grek. v.15 (4), Aug 2000, p. 427-436
- Mocan Güler, (2005) <http://www.tip2000.com/tedavi/strestcori.html>
- Rainey David W., (1999) "Source of Stress, Burnout, and Intention to Terminate Among Basketball Referees" *Journal of Sport Behavior*, Dec99, Vol. 22 Issue 4, p578, 13p
- Ryska, Todd A, (2002), "Leadership Style and Occupational Stress Among College Athletic Drectors: The Moderating Effect of Program Goals" *Journal of Psychology*, March 2002, Vol 136.
- Weinberg Robert S., Richardson Peggy A. (1990), "Psychology of Officiating", Leisure Press, USA

TABLOLAR

Tablo 1: Katılımcıların yaş ve hakemlik tecrübeleri

Katılımcılar		Yaş	Hakemlik tecrübesi
(n)	%	Ortalama	Ortalama
11	100	34.8	12.9 (yıl)

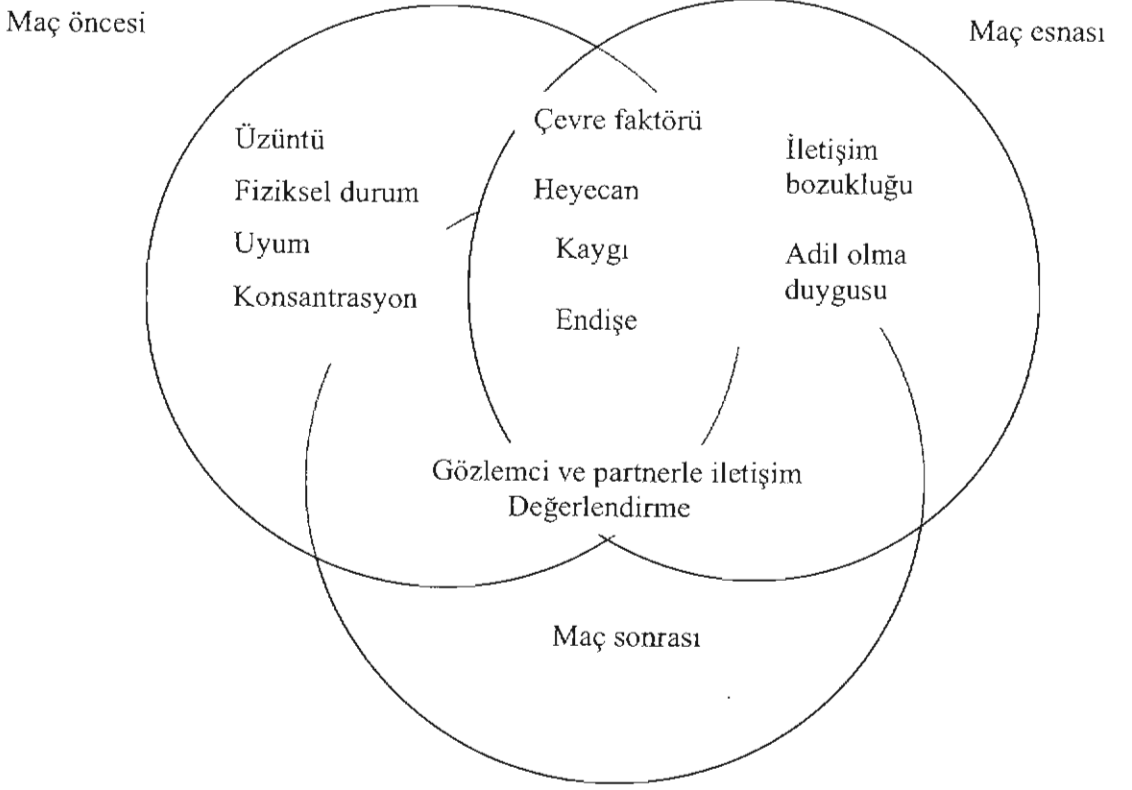
Tablo 2: Katılımcıların demografik özellikleri

Demg. Öz. Katılımcı	Yaş	Eğitim	Meslek	Hakemlik yaşı	Klasman yılı
A	36	Üniversite	Teknisyen	15	1
B	55	Üniversite	Öğretmen	23	15
C	37	Üniversite	İktisatçı	16	9
D	37	Üniversite	Makine müh.	16	9
E	25	Üniversite	Öğretmen	7	3
F	41	Üniversite	İktisatçı	18	14
G	30	Üniversite	Tıp Doktoru	7	3
H	33	Üniversite	Öğretmen	13	1
I	28	Üniversite	Öğretmen	6	2
J	24	Üniversite	Öğretmen	5	2
K	29	Üniversite	Öğretmen	11	1

Tablo 3: Hakemlerin Stres kaynakları

Genel Stres Kaynakları	Müsabaka Öncesi Stres Kaynakları	Müsabaka Sırası Stres Kaynakları	Müsabaka Sonrası Stres Kaynakları
Kaygı ve endişe	Kaygı ve endişe	Kaygı ve endişe	Kaygı ve endişe
Çevre faktörü	Çevre faktörü	Çevre faktörü	
Hata yapma korkusu			
Güven duygusu			
	Heyecan	Heyecan	
	Üzüntü		
	Fiziksel durum		
	Uyum		
	Konsantrasyon		
		İletişim bozukluğu	
		Adil olma duygusu	
			Gözlemci ve partnerle iletişim
			Değerlendirme

ŞEMALAR



Şema 1: Müsabaka öncesi, sırası ve sonrası stres kaynakları