

**Futbol Hakemlerinin Algıladıkları Stres Kaynakları ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi**

Tayfun ŞİRİN

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Kahramanmaraş/Türkiye

**Öz**

Bu çalışmanın amacı futbol hakemlerinin futbol maçları sırasında algıladıkları stres kaynaklarını ve yaşam doyumlarını demografik özelliklere göre incelemektir. Bu amaç doğrultusunda katılımcılara hazırlanan demografik sorular ile hakemlerin stres kaynaklarını belirleyebilmek için Koca ve Yıldız (2018) tarafından geliştirilen “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” ile yaşam doyumlarını belirlemek için Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 90 Akdeniz bölgesi futbol hakemi oluşturmaktadır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik yöntemleri, t-testi ve anova analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda futbol hakemlerinin medeni durum ve klasman değişkeni ile stres kaynakları arasında anlamlı farklılık bulunur iken ( $p<.05$ ) bu iki değişken ile yaşam doyumları ile arasında herhangi bir farklılığa rastlanmadı ( $p>.05$ ). Araştırmanın diğer bir sonucu olarak hakemlikten önce futbol oynama değişkeni ve eğitim durumları ile stres kaynakları ve yaşam doyumları arasında herhangi bir farklılık görülmedi ( $p>.05$ ). Hakemlerin yaş ve eğitim durumları değişkenleri ile stres kaynakları algılamaları arasında farklılık bulundu ( $p<.05$ ). Ancak yaşam doyumları ile herhangi bir farklılığa rastlanmadı. Araştırma sonucunda futbol hakemlerinin algıladıkları stres faktörlerinin düşük düzeyde yaşam doyumlarının ise yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde bekar olan hakemlerin evli olan hakemlere göre stres kaynakları ortalamalarının yüksek olduğu bulundu. Aynı zamanda yaş aralığı 16-21 olan ve aday hakem klasmanında görev yapan hakemlerin stres kaynaklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı. Gelir seviyesi düşük olan hakemlerin stres kaynakları ortalamaları yüksek ve yaşam doyumları düşük bulundu.

**Sorumlu Yazar:**  
Tayfun Şirin

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Hakem, Stres Faktörleri, Yaşam doyumu

Orcid ID:  
0000-0001-6305-0097

**Investigation of The Sources of Stress and Life Satisfaction Perceived by Football Referees**

**Abstract**

The aim of this study is to examine the sources of stress and life satisfaction perceived by football referees during football matches according to demographic characteristics. For this purpose, in order to determine the demographic questions prepared for the participants and the stress sources of the referees, the "Factors Pushing Football Referees to Stress Scale" developed by Koca and Yıldız (2018) and Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Köker (1991), the Life Satisfaction scale was used. The sample of the study consists of 90 Mediterranean region football referees. Descriptive statistical methods, t-test and anova analysis were used in the analysis of the data. As a result of the research, while there was a significant difference between the marital status and classification variable of football referees and the sources of stress ( $p<.05$ ), no difference was found between these two variables and their life satisfaction ( $p>.05$ ). As another result of the study, no difference was observed between the variable of playing football before refereeing, educational status, sources of stress and life satisfaction ( $p>.05$ ). A difference was found between the age and educational status variables of the referees and their perception of stress sources ( $p<.05$ ). However, no difference was found in life satisfaction. As a result of the research, it was determined that the stress factors perceived by the football referees were low and their life satisfaction was high. When the results were examined, it was found that the average stress sources of the single referees were higher than the married referees. At the same time, it was concluded that the stress sources of the referees, whose age range is 16-21 and who work in the candidate referee classification, are high. The average stress sources of the referees with a low income level were found to be high and their life satisfaction was low.

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
31.07.2021

Kabul Tarihi:  
26.08.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.08.2021

Doi:  
10.38021/asbid.976880

**Key Words:** Football, Referee, Stress Factors, Life satisfaction

## Giriş

Geçmişten günümüze spor toplumları bir araya getirmek de geniş kitleler tarafından takip edilmektedir. Spor branşları arasında en çok ilgiyi gören şüphesiz ki futbol branşının olduğu bilinmektedir. Birçok branşta olduğu gibi futbolun da önemli bir dinamiği olan hakemler maç boyunca birçok karar verme durumunda kalmaktadırlar.

Spor kavramı içerisinde herhangi bir müsabakayı, karşılıklı iki takımın haklarını çiğnemenen ve tarafsızlık ilkelerine bağlı kalarak, en iyiyi gerçekleştirmek amacıyla, oyun kurallarını uygulama işi için oyun alanında bulunan kişiye “hakem”; bu kişinin saha içerisinde yaptığı hareketlerle, verdiği kararlarla ve uyguladığı yöntemlerle, icra ettiği işe ise “hakemlik” denir (Kargün ve Albay, Cenikli ve Güllü,2012).

Futbol hakemleri saha içerisindeki olaylar, pozisyonlar konusunda en son kararı verecek kişidir. Hakemlerin kararları doğru ya da yanlış olsun her durumda baskı altında hissetmektedirler. Maçın önemi, futbolcuların sözlü tacizi, seyirci baskısı, medya eleştirisi, müsabaka günü fiziksel/psikolojik sorun, sahada yanlış yerde bulunma, partnerle iletişim ve karar problemi yaşama, yanlış ve hatalı karar verme ihtimalini düşünme, hakemleri stres altında hissettiren etmenlerden bazılarıdır. Futbolda en fazla sportmenlik dışı davranışı seyircilerin, ardından sporcuların, üçüncü olarak da teknik ekiptekilerin yaptığı ve sportmenlik dışı davranışın en fazla hakemlere, sporculara, seyircilere son olarak da teknik ekibe karşı yapıldığı görülmektedir (Gürpınar ve Güven, 2011).

Yapılan tüm etik ve sportmenlik dışı davranışlar hakemlerde gerginlik ve beraberinde stresi getirmektedir. Stres kavramı, kişilerin hayattan aldıkları doyumunu azaltan ve hayat ile aralarındaki bağı zayıflatabilen bir duygu durumu olarak ifade edilmektedir (Görün, Öntürk, Engin, Bingöl ve Bayrakdaroğlu, 2020). Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres, durup dururken ya da kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekir (Güçlü, 2001). Müsabaka sırasında meydana gelen pozisyonlarda, olaylarda futbolcuların, antrenörlerin, seyircilerin tepkileri futbol hakemleri üzerinde stres oluşturmaktadır. Oluşan bu stres hakemlerin kararlarını etkilemektedir. Stres düzeyi yükseldiğinde karar verme beceri değerlerinde düşme meydana gelmektedir. Bu durum müsabakanın doğru şekilde yönetilmesini, kuralları tam olarak uygulanmasını engelleyen bir faktör haline dönüşmektedir. Baştuğ, Duman, Akçakoyun ve Karadeniz, 2016).

Yaşam doyumunu kavramı, bireyin yaşantısı içerisinde öznel olarak kendisini nerede gördüğü yaşamından beklentilerinin hangi ölçüde ve ne kadar karşılandığı olarak ortaya çıkmaktadır

Shin ve Johnson, (1978) ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, (1985) yaşam doyumunu, yargısal/bilişsel zamanı vurgulamakta ve bireylerin kendileri belirledikleri standartlara göre yaşam kalitelerinin özel ve genel değerlendirmesi olarak tanımlanır. Yaşam doyumununun yargısal süreci,

kişinin içinde bulunduğu şartların doğru standartlarla karşılaştırmasına dayalıdır. Kişinin ne derece yaşam doyum elde ettikleri ile ilgili yargılarının, sahip olduğu şartlar ile bireyin kendi için tesbit ettiği (dışarıdan dayatılmamış) standartların kıyaslanmasına dayalı olduğu belirtilir.

Shin ve Johnson (1978) göre de yaşam doyumunu, genel olarak bireyin hayatının kalitesini kendisinin belirlemiş olduğu kriterlere göre değerlendirmesi (Veenhoven, 1996 ) olarak tanımlanmıştır. Bir başka tanıma “genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyet” olarak tanımlanmıştır (Telman ve Ünsal 2004, 2012).

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır: Olağan günlük yaşantıdan haz almak, mutlu olabilmek, günlük yaşam içerisinde farklı etkinliklerden haz alabilmek, kendi hayatına küçük dokunuşlarda bulunmak (küçük hedefler koymak), hedeflere ulaşabilmek için her türlü zorluğun üstesinden gelebilmek, asıl hedeflerden sapmamak, olumsuzluklardan kaçınmak, yaşadığı zorlukların üstesinden gelebilmek, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi olma hali, çevresi ile doğru, düzenli ilişkiler kurmak, maddi açıdan gelecek kaygısı yaşamamak ve kendini güvende hissetmektir. Yaşam doyumunu etkileyen bu tutum ve davranışların yanı sıra; kendini rahat hissetme, sağlıklı olma, uygun fiziksel özelliklere sahip olma, beslenmesine özen gösterme, kendine güvenme, aile olarak sevgi ve saygı içerisinde olma, yakın akrabalar ve yakın çevre ile doğru iletişim kurma, doğru eş seçimi, çocuk sahibi olma ve gelişmesine, eğitimine özen gösterme, çevreye duyarlı olma zorda olana yardım etme, kendini anlama, kişisel gelişime açık olma, ülke değerlerine duyarlı olma, boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirme (müzik dinleme, kitap okuma, tiyatro, sinema izleme, spor yapma v.b.) etkinliklere katılma, olarak gruplandırılabilir (Dağdelen, 2008, 12; Otacıoğlu, 2008, Schmitter, 2003);

İnanların hayatlarının sadece bir kısmından değil, her aşamasında aldığı doyum yaşam doyumunu olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumunun devamı için ise aile, iş ve çevre ile hayatının her döneminde doğru iletişim içerisinde olmaları gerekir (Özdevecioğlu, 2003). İnsanların yaşamları içerisindeki pozitif olayların, negatif olaylardan daha fazla olması ve bu durumun sürdürülebiliyor olması, onların yaşam kalitelerinin yüksekliği olarak görülebileceğini belirtilmiştir (Myers ve Diener, 1995). Appleton ve Song (2008) yaptıkları araştırmada yaşam doyumunu altı farklı madde ile açıklamaya çalışmışlardır.

- 1- Kişinin gelir düzeyi,
- 2- Mesleği ve sosyal statüsü,
- 3- Sahip olduğu imkanlar ve sosyal hareketliliği,
- 4- Refah koşulları,
- 5 -Mevcut devlet politikası,
- 6- Çevre, aile ve sosyal ilişkiler.

Futbol hakemlerinin maruz kaldıkları stres her birey için farklı düzeylerde olabilmektedir. Eğer hakemin stres düzeyi olumlu olursa pozitif ve yüksek performans ile ilişkisi stres (yapıcı/iyi/olumlu stres) olarak adlandırılır. Aşırı stres veya kötü yönetilmiş stres ise sağlık üzerinde negatif etkiye neden olabilir, performansın düşmesine ve hatalı karar almaya neden olabilir, bu ise distres (sıkıntı/endişe/üzüntü) olarak adlandırılmaktadır (Donuk ve Güllü, 2018; Güllü, ve Yıldız, 2019). Hakemlerin yaşadıkları yoğun endişe ve kaygı, yaptıkları antrenmanlar ile bildikleri bir çok şeyi pekiştirmeye çalışmalarına rağmen, tecrübe ettikleri bir takım deneyimleri yanlış uygulayabildikleri, davranışlarında tutarsızlığa neden olan olumsuz bir çok tavır ve davranışları tekrar etmelerine neden olabilmektedir ( Gökse, Adem ve Zorba, 2016).

Bir futbol müsabakası sırasında hakemlerin, müsabakanın normal seyrini değiştirecek kararlar vermesi, gereksiz yere oyuna müdahale etmeleri, oyuncular ile gereksiz dialoğa girmeleri, pozisyonları net süzememeleri, müsabaka sonucuna doğrudan etki ettiğinde, bazen bu sonuçların takımların ekonomik olarak sarsılmasına, taraftarlarını hem maddi hemde manevi olumsuz şekilde etkilemesine ve kulüp yönetiminde kaotik haftalar geçirmesine neden olduğundan, ait oldukları camia (hakem kurulları) ile birlikte, o hakem grubunun tartışılmaya başlanmasına neden olabilmektedir. Bir futbol maçının seyir zevkinin, hakemlerin verdiği kararlar ile doğrudan ilişkili olması, hakemlerin performanslarını etkileyen sebeplerin ne olduğu ve bu sebepler ile farklı değişkenlerin ilişkisinin neler olduğunun netleşmesi önemli görülmektedir (Koca ve Yıldız, 2018).

Bütün bunlardan yola çıkarak bu çalışmada futbol hakemlerinin futbol maçları sırasında algıladıkları stres kaynaklarını demografik özelliklere göre incelemek ve stres kaynakları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.

## **Gereç ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Futbol hakemlerinin yaşadıkları stres faktörlerinin belirlenmesi ve demografik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışmada aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H1:Futbol hakemlerini strese iten faktörler alt boyutları ile demografik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır

H2: Futbol Hakemlerinin yaşam doyumları ile demografik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

### ***Evren ve Örneklem***

Bu araştırmanın evrenini 2020-2021 futbol sezonunda Akdeniz bölgesinde görev yapan 90 futbol hakemi oluşturmuştur. Ölçek formları il hakem kurullarından alınan yazılı izin ile futbol

hakemlerinden toplanmıştır. Ölçek formları Google Formlar'dan oluşturulan link ile hakemlere ulaştırılmıştır.

### **Veri Toplama Aracı**

*Yaşam Doyumu Ölçeği*: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlanması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün formu bir faktör, beş madde ve likert tipinde 7’li derecelendirmeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir.

*Futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği*: Futbol hakemlerinin strese iten faktörleri belirlemek için Koca ve Yıldız (2018) tarafından futbol hakemlerine yönelik geliştirilen “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek 14 maddeden ve üç boyuttan (dış faktörler, sosyal faktörler ve ) oluşmaktadır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizi SPSS paket programında analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde; yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Parametrik veya parametrik olmayan testlere karar vermek için “Yaşam Doyumu” ve “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” sonuçlarının dağılımının çarpıklık katsayı değerlerine bakılmış, her iki değişkenin de çarpıklık katsayı değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmüştür. Bu sebeple parametrik testler kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem T-Testi kullanılırken, çoklu karşılaştırmalarda Anova Testi kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Tablo1.

Futbol Hakemlerinin Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler	Gruplar	f	%
Yaş	16-21 yaş	28	31,1
	22-27 yaş	29	32,2
	28-33 yaş	16	17,8
	34-39 yaş	11	12,2
	40 yaş ve üzeri	6	6,7
Medeni Durum	Evli	31	34,4
	Bekar	59	65,6
Eğitim Durumu	Lise	21	23,3
	Lisans	58	64,4
	Lisans Üstü	11	12,2
Hakemlik Yılı	1-3 yıl	34	37,8
	4-7 yıl	28	31,1
	8-11 yıl	12	13,3
	12-15yıl	16	17,7
Gelir Seviyesi	1500ve alt	38	42,2
	1501-3000	20	22,2

	3001-4005	16	17,8
	4501-6000	16	17,8
Klasman	Aday Hakem	17	18,9
	İl Hakemi	34	37,8
	Bölgesel Hakem	25	27,8
	Klasman Hakem	14	15,6
Futbol Oynama	Evet	62	68,9
	Hayır	28	31,1

Tablo 1'e göre çalışmaya katılan futbol hakemlerinin %31,1'i 16-21 yaş aralığında, %65,6'sının medeni durumu bekar; % 64,4'ünün lisans mezunu %37,8'nin hakemlik tecrübesinin 1-3 yıl arası olduğu; %42,2'sinin gelir seviyesinin 1500 ve altı olduğu; % 18,9'u aday hakem, %37,8'i il hakemi, %27,8'i bölgesel hakem, % 15,6'sı ise klasman hakem kategorisinde yer almaktadır. Yine futbol hakemlerinin %68,9'u daha önce futbol oynadığını %31,1'i daha önce futbol oynamadığını belirtmiştir.

Tablo 2.

Stres Kaynakları Alt Boyutları ve Yaşam Doyumuna İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Ölçüleri

Alt Boyutlar	N	Min	Max	$\bar{X}$	Ss
Dış Faktörler		1,00	4,25	2,16	0,82
Kişisel Faktörler		1,00	5,00	2,26	1,06
Sosyal Faktörler	90	1,00	5,00	2,60	1,00
STÖ Toplam		1,00	4,71	2,35	0,89
Yaşam Doyumu		2,20	6,00	4,56	0,90

Tablo 2'de Stres Kaynakları ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde, hakemlerin "Dış Faktörler ortalama ve standart sapmaları (2,16±,82); Kişisel Faktörler alt boyutunda (2,26±1,06); Sosyal Faktörler (2,60±1,00); stres kaynakları genel ortalaması ise (2,32±,894) olarak bulunmuştur. Yaşam Doyumu ölçeğinin aritmetik ortalaması ve standart sapması (4,56±,90) olarak bulunmuştur.

Tablo 3.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Medeni Durum göre t-testi sonuçları

Boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SD	t	p
Yaşam Doyumu	Evli	31	4,68	0,86	0,92	0,35
	Bekar	59	4,50	0,92		
Stres Kaynakları						
Dış Faktörler	Evli	31	1,88	0,63	-2,62	0,01
	Bekar	59	2,30	0,87		
Kişisel Faktörler	Evli	31	2,01	0,76	-1,88	0,06
	Bekar	59	2,40	1,17		
Sosyal Faktörler	Evli	31	2,31	0,84	-2,13	0,03
	Bekar	59	2,75	1,06		
SKT	Evli	31	2,08	0,64	-2,40	0,01
	Bekar	59	2,50	0,97		

$p < 0.05$

Tablo 3'e göre futbol hakemlerinin Yaşam Doyumları ile medeni durum değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t = .924$ ,  $p = 0.35$ ). Hakemlerin stres kaynakları boyutlarından dış faktörler ( $t = -2,622$ ,  $p = 0.01$ ) ve sosyal faktörler ( $t = -2,134$ ,  $p = 0.03$ ) boyutları ve stres kaynakları toplamı ( $t = -2,407$ ,  $p = 0.01$ ) ile medeni durum arasında anlamlı farklılık bulundu. Ortalamalar incelendiğinde bekar olan hakemlerin ortalamaları evli olan hakemlere göre yüksek bulundu. Kişisel faktörler boyutu ile medeni durum arasında ( $t = -1,887$ ,  $p = 0.63$ ) herhangi bir farklılığa rastlanmadı.

Tablo 4.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Futbol Oynama değişkenine göre t-testi sonuçları

Boyutlar	Futbol Oynama	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Evet	28	2,67	0,97	0,049	0,96
	Hayır	62	4,55	0,92		
Stres Kaynakları						
Dış Faktörler	Evet	62	4,76	1,01	-1,28	0,20
	Hayır	28	4,75	1,02		
Kişisel Faktörler	Evet	62	2,49	1,07	-1,66	0,10
	Hayır	28	2,79	1,01		
Sosyal Faktörler	Evet	62	1,93	0,92	-1,69	0,09
	Hayır	28	2,40	1,32		
SKT	Evet	62	2,62	0,99	-1,73	0,09
	Hayır	28	3,01	1,00		

$p < 0.05$

Tablo 4'e göre futbol hakemlerinin Yaşam Doyumları ile daha önce futbol oynama değişkenine göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t = -.049$ ,  $p = 0.96$ ). Hakemlerin stres kaynakları toplam puanı ve alt boyutları olan Dış Faktörler ( $t = -1,282$ ,  $p = 0.20$ ); Kişisel Faktörler ( $t = -1,668$ ,  $p = 0.10$ ); sosyal Faktörler ( $t = -1,699$ ,  $p = 0.09$ ); ile futbol oynama değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 5.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Klasmanlarına göre Anova Analizi sonuçları

Boyutlar	Klasman	N	$\bar{X}$	sd	F	p
Dışsal Kaynaklar	Aday Hakem	17	2,54	0,68	3,847	<b>0,01*</b>
	İl Hakemi	34	2,30	0,94		
	Bölgesel Hakem/Bölgesel Yard. Hakem	25	1,78	0,62		
	Klasman Hakem/Klasman Yard.Hakem	14	2,03	0,71		
Kişisel Kaynaklar	Aday Hakem	17	2,52	1,00	6,818	<b>0,00*</b>
	İl Hakemi	34	2,72	1,25		

	Bölgesel Hakem/Bölgesel Yard. Hakem	25	1,64	0,60		
	Klasman Hakem/Klasman Yard.Hakem	14	1,94	0,56		
Sosyal Kaynaklar	Aday Hakem	17	3,01	0,84		
	İl Hakemi	34	2,81	1,14		
	Bölgesel Hakem/Bölgesel Yard. Hakem	25	2,12	0,86	3,813	<b>0,01*</b>
	Klasman Hakem/Klasman Yard.Hakem	14	2,44	0,74		
Stres Kaynakları Toplam	Aday Hakem	17	2,70	0,79		
	İl Hakemi	34	2,63	1,06		
	Bölgesel Hakem/Bölgesel Yard. Hakem	25	1,85	0,56	5,627	<b>0,00*</b>
	Klasman Hakem/Klasman Yard.Hakem	14	2,14	0,59		
YD	Aday Hakem	17	4,68	1,05		
	İl Hakemi	34	4,47	0,87	0,33	0,80
	Bölgesel Hakem/Bölgesel Yard. Hakem	25	4,65	0,76		
	Klasman Hakem/Klasman Yard.Hakem	14	4,48	1,07		

$p < 0.05$

Tablo 5'e göre futbol hakemlerinin klasmanları ile dışsal kaynaklar ( $F=3,847$ ,  $p=0.01$ ); Kişisel Kaynaklar ( $F=6,818$ ,  $p=0.00$ ) ; Sosyal Kaynaklar ( $F=3,813$ ,  $p=0.01$ ) ve stres kaynakları toplam ( $F=5,627$ ,  $p=0.01$ ) algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre Aday Hakemlerin algılamaları, il hakemi, bölgesel hakem/ bölgesel yardımcı hakem ve klasman ve klasman yardımcı hakemlerden yüksek çıkmıştır. Hakemlerin yaşam doyumu algılamaları ile klasmanları arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ( $F=,330$ ,  $p=0.80$ )

Tablo 6.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Yaşa göre Anova Analizi sonuçları

Boyutlar		N	$\bar{X}$	sd	F	p
Dışsal Kaynaklar	16-21 yaş	28	2,62	0,92		
	22-27 yaş	29	1,89	0,67	3,78	<b>0,00</b>
	28-33 yaş	16	2,03	0,68		
	34-39 yaş	11	2,06	0,67		
	40 yaş ve üzeri	6	1,83	0,80		
Kişisel Kaynaklar	16-21 yaş	28	2,67	1,36		
	22-27 yaş	29	2,07	0,91		
	28-33 yaş	16	1,83	0,75	2,01	0,10
	34-39 yaş	11	2,36	0,81		
	40 yaş ve üzeri	6	2,26	0,75		
Sosyal Kaynaklar	16-21 yaş	28	3,05	1,14		
	22-27 yaş	29	2,40	0,84		
	28-33 yaş	16	2,18	0,89	2,58	<b>0,04</b>
	34-39 yaş	11	2,69	1,06		
	40 yaş ve üzeri	6	2,40	0,60		
	16-21 yaş	28	2,79	1,09		
	22-27 yaş	29	2,14	0,73	2,94	<b>0,02</b>



SKT	28-33 yaş	16	2,01	0,66		
	34-39 yaş	11	2,39	0,82		
	40 yaş ve üzeri	6	2,19	0,55		
Yaşam Doyumu	16-21 yaş	28	4,47	1,05	0,20	0,93
	22-27 yaş	29	4,56	0,84		
	28-33 yaş	16	4,71	0,61		
	34-39 yaş	11	4,63	1,15		
	40 yaş ve üzeri	6	4,46	0,82		

$p < 0.05$

Tablo 6'ya göre futbol hakemlerinin yaşları ile dışsal kaynaklar ( $F=3,789$ ,  $p=0.00$ ); ve Sosyal Kaynaklar ( $F=2,589$ ,  $p=0.04$ ) ve Stres Kaynakları toplam ( $F=2,948$ ,  $p=0.02$ ) algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre 16 - 21 yaş aralığında olan hakemlerin algılamalarının; diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu görülmüştür. Futbol hakemlerinin yaşları ile Kişisel Kaynaklar ( $F=2,013$ ,  $p=0.10$ ) algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Hakemlerin Yaşam doyumu ve yaşları arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ( $F=.207$ ,  $p=0.93$ )

Tablo 7.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Eğitim Seviyelerine göre Anova Analizi sonuçları

Boyutlar	Eğitim	N	$\bar{X}$	sd	F	p
Dışsal Kaynaklar	lise	21	2,52	,94	2,75	0,06
	lisans	58	2,06	,77		
	lisansüstü	11	2,02	,68		
Kişisel Kaynaklar	lise	21	2,53	1,26	0,87	0,42
	lisans	58	2,17	1,02		
	lisansüstü	11	2,23	,80		
Sosyal Kaynaklar	lise	21	2,97	1,05	2,10	0,12
	lisans	58	2,45	1,02		
	lisansüstü	11	2,67	,64		
SKT	lise	21	2,68	1,04	1,947	0,14
	lisans	58	2,24	,86		
	lisansüstü	11	2,33	,63		
Yaşam Doyumu	lise	21	4,40	1,00	0,88	0,41
	lisans	58	4,65	,84		
	lisansüstü	11	4,36	1,06		

$p < 0.05$

Tablo 7'ye göre futbol hakemlerinin Yaşam Doyumları ile eğitim seviyeleri değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t=-,887$ ,  $p=0.41$ ). Hakemlerin stres kaynakları toplam puanı ( $t=-1,947$ ,  $p=0.12$  ve alt boyutları olan Dış Faktörler ( $t=-2,750$ ,  $p=0.69$ ); Kişisel Faktörler ( $t=-$

,887,  $p=0.14$ ); sosyal Faktörler ( $t=-2,107$ ,  $p=0.12$ ); ile eğitim değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 8.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Gelir Seviyelerine göre Anova Analizi sonuçları

Boyutlar	Gelir	N	$\bar{X}$	sd	F	p
Dışsal Kaynaklar	1500ve alt	31	2,52	0,88	3,55	<b>0,01*</b>
	1501-3000	13	1,82	0,66		
	3001-4005	15	2,08	0,82		
	4501-6000	31	1,98	0,70		
Kişisel Kaynaklar	1500ve alt	31	2,77	1,22	4,96	<b>0,00*</b>
	1501-3000	13	1,69	0,61		
	3001-4005	15	1,86	1,01		
	4501-6000	31	2,19	0,84		
Sosyal Kaynaklar	1500ve alt	31	3,02	1,07	3,71	<b>0,01*</b>
	1501-3000	13	2,04	0,70		
	3001-4005	15	2,45	0,86		
	4501-6000	31	2,48	0,97		
SKT	1500ve alt	31	2,79	1,00	4,83	<b>,000*</b>
	1501-3000	13	1,85	0,59		
	3001-4005	15	2,13	0,82		
	4501-6000	31	2,23	0,74		
Yaşam Doyumu	1500ve alt	31	4,69	0,81	2,92	<b>,030*</b>
	1501-3000	13	3,92	0,86		
	3001-4005	15	4,50	0,96		
	4501-6000	31	4,72	0,90		

$p<0.05$

Tablo 8'e göre futbol hakemlerinin gelirleri ile dışsal kaynaklar ( $F=3,552$ ,  $p=0.01$ ); Sosyal Kaynaklar ( $F=3,711$ ,  $p=0.01$ ); Kişisel Kaynaklar ( $F=4,967$ ,  $p=0.03$ ); ve Stres Kaynakları toplam ( $F=4,838$ ,  $p=0.00$ ) algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre 1500 ve altı gelir seviyesine sahip olan hakemlerin algılamaları yüksek bulunmuştur. Futbol hakemlerinin gelirleri ile Yaşam Doyumları arasında ( $F=2,928$ ,  $p=0.03$ ) anlamlı farklılık bulunmuştur. Gelir seviyesi 4501-6000 arası olan hakemlerin algılamaları daha düşük gelir seviyesine sahip hakemlere göre yüksek çıkmıştır.

## Tartışma ve Sonuç

Futbol hakemlerinin futbol maçları sırasında algıladıkları stres kaynaklarını demografik özelliklere göre incelemeyi ve stres kaynakları ile yaşam yönelimleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada; Hakemlerin yüksek yaşam doyumu içerisinde olduğu ( $X=6,00$ ) ve düşük

düzejde stres kaynakları ( $X=2.35$ ) algılaması içerisinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Şirin ve Döşyılmaz (2017) süper lig hakemleri üzerine yaptıkları araştırmada hakemlerin yüksek iş tatmini içerisinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç çalışma sonucumuzla paralellik göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre Futbol hakemlerinin yaşam doyumları ile medeni durumları arasında farklılık bulunmamış fakat medeni durumları ile stres kaynakları alt boyutlarından olan dış ve sosyal faktörler ve stres kaynakları genel toplamı arasında farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre bekar olan hakemlerin stres kaynakları algılamaları evli olan hakemlere göre yüksek bulunmuştur. Araştırmamızdaki bu sonuç literatür de birçok araştırmayla farklılık gösterdiği görülmüştür. Uzunoglu (2008) Futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi araştırmasında futbol hakemlerinin medeni durumları ile kaçınan puan ortalamaları ele alındığında, evli olan hakemlerin puan ortalamalarının, evli olmayan hakemlerin puan ortalamalarından daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Farlı bir sonuç olarak ise Eratlı, Şirin ve Aydın (2018) futbol hakemlerinin sosyal baskı algılamaları üzerine yaptıkları araştırmada evli olan hakemlerin sosyal baskı algılamalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu farklılığın nedeni; araştırma grubundaki hakemlerin genelini medeni durumundan kaynaklandığı veya bu araştırmaya ait bir sonuç olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre futbol hakemlerinin yaşam doyumları ve stres kaynakları algılamaları ile daha önce futbol oynama durumlarına göre herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuca göre hakemlikten önce futbol oynama tecrübelerinin olması veya olmaması her iki değişkeni de etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç geçmişte futbol oynayan hakemlerin daha tecrübeli olabileceği gerçeğini değiştirmeyebilir. Şirin ve Döşyılmaz (2017) futbol hakemleri üzerine yaptıkları araştırmada hakemlerin hakemlik den önce futbol oynama değişkeni ile iş tatminleri arasında herhangi bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

Futbol hakemlerinin görev yaptıkları klasmanları ile yaşam doyumları arasında farklılık bulunmamış, fakat stres kaynakları toplamı ve boyutları arasında farklılık bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde aday hakemlerin stres kaynaklarından etkilenme düzeyleri daha yüksek klasman grubunda bulunan hakemlere göre yüksek çıkmıştır. Bunun nedeni olarak; Aday hakemlerin aldıkları sorumluluğun farkında olmaları, verdikleri kararlar neticesinde, maç sonucuna etki edebilecekleri düşünceleri, onların stres ve kaygı düzeylerini artırdığı söylenebilir. Yönettikleri maçlarda elde edecekleri başarı veya başarısızlık, hakemlerin üst klasmana çıkmalarını veya çıkamamalarını belirlemektedir, bu duygu meslek hayatları boyunca onlarla birlikte olabileceği, başarı ve başarısızlıklarını etkileyebileceği söylenebilir. Yaşlarını ve hakemlik deneyimlerinin, üst klasman hakemlerine göre daha az olması, aday hakemlerin kaygılarını artırdığı söylenebilir.

Satman, Öğülmüş ve Müniroğlu (2001) araştırmalarının sonucunda, ismi bölgesel hakem olarak anılan (C klasman) hakemler ile aday hakem ve il hakemleri arasında kaygı puanlarını

karşılaştırmışlar ve istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmişlerdir. Can, Çoban ve Soyer, (2011) yaptıkları araştırmada, futbol hakemlerinin görev yaptıkları süre uzadıkça tecrübeleri de artmış ve maruz kaldıkları stres seviyesinin düştüğünü ortaya koymuşlardır.

Futbol hakemlerinin yaşları ile dışsal kaynaklar, sosyal kaynaklar ve stres kaynakları genel algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre 16 - 21 yaş aralığında olan hakemlerin algılamalarının; diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu görülmüştür. Futbol hakemlerinin yaşları ile kişisel kaynaklar algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Baldwin (2013) bir araştırmasına göre hakemler deneyim sahibi olup tecrübelerini artırdıkça karşılaşılabilecekleri stres ve kaygının, düşük seviyede kaldığı tespit edilmiştir. Guillen ve Feltz (2011) çalışmalarında, stresin hakemlerin dikkat odağını zayıflattığını vurgulamıştır. Bunun dışında Gürpınar ve Güven (2011) çalışmalarında hakemlerin yönettiği ortalama maç arttıkça saygısızlık, tahrik, protesto, psikolojik baskı, konsantrasyon bozma ve hakemi şikâyet davranışlarının, hakem, lisanslı sporculuk yapmamışsa saygısızlık ve itiraz davranışlarının arttığı sonucuna ulaştığını görmekteyiz. Araştırmanın diğer bir sonucu olarak hakemlerin eğitim durumları ile stres kaynakları ve yaşam doyumları ile arasında bir farklılığa rastlanmamıştır.

Futbol hakemlerinin gelir seviyeleri ile stres kaynakları boyutları ve yaşam doyumları arasında farklılık bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde hakemlerin gelir seviyeleri arttıkça stres kaynakları algılamalarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Aynı şekilde gelir seviyesi arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam standardı, gelir seviyeleriyle birlikte artan hakemlerin, gelecek kaygısını daha az hissettikleri, bu durumda daha az stres yaşadıkları sonucuna ulaşılabileceği söylenebilir. Sonuç olarak; Futbol hakemlerine stresle başa çıkma konusunda hali hazırda verilen eğitimlerin dışında sürekli ya da aralıklarla eğitimler verilebilir. Hakemler, onları etkileyen dışsal faktörler en aza indirgenerek olumlu yaşam yönelimi geliştirme konusunda desteklenmelidir. Özellikle genç yaştaki hakemlerin streslerini en aza indirmek ve tecrübe kazanması adına çalışmalar yürütülebilir. Daha fazla maça çıkarılarak stresle başa çıkabilme yöntemleri geliştirmelerine imkan verilebilir. Bunların dışında hali hazırda verilen seminer ve eğitimlere ek olarak fazla maça çıkamama durumlarını da göz önünde bulundurarak simülasyon sistemi oluşturulup gerçeğe yakın maç atmosferinde eğitimler verilebilir. Futbol hakemlerinin stres kaynaklarını en aza indirmek ve yaşam doyumlarını artırma kapsamında belirli aralıklarla spor psikologlarından yardım alınıp, var olan seminerlere ek olarak tüm hakemlerin yararlanabilmesi sağlanabilir.

En alt seviyeden başlayarak, başarılı olan hakemlerin, belirli performans testlerine tabi tutulduktan sonra, bir üst klasmana yükselmesi sağlanmaktadır. Aynı şekilde üst klasmanda yeteri kadar başarılı olamayan hakemler de bir alt klasmana düşürülmektedir. Bu uygulamanın aday hakemler üzerinde olumsuz baskı yarattığı ve gelişimlerinde önemli bir engel teşkil ettiği

yaşadıkları kaygının nedenlerinden biri olduğu söylenebilir. Aday hakemlere klasman yükseltme uygulaması yerine, öncesinde üst klasmanda, zorluk derecesi farklı maçlarda (kolaydan zora doğru) belirli aralıklar ile görev verilerek, o seviyeye adaptasyonları daha kolay sağlanabileceği söylenebilir.

## Kaynakça

- Appleton, S. ve Song, L. (2008). *Life satisfaction in urban China: components and determinants*. World Development, (36), 11.
- Baldwin, C. (2013). The ref must be blind! Identifying pre-and post-game stresses of Australian sports referees and match officials. *Sociology Study*, 3(1), 13-22.
- Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., ve Karadeniz, F. (2016). Football referees; stress, selfconfidence, decision making. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5399-5406.
- Can, Y., Çoban, Ü., ve Soyer, F. (2011). Negatif duygusallığın stres üzerindeki etkisi: Faal futbol hakemleri üzerinde bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 165-174.
- Dağdelen, M. (2008). *Üretim ve Hizmet Sektöründe Çalışan İşçilerde Ruhsal Sağlık Düzeyi, Ruhsal Belirti Dağılımı, Algılanan Sağlık, İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Sosyo demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması*, İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi Uzmanlık Tezi.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Donuk, B., ve Güllü, S. (2018). Stres yönetimi, içinde her yönüyle fitness ve sağlıklı yaşam. , . *Çeviri Ed: Mehmet Üzel, (Total Fitness and Wellness, Scott K. Powers and Stephen L. Dodd)* (Vol. Bölüm 11, pp. 295-317).
- Eratlı Şirin Y., Şirin T., ve Aydın Ö. (2018). Sosyal Bilimlerde Eğitim Araştırmaları. (1. Baskı). Bölüm adı: *Futbol Hakemlerinde Sosyal Baskı ve Hakemlik Yetkinliği: Türkiye Süper Lig Örneği*. (Editör:Gülenaz Selçuk, Erkan Atalmış). Lambert Academic Publishing.
- Eratlı Şirin Y., ve Döşyılmaz E. (2018).Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (Tohm Projesi) Kapsamındaki Güreşçilerin Yalnızlık Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 119-127
- Guillén F, ve Feltz D.L. (2011). *Conceptual model of referee efficacy*. Front Psychol. 18(2) 25. 1-5.DOI: 10.3389/fpsyg.2011.00025
- Görün, L., Öntürk, Y., Engin, E., Bingöl, E., ve Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol Hakemlerinin Benlik Saygıları ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Düzce İli Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 3(1), 127-140.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi., *Gazi Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güllü, S., ve Yıldız, S. M. (2019). Stres Kaynaklarının Futbol Hakemlerinin Performansına Etkisinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 146-155
- Gürpınar, B. ve Güven, Ö. (2011). Futbol hakemlerinin karşılaştıkları sportmenlik dışı davranışların incelenmesi. *Sportmetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1); 7-14.
- Kargün, M., Albay, F., Cenikli, A., ve Güllü, M. (2012). Türk futbol hakemlerinin iş doyum ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 30-38.
- Koca, S., ve Yıldız, S. M. (2018). Futbol hakemlerini strese iten faktörler, iş tatmini ve iş performansı ilişkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 195-207.
- Koker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). *Who is happy?* Psychological Science, (6), 1:10-16.
- Şirin Y., ve Döşyılmaz E (2017). Investigation of Job Satisfaction and Burnout Levels of Turkish Super League Football Referees I. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 11, Sayı 1, 2017
- Otacıoğlu, G.S., (2008). Analysis Of Job And Life Satisfaction Of Music Teachers, *Turkish Journal Music Education, The Refereed Scholarly journal of the Muzik Eğitim*
- Özdevecioğlu M. (2003). İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma, XI. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı*, Afyon, 22 – 24 Mayıs 2003, 693 – 710.
- Satman, C., Öğülmüş, S., ve Müniroğlu, S. (2001). Ankara İlindeki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Seviyelerine Göre Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi, 2. *Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu*, 11-12.
- Schmitter, C. (2003). Life Satisfaction In Centenarians Residing In Long-Term Care (21 Şubat, 2003). <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cuttillo.html>. 19 Nisan 2011.
- Shin, D. C., ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492
- Telman N., ve Ünsal P, (2004). *Çalışan Memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Uzunoglu, Ö.F., (2008). *Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilllerinin Klasmanlarına Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, www.fifaworldcup.com, Erişim Tarihi: 17.06.2016.
- Veenhoven, R. (1996a). Chapter 1 in: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. and Bunting B. (Eds.). 'A comparative study of satisfaction with life in Europe. *Eotvos University Press*, 2, 11-48. *Yayınları*, January, Year: 1, 1(1): 37-45.
- Zorba, E., Göksel, A. G., Adem, P., ve Zorba, N. (2016). Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ege Bölgesi örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 175-181.

---

<sup>1</sup>Bu çalışma "Çok Disiplinli Bakış Açısıyla Sporda Eşitlik ve Çeşitlilik Üzerine Uluslararası Konferans, Avrupa Birliği, Erasmus + Programı desteğiyle GESPORT, Online Kongre, 2021'de özet bildiri olarak sunulmuştur.