



Football referees; stress, self-confidence, decision making

Futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme

Gülsüm Baştuğ¹

Savaş Duman²

Fahri Akçakoyun³

Faruk Karadeniz⁴

Abstract

Football, is a universal sport with most audiences all around the world. Considering footballers, managers, trainers, audiences involved in football sector referees' life stress, self-confidence, decision making skills have become important in football environment. The aim of the study was to analyse stress, self-confidence and decision-making skills in football referees. In the study 145 football referees having an age average of 25.88 ± 4.24 participated. In order to determine football referees' stress levels, "Perceived Stress Scale" developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983) and to find out decision-making skills, "Melbourne Decision-Making Scale I-II" developed by Mann et al. (1998) were applied. In evaluation of data Pearson correlation test and Independent t test were done.

As a result; significant relations were found between stress, self-confidence and decision-making in football referees. A significant relation was determined between football referees' self-confidence and decision-making skills. In football referees a meaningful difference was also found between stress level and gender variable. It is apparent that the female football referees' stress perceptions

Özet

Futbol, dünyada da en fazla seyircisi olan evrensel bir spordur. Futbol sektörü içinde bulunan futbolcu, yönetici, çalıştırıcı, seyirciler düşünüldüğünde, hakemlerin futbol ortamı içinde yaşadığı stres, özgüven düzeyi, karar verme becerisi de önemli hale gelmektedir. Bu çalışmanın amacı, futbol hakemlerinde stres, özgüven ve karar verme becerisini incelemektir. Araştırmaya yaş ortalaması 25.88 ± 4.24 olan 145 futbol hakemi katılmıştır. Futbol hakemlerinin stres düzeylerini belirlemek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen "Algılanan Stres Ölçeği" ile karar verme becerilerini belirlemek için Mann ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen "Melbourne karar verme ölçeği I-II" uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon testi ve Bağımsız t testi yapılmıştır.

Sonuç olarak; Futbol hakemlerinde algılanan stres ile özgüven ve karar verme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Hakemlerin özgüven düzeyinin karar verme becerisini etkilediği tespit edilmiştir. Futbol hakemlerinde stres düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın futbol hakemlerinde algılanan stres düzeyinin erkek hakemlerden yüksek olması dikkat çekicidir.

¹ Assoc. Prof. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Faculty of Sport Sciences, Department of Recreation, gastug@mu.edu.tr

² Assoc. Prof. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Faculty of Sport Sciences, Department of Recreation, sduman@mu.edu.tr

³ Assoc. Prof. Dr., Balıkesir Üniversitesi, University, School of Physical Education and Sports, Department of Physical Education and Sports, fahriakcakoyun@hotmail.com

⁴ Master Student, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Institute of Social Sciences, Recreation, faruk-karadeniz@hotmail.com

were higher rather than the male football referees.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Hakem, Stres, Özgüven, Karar verme.

Keywords: Football, Referee, Stress, Self-confidence, Decision-making.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Giriş

Futbol, dünyada en fazla direk veya dolaylı katılımcısı olan, “çağın oyunu” diye bahsedilen spordur (Capranica ve ark. 1992; Ferah, 2000). Kitleleri peşinden sürükleyen futbol hakeminin verdiği kararları maçın sonucunu direkt etkilemektedir (Harley, Tozer ve Doust, 1999). Bir futbol maçının, güzel, heyecan verici, Fair Play ilkeleri içerisinde gerçekleşmesinde veya düzensiz, olaylı, kavgalı bir hava içerisinde oynanmasında hakemin rolü son derece önemlidir. Hakemlik; bilgi, tecrübe, eğitim, yeterlilik, kişilik, kondisyon ve konsantrasyon gerektirir. Hakem; düzgün yaşantısı, dürüst kişiliği ile insan psikolojisinden ve toplum sosyolojisinden anlayan, insanın bireysel ve toplumsal davranışlarını yorumlayabilen, saha içindeki ve dışındaki hareketleriyle örnek olması gereken kişidir (Orta, 2000; Orta, 2002) . Hakemin görevi oynayanları kurallar doğrultusunda yönetmektir. İşte bu yüzden hakem, kuralları en iyi bilen olmalıdır (Collina, 2004). Baltaş ve Baltaş’a göre (2012) ise stres, organizmadaki bedensel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesiyle ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. Stres, bireylerin psikolojik ve fizyolojik yapıları üzerinde etki yapan, onların davranışlarını, iş verimliliğini ve başka insanlarla ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, psikolojik bir durumdur (Selye, 1997). Stresin insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu bilimsel çalışmalar ortaya koymaktadır (Schneiderman ve ark. 2005). Bireysel stres kaynakları kaygı düzeyi, özgüven eksikliğinin olması, belirsizliklere karşı tolerans, ailevi sorunlar, heyecan düzeyi, ekonomik sorunlar, hayal kırıklığı, iş hayatının anlamsız olması gibi genel olarak yaşamdaki değişikliklerdir. En önemli bireysel stres kaynağı kişilik özelliğidir (Sabuncuoğlu, 2003) . Hakemler, bireysel kontrollerini (self-control), özellikle yüksek gerilim anlarında, kavgalı durumlarında, sakatlıklarda, faullerde ve ani şiddet olaylarında her zaman sürdürmelidirler. Karar vermesi hareketin olduğu anda veya mümkün olan en kısa sürede olmalıdır. Hakem ilk olarak hareketi kavraması ve yorumlaması gerekir. Kendine güvenen hakemler tüm zorluklarda kendilerini kontrol edebilirler. Hakemler kendilerine güven duygusu içinde olmalı, çünkü güven, başarılı hakemlik için çok önemli bir özelliktir (Weinberg ve Richardson, 1990). Hakemlikte psikolojik beceriler ve fizyolojik performans arasında çok güçlü bir ilişki mevcuttur. Bundan dolayı, bir hakemin başarısı veya başarısızlığı onun fiziksel (kondisyon, görsel beceriler, teknik ve mekanik bilgi, vb.) ve zihinsel (güven, konsantrasyon, duygusal kontrol vb.) yeteneklerine bağlıdır. Üstün ve başarılı hakemlik için, mevcut fiziksel ve zihinsel becerilerin ikili kombinasyonu gerekmektedir (Weinberg ve Richardson 2008; Bakıntaş, 2008). Willis ve Campbell (1992)’e göre karar vermek bilişsel ve önemli bir süreçtir. Müsabaka anında pozisyon gereği verilecek kararda yetkili tek kişi hakemdir. Hakemin kararı sporcular tarafından alındığı için, bu karara sahip çıkma, onu benimseme söz konusudur (Tiryaki 2000). Stresin yoğun olarak hissedildiği mesleklerden bir tanesi hakemlik mesleğidir. Hakemlerin negatif duygusallığı, stresli maç koşullarında, seyirci baskısına, antrenör ve idareci baskılarına, sporculardan alınan tepkilere ve mesleğin getirilerinin yetersizliğine ve müsabakalarının yapılacağı ortamların uygun olmamasına ulaşım zorlukları gibi bir çok stres faktörü bulunmaktadır. Futbol oyunun en önemli aktörlerinden biri de hakemlerdir. Hakemler verdikleri ya da vermedikleri kararlar ile futbol oyunu ve takipçilerini doğrudan ya da dolaylı olarak olumlu/olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Futbolu oynayan, seyreden kadar oyunu yöneten hakemlerin bu oyunun güzelleşmesinde ve daha ilgi çekici hale gelmesinde de büyük payları bulunmaktadır. Dolayısı ile futbol oyunu içerisinde bu kadar önemli rol oynayan hakemlerin bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesi de çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda çalışmanın amacı, futbol hakemlerinin strese bağlı, özgüven ve karar verme becerilerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Futbol hakemlerinin strese bağlı, özgüven ve karar verme becerilerinin incelendiği araştırmaya yaş ortalaması 25.88 ± 4.24 olan 145 futbol hakemi katılmıştır. Futbol hakemlerinin stres düzeylerini belirlemek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen “Algılanan Stres Ölçeği” ile karar verme becerilerini belirlemek için Mann ve diğ. (1997) tarafından geliştirilen “Melbourne karar verme ölçeği I-II” uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Algılanan Stres Ölçeği (ASO) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş olup, Eskin ve ark. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Ölçeği kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır. ASO-14’un puanları 0 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.

Melbourne Karar Verme Ölçeği: Orijinali Mann ve diğ. (1998) tarafından geliştirilmiş olan Melbourne Karar Verme Ölçeğini, (Melbourne Decision Making Questionary) Deniz (2004), Türkçe’ye uyarlayarak geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısma ayrılmaktadır. I. kısım: Karar vermede özsaygıyı (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Puanlama maddelere verilen “Doğru” yanıtı 2 puan, “Bazen Doğru” yanıtı 1 puan, “Doğru Değil” yanıtı 0 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12’dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunun göstergesidir. II. Kısım ise 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt faktörü bulunmaktadır (Deniz 2004). 1. Dikkatli Karar Verme Stili: Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. 2. Kaçingan Karar Verme Stili: Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. 3. Erteleyici Karar Verme Stili: Bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur. 4. Panik Karar Verme Stili: Bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur.

Verilerin Analizi

İstatistiksel Analiz: Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 10.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Normallik sınavına göre, normal dağılım gösteren veriler için parametrik testlerden bağımsız gruplarda t testi, değişkenler arası ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Futbol hakemlerinde, stres, özgüven ve karar verme arasındaki ilişkinin incelenmesi

		1	2	3
1. Stres	r	- 0,07	-,151	-,34**
	p			,000
2. Özgüven	r	- 0,15	-	1,19*
	p	,070		,018
3. Karar verme	r	-0,34**	,198*	-
	p	,000	,018	

** . $p \leq 0.01$ * . $p \leq 0.05$

Tablo 1’de görüldüğü üzere, stres ile özgüven ve karar verme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($R = -0.34$, $p = 0.00$). Algılanan stres ile karar verme arasında negatif bir korelasyon bulunmaktadır. Stres düzeyi yükseldiğinde karar verme becerisi değerlerinde düşme meydana gelmektedir. Ayrıca futbol hakemlerinin özgüven ve karar verme becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Özgüven düzeyi ile karar verme becerisi arasında ilişki pozitif yönde, özgüven değeri arttıkça karar verme becerisi de artmaktadır.

Tablo 2. Futbol hakemlerinin stres, özgüven ve karar verme özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

	Cinsiyet	N	X ± SS	t	p
Stres	Erkek	106	36,12 ± 6.7	-2,51	0.01*
	Kadın	39	39,10 ± 4.9		
Özgüven	Erkek	106	11,57 ± 3.3	,157	0.87
	Kadın	39	11,48 ± 1.4		
Karar verme	Erkek	105	46,87 ± 5.9	1,438	0.15
	Kadın	39	45,23 ± 6.3		

Tablo 2’de görüldüğü üzere cinsiyet ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Erkek futbol hakemlerinde stres ortalaması 36.12 ± 6.7 iken, kadın hakemlerde 39.10 ± 4.9 olarak tespit edilmiştir.

Tartışma

Futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme becerisinin incelendiği çalışmada;

Araştırmaya katılan hakemlerde, stres ile özgüven ve karar verme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Algılanan stres ile karar verme arasında negatif bir korelasyon bulunmaktadır. Stres düzeyi yükseldiğinde karar verme beceri değerlerinde düşme meydana gelmektedir. Ayrıca futbol hakemlerinin özgüven ve karar verme becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Özgüven düzeyi ile karar verme becerisi arasında ilişki pozitif yönde, özgüven değeri arttıkça karar verme becerisi de artmaktadır (Tablo, 1). Futbol hakemlerinin karşılaştıkları stres kaynaklarının tespit ile ilgili çalışmada; hakemlerin stres düzeyini etkileyen faktörler; medeni durum, hakemlik yılı, psikolojik durumun kötü olması, özgüven eksikliğinin olması, aile ve sosyal ortamda huzursuzluk yaşanması, fiziksel durumun yetersiz olması, tecrübe eksikliğinin olması, müsabakanın kontrolünü kaybetmek ve motivasyon eksikliği gibi faktörler yüksek düzeyde stres oluşturmaktadır. Ayrıca özgüven eksikliğinin yüksek düzeyde stres kaynağı olduğu belirlenmiştir

(Çakmak, 2011). Futbol hakemlerinin, karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin; yaş gruplarına, mesleklerine, gelir düzeylerine, öğrenim durumlarına, klasmanlarına, medeni durumlarına, futbol oynayıp oynamadıklarına, ailede hakem olup olmadığına ve taraftar baskısına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Uzunoğlu, Şahin ve Fişekçioğlu, 2009). Futbol hakemlerine yönelik yapılan çalışmada, serbest zaman aktivitelerinin iletişim becerilerini pozitif yönde geliştirdiği belirlenmiştir (Göksel, Pala ve Caz, 2016).

Futbol hakemlerinde, stres, özgüven ve karar verme becerisi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, cinsiyet ile stres arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Stres düzeyi erkek hakemlerde (36.12 ± 6.7) düşük oranda iken, kadın hakemlerde ($39,10 \pm 4.9$) daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Tablo 2). Kadınlarda futbol branşında geçişinin çok eski olmaması, futbolda erkek egemen bir yapının hakim olması, sosyal ve psikolojik baskıyı artırdığı, kadın futbol hakemlerinin stres düzeyini yükselttiği düşünülmektedir. Futbol hakemlerinin negatif duygusallık ve stres düzeylerinin incelendiği çalışmada, hakemlerin iş stres düzeyleri ve negatif duygusallık düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat bayan hakemlerin erkek hakemlere göre negatif duygusallık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Can ve ark. 2011). Futbol hakemlerinde kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelendiği çalışmada, hakemlik kategorisi, hakemlik yapma süresi ve cinsiyet göre kaygı düzeylerinin farklılık göstermediği bulunmuştur (Zorba ve ark, 2016). Futbol hakemlerinin problem çözme ve atılganlık seviyelerinin araştırıldığı çalışmada, hakemlerin eğitim düzeylerine, kıdemlerine, mesleklerine, hakemlik hedeflerine, üstlerinden, taraftarlardan, oyunculardan etkilenme durumlarına göre problem çözme becerileri ve atılganlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Efe et al., 2008). Futbol Hakemlerinin duygusal zekâ ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, hakemlerin iletişim becerisi arttıkça stres yönetimi düzeylerinin arttığı belirlenmiştir (Özdayı ve Uğurlu, 2015). Futbol hakemlerinde karar verme ile ilgili yapılan çalışmada, karar verme, karar verme esnasında bocalama, sorumluluğu başkasına yükleme, karar geciktirme özellikleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir fakat yaş ve hakemlik yılına bağlı karar vermede bocalama arasında anlamlılık tespit edilmiştir. Futbol hakemlerinde hakemlik deneyimi arttıkça karar verme sürecinin pozitif yönde gelişme gösterdiği belirlenmiştir (Göksel ve ar. 2016).

Sonuç

Futbol hakemlerinde, stres ile özgüven ve karar verme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Stres düzeyi yükseldiğinde karar verme beceri değerlerinde düşme meydana gelmektedir. Ayrıca futbol hakemlerinin özgüven ve karar verme becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Özgüven düzeyi ile karar verme becerisi arasında ilişki pozitif yönde, özgüven değeri arttıkça karar verme becerisi de artmaktadır. Futbol hakemlerinde, cinsiyet ile stres arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın hakemlerin stres düzeyi erkek hakemlerden daha yüksektir. Fair-Play ilkelerine bağlı davranan futbolcu, yönetici, antrenör, seyirciler olursa, hakemlerin üzerindeki baskı ve stres azalacak, özgüveni yüksek doğru karar verme özelliği artacaktır. Böylece hakemler de görevlerini çok daha iyi yapma imkânı bulacaklardır. Futbol hakemlerinde stres, özgüven ve karar verme becerisini geliştirme için; hakem olma şartları, hakemlik eğitimi, hizmet içi eğitim programları ve hakemlik mesleğine dair yapılacak araştırmalara yönlendirici bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2012). Stres ve Basa Çıkma Yolları. 28. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bakıntaş, Z. (2008). Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

- Can, Y., Çoban, Ü., Soyer, F. (2011). A Research To Find Out Effects Of Negative Emotionality On Stress Of Referees Working in Turkey, *Journal of Physical Education & Sports Science*, 5(2),165-174.
- Capranica L, Cama G, Fanton F, Tessitore A, Figura F. (1992). Force and power of preferred and non-preferred leg in young soccer players, *Journal Sports Medicine and Physical Fitness*, 31, 358-363.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress, *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Collina, P., (2004). Benim Oyun Kurallarım, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.
- Çakmak, T. M. (2011). Faal futbol hakemlerinin stres kaynaklarının tespiti, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Deniz, M. E. (2004). Investigation of the Relation Between Decision Making Self-Esteem, Decision Making Style And Problem Solving Skills of University Students, *Eurasian Journal of Educational Research*, 15, 23-35.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi, *Yeni Sempozyum*, 51(3), 12-20.
- Ferah, A. (2000). Futbol Eğitim Öğretim, 1.Baskı, Nehir Matbaası, 1-9. Ankara.
- Göksel, A. G., Pala, A., Yıldız, M., Şenel, E., Göral, K., Bingöl, E., Yurtseven, Y. E. (2016). The Examination of Decisiveness and Decision Making of Turkish Football Referees, ERPA International Congresses on Education, Sarajevo/Bosnia and Herzegovina 02-04 June, 29.
- Göksel, A. G., Pala, A., Caz, Ç. (2016). Futbol Hakemlerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi (UHIVE)*, 11, 15-28.
- Harley, R. A., Tozer, K., Doust, J. (1999). An Analysis of Movement Patterns And Physiological Strain In Relation To Optimal Positioning Of Association Football Referees, *Journal Of Sport Science*, 17,10, 813.
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., Nakamura, H., Vaughan, G., Yang, K. S. (1998). Cross-cultural Differences in Self Reported Decision-making Style and Confidence, *International Journal of Psychology*, 33 (5), 325-335.
- Orta L. (2000). Dünya’da ve Türkiye’de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi Semineri, Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çanakkale.
- Orta, L. (2002). Dünyada ve Türkiye’de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi, *Spor Araştırmaları Dergisi*, 6, 16.
- Özdayı, N., Uğurlu, M. F. (2015). Futbol Hakemlerinin Duygusal Zekâ ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 31-39.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüze, M. (2003). Örgütsel Psikoloji. Bursa: Furkan Ofset, 58.
- Schneiderman, N., Ironson, G., Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants, *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Selye, H.(1997). Stres Without Distres, Teach Yourself Books, London.
- Tiryaki, Ş.(2000). Spor Psikolojisi, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, 11-78.
- Uzunoglu, Ö. U., Şahin, M., Fişekçioğlu, B. (2009). Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilllerinin Klasmanlarına Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11 (1), 32-36.
- Weinberg, R. S., Richardson, P. A. (1990). Psychology of Officiating. USA: Human Kinetics.
- Weinberg, S. R., Richardson, A. P. (2008). Başarılı Hakemliğin Psikolojisi. Çev. Ekmekçi R, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 2, (1), 1 -5.
- Willis, D. J., Campbell, L. F. (1992). Exercise psychology. Champaign,IL: Human Kinetics.
- Zorba, E., Göksel, A. G., Pala, A., Zorba, N. (2016). Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ege Bölgesi Örneği), *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Spormetre*, 14, 2.

Extended English Abstract

Introduction

Football is a sport branch called “the play of the age” which is in great demand for direct and indirect participants in the world (Capranica et al. 1992; Ferah, 2000). Football is a universal sport field which is followed by masses and has the highest number of audiences all around the world, therefore, decisions by referees have direct impacts on the results of matches (Harley, Tozer and Doust, 1999). A referee’s duty is to guide players towards the rules. Hereby, the referee must be the one who knows the rules at best (Collina, 2004). According to Baltas (2012), stress is a situation appears when physical and spiritual limitations in any organism are threatened and forced. Stress is a psychological situation which has effects upon individuals’ psychological and physiological structures, affects their behaviours, work efficiency and relations with other people in negative ways (Selye, 1997). Referees must keep their self-control especially in high tension moments, fighting situations, injuries, fouls and sudden violent events. Decision-making must be when a movement occurs or as earliest as possible. The referee is firstly required to perceive and interpret the movement. Self-confident referees may control themselves in all difficulties. Referees rely on themselves, because reliance is the most crucial characteristic for being a successful referee (Weinberg and Richardson, 1990). One of the vital actors in football play is referees. Decisions made or not made by referees affect football play and its followers directly or indirectly, positively or negatively. The study on some psychological characteristics of referees who have such important roles in football play, shows its significance in literature. Hereby, the aim of the study was to analyze self-confidence and decision-making skills of football referees depending on stress.

Methods

In the study aimed at the analysis of self-confidence and decision-making skills in football referees depending on stress, 145 football referees having an age average of 25.88 ± 4.24 participated. “The Perceived Stress Scale”, developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983), for determining football referees’ stress levels and “The Melbourne Decision-Making Scale I-II”, developed by Mann et al. (1997), for determining their decision-making skills were applied. The Perceived Stress Scale (PSS) was developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983), adapted into Turkish, its validity and reliability were done by Eskin et al. (2013). The Perceived Stress Scale consisting of total 14 items was designed for measuring how stressful some situations in any person’s life were perceived. The participants made evaluations on the 5 point likert scale ranging from “Never (0)” to “Very Often (4)”. The PSS-14 points change between 0 and 56. A high point indicates how excessive a person’s stress perception is. The Melbourne Decision-Making Scale : Its originality was developed by Mann et al. (1997), adapted into into Turkish, its validity and reliability were done by Deniz (2004). The Melbourne Decision-Making Scale is classified into two parts. Part I : It aims to determine self-respect (self-confidence) in decision-making. It consists of six items and three of them are directly pointed, the others were reversely pointed. The answer “True” for the items is of 2 points, the answer “Sometimes True” is of 1 point, the answer “Not True” is of 0 point. The maximum point from the scale is 12 points. High points are indicators of high self-respect in decision-making. Part II consists of 22 items and measures decision-making styles (Deniz 2004).

Statistics

Statistical Analysis: In evaluation of data and estimation of values, the SPSS 10.0 statistical package programme was used. In accordance with the normality assesment, the independent samples t-test from parametrical tests for data showing a normal distribution and the Pearson correlation test for relations between variables were utilised.

Discussion

Football referees' self-respect in decision-making and their decision-making styles were determined to differ in accordance with age groups, professions, income levels, education backgrounds, classifications, marital status, football performance, and availability of referees in family and pressure of supporters (Uzunoğlu, Şahin and Fişekçioğlu, 2009). A research on the analysis of negative affectivity and stress levels in the football referees showed that there were not any significant differences between the referees' work stress levels and negative affectivity levels in terms of gender. However, the female referees' negative affectivity levels were higher rather than the male referees (Can et al. 2011). Another study on the football referees' problem-solving and assertiveness levels indicated significant differences in problem-solving skills and assertiveness levels in accordance with referees' education levels, seniorities, professions, refereeing targets, interactive situations with their superiors, supporters, players (Efe et al., 2008). Within a study investigating the relation between the football referees' emotional intelligence and communication skill levels, when the referees' communication skills increased, their stress management levels remained high as well (Özdayı and Uğurlu, 2015).

Conclusion

Significant relations were found between stress, self-confidence and decision-making in football referees. A significant relation was determined between the football referees' self-confidence and decision-making skills. Among the football referees, a meaningful difference was also found between the stress level and the gender variable. It is apparent that the female football referees' stress perceptions were higher than the male football referees. Trainings may be given to football referees about overcoming with stress, keeping anger under control and developing self-confidence and decision-making skills. Persons who have always been interested in sport, had past experiences in competitions and experienced some stress environments before, are offered to perform refereeing profession. This will make leading contributions to the future researches about the conditions for being referee, refereeing education and refereeing profession.