

Futbol Hakemlerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Psikolojik Sağlık İlişkisinin İncelenmesi

Sercan KURAL

Sorumlu yazar, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0002-2452-068X>

Faruk AYDIN

Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0001-5544-9516>

Özet

Mevcut araştırmanın amacı futbol hakemlerinin serbest zaman doyumunu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış ve Ankara ilinde görev yapan 129 futbol hakemi araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", Türkçe dil geçerlik ve güvenilirliği Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" ile Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2015) tarafından yapılan "Psikolojik Sağlık" ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikli olarak veri türü gözetilerek tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Daha sonra elde edilen verilerin normal dağılım sergilemesinden dolayı t-testi ve ANOVA analizleri uygulanmıştır. Ayrıca verilerin iç tutarlık değerlerinin incelenmesi amacıyla Cronbach's Alpha analizi uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılığın tespit edilmesi amacıyla LSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Psikolojik Sağlık ve Serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ise korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre serbest zaman doyum ölçeğinde etkinlik türü, hakemlik yılı değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca serbest zaman doyumunu ile psikolojik sağlık arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda ise serbest zaman doyumunu yüksek olan hakemlerin psikolojik olarak sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Futbol, hakem, psikolojik sağlık, serbest zaman doyumunu

Analyzing the Relationship between Leisure Time Satisfaction and Resilience Levels of Football Referees

Abstract

The present study aimed to examine the relationship between football referees' leisure satisfaction and their resilience. The study was designed according to correlational cross sectional study and 129 football referees working in Ankara consisted the study sample. To collect data in addition to personal information form, "Leisure Satisfaction Scale" (Gökçe and Orhan, 2011), and "Resilience Scale" (Doğan, 2015) were used. In the analysis of the data, descriptive statistics were calculated primarily by considering the data type. Independent samples t-test and ANOVA analyzes were applied as the data showed normal distribution. Cronbah's Alpha analysis was applied to examine the internal consistency values of the data. In addition, the LSD multiple comparison test was applied to determine the significant difference between the groups. Correlation analysis was performed to examine the relationship between Resilience and Leisure Time Satisfaction. According to the analyzed results, a significant difference was found in the leisure time satisfaction scale according to the type of activity and the years of refereeing. In addition, a low and positive relationship was found between leisure satisfaction and resilience. As a result of the research, it can be said that the psychological resilience levels of referees with high leisure satisfaction are higher.

Keywords: Football, leisure satisfaction, resilience, referee

SUMMARY

Introduction: Leisure time is an important part of individuals' daily lives (Avcı Taşkıran & Gürbüz, 2018; Broughton & Beggs, 2008; Newman, Tay & Diener, 2014). Leisure time satisfaction is defined as the positive feelings that individuals gain as a result of meeting their individual needs by participating in leisure time activities (Gökçe & Orhan, 2011; Seigenthaler, 1997). In addition, leisure satisfaction shows how satisfied people are with their leisure time (Gökçe & Orhan, 2011; Du Cap, 2002). Generally, freely chosen and intrinsically motivated leisure activities can provide more pleasure and contribute to the individual's overall life satisfaction (Broughton & Beggs, 2008; Edginton, Jordan, DeGraaf, & Edginton, 1998). In this context, achieving satisfaction in leisure time activities also enables individuals to socialize and interact. "Psychological resilience is a person's ability to successfully overcome negative conditions and adapt to new situations" (Doğan, 2015). Resilience is defined as a power that enables people to survive against difficulties and difficult conditions and protects them from some negative factors, roughness or troubles (Bulthuis, 2008; Kırandi, 2020). In order for psychological resilience to emerge, people need to be successful in different areas of their lives despite all the negative situations they have experienced after struggling with a risk or difficulty (Avcı Taşkıran & Gürbüz, 2018; Gizir, 2007). From this point of view, the aim of this study was to examine the relationship between leisure time satisfaction and psychological resilience in soccer referees.

Material & Method: The scale form prepared in accordance with the objectives of the study was applied online to the referees in the study group on a voluntary basis. Necessary explanations were made to the participants during the application of the data collection tools and it was ensured that they answered the scale form correctly. The scale form consisted of three parts. The first part of the scale form included "Personal Information Form"; the second part included "Leisure Time Satisfaction Scale" and the third part included "Resilience Scale". In order to measure the resilience levels of individuals, the "Brief

Resilience Scale" developed by Smith et al. (2008) and Turkish validity and reliability study conducted by Doğan (2015) was used. The scale is unidimensional and has six items anchored with a 5-point Likert scale. The Turkish validity and reliability of the short form of the Leisure Satisfaction Scale which was developed by Beard and Ragheb (1980) as a long form and reorganized as a short form in 1992, was adapted into Turkish by Gökçe and Orhan (2011). The scale consists of 24 items and 6 sub-dimensions as: Psychological, Educational, Social, Physiological, Relaxation and Aesthetic.

Results: In the context of the "Leisure Time Satisfaction Scale", the mean score of the psychological sub-dimension was 3.43, the mean score of the educational sub-dimension was 3.66, the mean score of the social sub-dimension was 3.66, the mean score of the relaxation sub-dimension was 3.88, the mean score of the physiological sub-dimension was 3.45 and the aesthetic sub-dimension was 3.64. According to the activity type variable, a significant difference was found in the "Social" ($t=-2.15$; $p<0.05$) sub-dimension of the Leisure Time Satisfaction Scale as a result of the t-test analysis applied on the mean of the participants' opinions according to the activity type. No significant difference was found in the Resilience Scale. No significant difference was found in the sub-dimensions of the Leisure Time Satisfaction Scale and the Resilience Scale according to the educational status variable. **Discussion and**

Conclusion: Participation in leisure time activities to relieve the tension experienced by football referees during and after the competition may affect them psychologically in a positive way. As a result, it was revealed that leisure time satisfaction is related to psychological resilience. In addition, it is important for individuals to give importance to group activities while performing leisure time activities in order to socialize them. Finally, a job with a high level of stress such as refereeing requires psychological well-being. Therefore, high leisure time satisfaction levels of soccer referees are among the indicators that they may be in a better psychological state.

1. GİRİŞ

Serbest zaman bireylerin günlük yaşamının önemli bir parçasıdır (Avcı Taşkıran ve Gürbüz, 2018; Broughton ve Beggs, 2008; Newman, Tay ve Diener, 2014). Serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılarak bireysel ihtiyaçlarını karşılamaları sonucu kazandıkları olumlu hisler olarak tanımlanmaktadır (Gökçe ve Orhan, 2011; Seigenthaler, 1997). Ayrıca serbest zaman doyumunu, kişilerin serbest zamanlarından ne derece tatmin olduklarını göstermektedir (Gökçe ve Orhan, 2011; Du Cap, 2002). Genellikle özgürce seçilen ve içsel olarak motive edilen serbest zaman etkinlikleri daha fazla haz sağlayarak bireyin genel yaşam memnuniyetini artırarak doyuma ulaşmasına katkıda bulunabilir (Broughton ve Beggs, 2008; Edginton, Jordan, DeGraaf, ve Edginton, 1998). Bu bağlamda kişilerin serbest zaman aktivitelerinde doyuma ulaşması aynı zamanda sosyalleşmesi ve etkileşimde bulunmasını da sağlamaktadır (Çimen ve ark., 2021; Sarol ve Çimen, 2015).

En önemli sosyal etkileşim faktörlerinden biri olan spor, günümüzde sosyal, kültürel ve ekonomik bir sektör olarak kabul edilmektedir (Eraslan ve Çimen, 2016). Bu sektör içerisinde hakemlerin spor faaliyetleri ve yönetimindeki belirleyici etkisi tartışılmazdır (Yazıcı ve Öz, 2020). Futbol, ortaya çıktığı ilk günden itibaren değişime uğrayarak günümüze kadar gelmiş ve hâlen değişimini sürdüren bir spor branşıdır (Biçer ve ark., 2022; Çimen ve ark., 2019). Spor etkinliklerinde hakemler, taraftarlar için yüksek kalitede oyun deneyimlerine katkıda bulunan temel insan unsurlarından biridir (Choi ve Chiu, 2017; Cuskelly ve Hoye, 2013). Dahası günümüze kadar gelinen süreçte toplumlar üzerindeki etkisiyle spor olgusunun önüne geçmiştir. Hakemlerin sahadaki performansları maç sonuçlarına doğrudan etki edebileceğinden dolayı müsabaka boyunca son derece yoğunlaşmak durumundadırlar (Çoban, 2010;

Dell, Gervis ve Rhind, 2014). Çünkü hakemlerin oyun kurallarını adil ve tarafsız bir şekilde uygulayarak oyunu yönetmeleri büyük önem taşımaktadır (Çoban, 2010).

Hakemlerin bir müsabaka esnasında vermeleri gereken kararların hızı ve karmaşıklığı, eylemlerinin yansımaları, maça katılan kişi sayısı ve genellikle spor etkinliğindeki seyircilerin düşmanca doğası nedeniyle zorlu bir işi vardır. Müsabaka sırasında meydana gelen eylemleri değerlendirmek, hızlı kararlar vermek, oyunu yönetmek, oyunun birçok yönüne dikkat etmek, düzeni sağlamak ve anlaşmazlıkları çözmek dâhil olmak üzere birçok farklı görevi yerine getirmeleri gerekmektedir (Guillén ve Feltz, 2011). Bu nedenle hakemlik, psikolojik ve bilişsel yönleri olan fiziksel bir eylemdir (Çoban, 2010). Dolayısıyla hakemlik gibi zorlu bir iş için psikolojik sağlamlığın önemi büyüktür.

“Psikolojik sağlamlık, kişinin olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve yeni duruma uyum sağlayabilme yeteneğidir” (Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlık, insanları zorluklara ve güç şartlara karşı ayakta kalmasını sağlayan, bazı olumsuz faktörlerden, pürüzlerden ya da sıkıntılardan koruyan bir güç olarak tanımlanmaktadır (Bulthuis, 2008; Kırandi, 2020). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için kişilerin bir risk veya zorlukla mücadele etmesinin ardından yaşamış olduğu tüm olumsuz durumlara rağmen hayatının farklı alanlarında başarılı olması gerekmektedir (Avcı Taşkıran ve Gürbüz, 2018; Gizir, 2007). Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı, futbol hakemlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlık ilişkilerinin incelenmesidir.

2. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ayrı başlıklar altında açıklanmaktadır.

Araştırma Modeli ve Çalışma Grubu

Nicel araştırma yöntemi kullanılan çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Ankara ilinde görev yapan 129 aday ve il futbol hakemlerinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma grubunda yer alan taraftarlara araştırmanın amaçlarına uygun olarak hazırlanan ölçek formu gönüllülük esaslı gözetilerek çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması aşamasında katılımcılara gerekli açıklamalar yapılmış, katılımcıların ölçek formunu doğru bir şekilde cevaplandırmaları sağlanmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır: Birinci bölümde “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümde “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” ve üçüncü bölümde ise “Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” yer almaktadır.

Araştırma Yayın Etiği

Araştırmanın etik uygunluğu için Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan 2022-SBB-0610 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere Smith ve ark. (2008)'nin geliştirdiği ve Doğan (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” tek boyut ve altı maddeden oluşmaktadır. KPSÖ, 5’li Likert tarzında bir ölçektir. “Hiç uygun değil” (1), “Uygun Değil” (2), “Biraz Uygun” (3), “Uygun” (4), “Tamamen Uygun” (5) olarak derecelendirilmektedir. Ayrıca ölçme aracının 2, 4 ve 6. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçeğin C.Alpha katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen (uzun form) ve 1992 yılında kısa form olarak yeniden düzenlenen Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale)'in kısa formunun Türkçe dil geçerlik ve güvenilirliği Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçme aracı 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik, rahatlama ve estetik olmak üzere 6 alt boyutu vardır. Ölçek "Neredeyse hiç doğru değil", "Nadiren doğru", "Bazen doğru", "Çoğu kez doğru" ve "Neredeyse her zaman doğru" olarak 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçme aracının alt boyutlarının C.Alpha değerleri ise psikolojik .77, eğitimsel .77, sosyal .76, fiziksel .79, rahatlama .80 ve estetik .79 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermemesi çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek karar verilmiştir. Elde edilen verilere ilişkin ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlikleri için Cronbach's Alpha değerleri incelendikten sonra t-testi ve ANOVA testleri ile istatistiksel değerlendirmeler yapılmıştır. Ayrıca gruplar arası farkın belirlenebilmesi için LSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımları

Değişkenler	Gruplar	f	%
Serbest Zaman Etkinlik Türü	Bireysel	65	50.4
	Grup	64	49.6
Eğitim Düzeyi	Lisans	98	76.0
	Lisansüstü	31	24.0
Hakemlik Yılı	0-1 yıl	53	41.1
	2-5 yıl	43	33.3
	6 yıl ve üzeri	33	25.6
Toplam		129	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 76.0 % lisans eğitim düzeyinde, 24.0 % lisansüstü eğitim düzeyindedir. Bununla birlikte serbest zaman etkinlik türü değişkeninde 50.4 % bireysel olarak, 49.6 % bir kısım ise grup olarak etkinliklere katıldıklarını belirtmişlerdir. Hakemlik yılı değişkeni incelendiğinde ise 41.1% 0-1 yıl aralığında, 33.3 % 2-5 yıl arasında, 25.6 % 6 yıl ve üzeri hakemlik tecrübesine sahip olduklarını belirtmişleridir.

Tablo 2. Yaş değişkenine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	n	X̄	Median	S	Min.	Max.
Yaş	129	25.39	24.0	5.70	18.0	43.0

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkeni ortalaması 25.39 ve standart sapması 5.70 olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların yaşları en düşük 18 olarak hesaplanırken en yüksek ise 43 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3. Verilerin çarpıklık, basıklık ve güvenilirlik değerleri

Alt boyutlar	n	X̄	S	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık	C.Alpha
Psikolojik	129	3.43	.66	1.50	4.75	-.438	-.032	.685
Eğitimsel	129	3.66	.74	1.00	5.00	-.417	.540	.848
Sosyal	129	3.66	.64	1.75	5.00	-.250	-.492	.817
Rahatlama	129	3.88	.77	1.25	5.00	-.595	.139	.876
Fizyolojik	129	3.45	.63	2.00	5.00	.186	-.136	.724
Estetik	129	3.64	.65	2.00	5.00	.095	-.137	.795
Psikolojik Sağlık	129	22.37	3.92	13.00	30.00	.171	-.387	.762

Tablo 3 incelendiğinde “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” bağlamında psikolojik alt boyutunun puan ortalaması 3.43, eğitimsel alt boyutunun puan ortalaması 3.66, sosyal alt boyutunun puan ortalaması 3.66, rahatlama alt boyutunun puan ortalaması 3.88, fizyolojik alt boyutunun puan ortalaması 3.45 ve estetik alt boyutunun puan ortalaması 3.64 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik Sağlık ölçeğinin ise puan ortalaması 22.37 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde normal dağılım (-1+1) sergiledikleri kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4. Serbest zaman etkinlik türüne göre t-testi analiz sonuçları

	Etkinlik Türü	N	$\bar{x} \pm S$	t	p*
Psikolojik	Bireysel	65	3.47±.66	.73	.46
	Grup	64	3.38±.66		
Eğitimsel	Bireysel	65	3.66±.73	-1.10	.91
	Grup	64	3.67±.77		
Sosyal	Bireysel	65	3.54±.69	-2.15	.03
	Grup	64	3.78±.58		
Rahatlama	Bireysel	65	3.88±.78	-.01	.98
	Grup	64	3.88±.76		
Fizyolojik	Bireysel	65	3.47±.73	.38	.70
	Grup	64	3.42±.52		
Estetik	Bireysel	65	3.66±.73	.31	.75
	Grup	64	3.62±.56		
Psikolojik Sağlık	Bireysel	65	22.89±3.88	1.52	.13
	Grup	64	21.84±3.92		

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin “Sosyal” (t=-2.15; p<0.05) alt boyutunda katılımcıların katılım sağladığı etkinlik türüne göre görüşleri ortalaması üzerinde uygulanan t testi analiz sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Psikolojik Sağlık Ölçeği'nde ise anlamlı fark tespit edilememiştir.

Tablo 5. Eğitim durumuna göre katılımcı görüşleri için t-testi analiz sonuçları

	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x} \pm S$	t	p*
Psikolojik	Lisans	98	3.46±.66	.954	.34
	Lisansüstü	31	3.33±.65		
Eğitimsel	Lisans	98	3.63±.75	-.832	.40
	Lisansüstü	31	3.76±.73		
Sosyal	Lisans	98	3.67±.59	.410	.68
	Lisansüstü	31	3.62±.79		
Rahatlama	Lisans	98	3.92±.72	1.05	.29
	Lisansüstü	31	3.75±.91		
Fizyolojik	Lisans	98	3.47±.57	.890	.37
	Lisansüstü	31	3.36±.80		
Estetik	Lisans	98	3.65±.61	.333	.73
	Lisansüstü	31	3.61±.78		
Psikolojik Sağlamlık	Lisans	98	22.18±3.77	-.968	.33
	Lisansüstü	31	22.96±4.38		

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde, eğitim durumu değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin alt boyutlarında ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde anlamlı fark tespit edilememiştir.

Tablo 6. Hakemlik yılı durumuna göre katılımcı görüşleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

	Hakemlik Yılı	N	$\bar{x} \pm S$	F	p*	Fark
Psikolojik	0-1 yıl	53	3.59±.66	3.0	.05	-
	2-5 yıl	43	3.33±.61			
	6 yıl ve üzeri	33	3.28±.69			
Eğitimsel	0-1 yıl	53	3.85±.68	3.1	.04	0-1 yıl > 6 yıl ve üzeri
	2-5 yıl	43	3.57±.76			
	6 yıl ve üzeri	33	3.48±.78			
Sosyal	0-1 yıl	53	3.76±.62	1.2	.30	-
	2-5 yıl	43	3.58±.68			
	6 yıl ve üzeri	33	3.66±.64			
Rahatlama	0-1 yıl	53	4.00±.69	1.6	.19	-
	2-5 yıl	43	3.89±.75			
	6 yıl ve üzeri	33	3.68±.89			
Fizyolojik	0-1 yıl	53	3.50±.54	.98	.37	-
	2-5 yıl	43	3.48±.63			
	6 yıl ve üzeri	33	3.31±.75			
Estetik	0-1 yıl	53	3.66±.60	.57	.56	-
	2-5 yıl	43	3.70±.64			
	6 yıl ve üzeri	33	3.54±.75			
Psikolojik Sağlamlık	0-1 yıl	53	22.32±3.73	.02	.97	-
	2-5 yıl	43	22.32±4.08			
	6 yıl ve üzeri	33	22.51±3.92			

*p<0.05

Katılımcıların hakemlik yılı değişkenine göre görüşlerinin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tablo 5'te sunulmuştur. Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin eğitimsel alt boyutunda [$F(2, 126) = 3.13, p < .05$] anlamlı fark tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla LSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. "Eğitimsel" alt boyutunda 0-1 yıl arasında yer alan katılımcıların puan ortalamaları 6 yıl ve üzeri grubunda yer alan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksektir.

Tablo 7. Serbest zaman doyum ölçeği ile psikolojik sağlık ölçeği arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	Psikoloji k	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fizyoloji k	Estetik	Psikolojik Sağlık	
Psikolojik	r	1						
	p							
	n	129						
Eğitimsel	r	.623**	1					
	p	.000						
	n	129	129					
Sosyal	r	.358**	.387**	1				
	p	.000	.000					
	n	129	129	129				
Rahatlama	r	.458**	.458**	.609**	1			
	p	.000	.000	.000				
	n	129	129	129	129			
Fizyolojik	r	.281**	.212*	.353**	.364**	1		
	p	.001	.016	.000	.000			
	n	129	129	129	129	129		
Estetik	r	.256**	.264**	.351**	.485**	.186*	1	
	p	.003	.002	.000	.000	.035		
	n	129	129	129	129	129	129	
Psikolojik Sağlık	r	.246**	.235**	.144	.167	.063	.277**	1
	p	.005	.007	.104	.058	.480	.001	
	n	129	129	129	129	129	129	129

* $p < 0.05$

Tablo 7'ye göre katılımcıların "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" puan ortalamaları ile "Psikolojik Sağlık Ölçeği" alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcıların "Psikolojik" alt boyutu ile "Psikolojik Sağlık" ölçeğinin puan ortalamaları arasındaki ilişki pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0.246; p < 0.05$), "Eğitimsel" alt boyutu ile "Psikolojik Sağlık" ölçeğinin puan ortalamaları arasındaki ilişki pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0.235; p < 0.05$), "Estetik" alt boyutu ile "Psikolojik Sağlık" ölçeğinin puan ortalamaları arasındaki ilişki pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0.277; p < 0.05$) olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik Sağlık Ölçeği ile "Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin" sosyal, rahatlama ve fizyolojik alt boyutlarında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Futbol hakemlerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır. Literatür incelendiğinde futbol hakemleri ile ilgili çalışmalar yapılmış olsa da futbol hakemleri

bağlamında serbest zaman doyumunu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Futbol hakemlerinden elde edilen veriler doğrultusunda, Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) alt boyutlarının ortalama puanları incelendiğinde en yüksek puan ortalamasının “rahatlama” alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Siyahtaş ve Donuk (2021) tarafından yapılan çalışmada da SZDÖ'nin rahatlama alt boyutunun en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Rekabet unsurunun en yüksek düzeyde olduğu bir spor branşında hakem olarak görev yapmak hem fiziksel olarak hem de psikolojik olarak rahatlamayı fazlasıyla gerektirebilir. Bu nedenle futbol hakemlerinin serbest zamanlarını rahatlamak amacıyla gerçekleştirdikleri söylenebilir.

Futbol hakemlerinin serbest zaman etkinlik türüne göre t testi analiz sonuçlarında SZDÖ'nin “Sosyal” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Serbest zamanlarını grup olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları bireysel olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman aktiviteleri kişinin yaşam kalitesinde olumlu etki yaratmayı, hayatın zorluklarına karşı daha dirençli olmayı, gerginlikleri azaltmayı, öz saygının artmasını, fiziksel ve zihinsel sağlığın geliştirilmesini sağlamaktadır. Ayrıca sosyal ilişkilerin kurulması, geliştirilmesi ve sürdürülmesinde önemli fırsatlar sunmaktadır (Aitchison, 2003; Dattilo ve ark., 1996; Gürkan ve Koçak, 2020; Gürkan ve ark., 2021; Krops ve ark., 2019; Sarol ve Çimen, 2015). Gürkan ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin grup olarak bu aktivitelere katılım sağladığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuca ek olarak, serbest zaman etkinliklerine katılımın artması durumunda psikolojik iyi oluş durumlarının da artabileceği vurgulanmıştır. Bu bağlamda futbol hakemlerinin serbest zaman aktivitelerinde artış olması ve grup halinde katılım sağlamaları hakemlerin sosyal ilişkilerinin gelişmesine katkı sağlayabilir.

Eğitim değişkeni incelendiğinde ise SZDÖ'nin “Psikoloji” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Özgür (2021) tarafından yapılan çalışmada bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri eğitim değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda bu çalışma ile benzerlik göstermemektedir. Bunun nedeni olarak ise futbol hakemlerin eğitim durumlarının lisans ve lisansüstü olarak ayrılması gösterilebilir.

Hakemlik yılı değişkeni incelendiğinde, Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin “Eğitimsel” alt boyutunda hakemlik yılı 0-1 yıl arasında olan katılımcıların puan ortalamaları 6 yıl ve üzerinde olan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin eğitimsel alt boyutu kişinin yeni şeyler öğrenmesi, beceri düzeyini geliştirmesi ve kişisel gelişim gibi eğitimsel faydaların ilgi duyduğu aktivitelere karşı merakının ortaya çıkmasını sağlayan bir faktördür (Beard ve Ragheb, 1980; Sönmezoğlu ve ark., 2014). Bu noktadan hareketle, hakemliğe yeni başlamış olan katılımcıların serbest zaman aktivitelerini değerlendirirken yeni şeyler öğrenmeye daha istekli oldukları düşünülebilir.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” alt boyutlarından “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Estetik” ile “Psikolojik Sağlamlık” ölçeği arasında düşük düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gürbüz ve Henderson, (2014) serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin bu aktivitelerden olumlu olarak etkilendiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte bu aktivitelerin kişilerin sağlık durumlarının gelişmesinin yanında psikolojik olarak da gelişimini sağlamaktadır (Kim ve ark., 2016). Özellikle futbol hakemlerinin müsabaka esnasında ve sonrasında yaşamış oldukları

gerginliğin giderilmesi amacıyla serbest zaman aktivitelerine katılım sağlamları onları psikolojik olarak olumlu yönde etkileyebilir. Sonuç olarak, serbest zaman doyumunun psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında bireylerin serbest zaman aktivitelerini gerçekleştirirken grup aktivitelerine önem vermeleri onların sosyalleşmeleri noktasında önem arz etmektedir. Son olarak hakemlik gibi stres düzeyi yüksek bir iş, psikolojik olarak iyi bir durumda olmayı gerektirmektedir. Bu nedenle futbol hakemlerinin serbest zaman doyum düzeylerinin yüksek olması onların psikolojik olarak daha iyi durumda olabileceğinin göstergeleri arasındadır. Serbest zaman doyum düzeyinin psikolojik sağlamlık ile arasında pozitif bir ilişkinin olduğu düşünülürse futbol hakemlerinin serbest zaman aktivitelerine daha fazla vakit ayırmaları gerektiği çalışmanın önerileri arasında gösterilebilir.

Yazar Katkıları

Yazarlar çalışmaya eşit derecede katkı sağlamışlardır.

Çıkar Çatışması

Yazar(lar) çalışma ve yayımlanması konularında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Tarih: 14.12.2022

Sayı No: 2022-SBB-0610

KAYNAKÇA

- Aitchison, C. (2003). From leisure and disability to disability leisure: Developing data, definitions and discourses. *Disability and Society, 18*, 955-969.
- Avcı Taşkıran, T., & Gürbüz, B. (2019). *Serbest zaman doyumunun algılanan sosyal yetkinliği ve psikolojik sağlamlığı yordama gücü*. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 11-14 Nisan
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research, 12*(1), 20-33.
- Biçer, A. B., Çolakoğlu, T., & Eraslan, A. (2022). Türkiye'deki spor kulüplerinin yönetsel sorunları: Futbol kulüpleri örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5*(3), 365-382. <https://doi.org/10.38021/asbid.1140380>
- Broughton, K., & Beggs, B. A. (2008). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging, 31*(1), 1-18. https://doi.org/10.1300/J016v31n01_01
- Bulthuis, T. J. (2008). *Resilience factors of university and college students with learning disabilities as revealed through retrospective interview* (Master's thesis). Brock University, Ontario.
- Choi, H., & Chiu, W. (2017). Influence of the perceived organizational support, job satisfaction, and career commitment on football referees' turnover intention. *Journal of Physical Education and Sport, 17*, 955-959.
- Cuskelly, G., & Hoyer, R. (2013). Sports officials' intention to continue. *Sport Management Review, 16*(4), 451-464.
- Çimen, Z., Eraslan, A., & Sarol, H. (2019). Motivators and problems of being a global migrant (outsourcer) soccer labor in Turkey: A preliminary study. *Journal of Education and Training Studies, 7*(2), 1-13.

-
- Çimen, Z., Özbey, Ö., & Doğan, D. (2021). Kâr amacı gütmeyen kurumlarda bir pazarlama aracı olarak gerilla pazarlama: Gençlik ve Spor Faaliyetleri örneği. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 13-25.
- Çoban, B. (2010). An evaluation of the job satisfaction levels of Turkish provincial football referees. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(9), 1153-1165.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dattilo, J., Hoge, G., & Malley, S. M. (1996). Interviewing people with mental retardation: Validity and reliability strategies. *Therapeutic Recreation Journal*, 30, 163-178.
- Du Cap, M. C. (2002). *The perceived impact of the Acadia Advantage Program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at Acadia University* (Master Thesis). Acadia University, Ottowa.
- Dell, C., Gervis, M., & Rhind, D. J. A. (2014). Factors influencing soccer referee's intentions to quit the game. *Soccer & Society*, 17(1), 109-119.
- Eraslan, A., & Çimen, Z. (2016). The service quality of recreational sports centers on university campuses: Perceptions of students. *International Journal of Recent Scientific Research*, 7(7), 12641-12648.
- Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, 25.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürkan, R. K., Koçak, F., & Başar, A. (2021). Engelli sporcularda psikolojik iyi oluş ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(2), 73-83.
- Gürkan R. K., & Koçak F. (2020). Perceived constraints and facilitators of participation in physical activity by individuals with autism spectrum disorders. *Physical Activity Review*, 8(1), 51-63.
- Kırandi, O. (2020). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarında psikolojik sağlık ve serbest zaman sıkılma algısı ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Kim, J., Chun, S., Heo, J., Lee, S., & Han, A. (2016). Contribution of leisure-time physical activity on psychological benefits among elderly immigrants. *Applied Research in Quality of Life*, 11(2), 461-470
- Krops, L. A., Folkertsma, N., Hols, D. H., Geertzen, J. H., Dijkstra, P. U., & Dekker, R. (2019). Target population's requirements on a community-based intervention for stimulating physical activity in hard-to-reach physically disabled people: An interview study. *Disability and Rehabilitation*, 41(19), 2272-2279.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *J Happiness Study*, 15, 555-578.
- Özgür, Ö. (2021). *Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.

-
- Sarol, H., & Çimen, Z. (2015). The effects of adapted recreational physical activity on the life quality of individuals with autism. *The Anthropologist*, 21(3), 522-527.
- Seigenthaler, K. (1997). Health benefits of leisure. Reseach update. *Parks and Recreation*, 32(1), 24-31.
- Siyahaş, A., & Donuk, B. (2021). Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri ile doyum düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-18.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E., & Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 219-229.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Yazıcı, M., & Öz, R. (2020). Leisure constraints of volleyball and football referees and their methods of coping with them. *Academic Studies in Sport Sciences*, 2, 67.

Makale Geliş : 21.01.2023

Makale Kabul : 30.03.2023

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>