



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**VOLEYBOL HAKEMLERİNİN REKREASYONEL SPORTİF İYİ OLUŞ VE
BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Gülay ALBAY
ORCID: 0009-0002-5063-4100

Danışman
Doç.Dr.Yalçın TÜKEL
ORCID: 0000-0003-3843-5889

Konya – 2026



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Tez Jüri Üyeleri



Öğrencinin	Adı Soyadı	Gülây ALBAY
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim / Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Yalçın Tükel
	Tezin Adı	Voleybol Hakemlerinin Rekreasyonel Sportif İyi Oluş ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Voleybol Hakemlerinin Rekreasyonel Sportif İyi Oluş ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı bu çalışma 29/06/2026 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora / Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler	
	Unvanı	Adı ve Soyadı
1	Doç.Dr.	Yalçın TÜKEL
2	Prof.Dr..	Fatma ARSLAN
3	Prof.Dr.	Adem CİVAN
4		
5		



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Etik İlke ve Kurallara Uygunluk Beyannamesi Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Gülay ALBAY
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim / Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Voleybol Hakemlerinin Rekreasyonel Sportif İyi Oluş ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimine başlamama yönelttiği “Sen neden yüksek lisans yapmıyorsun?” sorusuyla vesile olan, yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam süresince bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, akademik bakış açımın gelişmesine katkı sağlayan, araştırmanın her aşamasında görüşleri, önerileri ve bilimsel rehberliğiyle bana yol gösteren danışmanım Sayın Doç. Dr. Yalçın TÜKEL'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlanma fırsatı bulduğum, akademik ve kişisel gelişimime katkı sağlayan tüm değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Araştırmanın yürütülmesi sürecinde destek sağlayan Türkiye Voleybol Federasyonu yetkililerine, araştırmanın daha geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmasına katkıda bulunan hakem camiasına ve çalışmaya gönüllü olarak katılarak değerli görüşlerini paylaşan tüm voleybol hakemlerine teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan, karşılaştığım zorluklarda bana güç veren, emekleri ve fedakârlıklarıyla bugünlere ulaşmamda en büyük pay sahibi olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Gösterdikleri sabır, anlayış ve koşulsuz destek, bu çalışmanın tamamlanmasında en önemli motivasyon kaynaklarımdan biri olmuştur.

Gülay ALBAY

26.06.2026

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
GİRİŞ.....	12
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KAPSAMI.....	14
1.1.Araştırmanın Konusu ve Problemi	14
1.2.Araştırmanın Amacı	15
1.3.Araştırmanın Önemi	15
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	15
1.5.Araştırmanın Varsayımları	16
İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	16
2.1. Bilişsel Esneklik Kavramı	16
2.1.1. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler	17
2.1.2. Spor Ortamında Bilişsel Esnekliğin Önemi	18
2.1.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Güncel Çalışmalar	18
2.2.Sportif İyi Oluş Kavramı	19
2.2.1. Sportif İyi Oluşun Amacı ve Önemi.....	20
2.2.2.Sportif İyi Oluşun Bileşenleri.....	21
2.2.3.Hakemlikte Sportif İyi Oluşun Rolü	21
2.2.4. Sportif İyi Oluş ile İlgili Güncel Çalışmalar	22
2.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	23
2.3.1. Sportif İyi Oluş ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki	24
2.4.Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	27
3.3. Veri Toplama Araçları ve Süreci.....	27
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	28
3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ).....	28
3.3.3. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ)	29
3.4. Verilerin Analizi.....	29
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	30
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ, ÖNERİLER	41

5.1.Tartışma.....	41
5.2. Sonuç.....	46
5.3. Öneriler.....	48
5.3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	48
5.3.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	49
KAYNAKÇA	51
EKLER.....	58
EK-1.Veri Toplama Araçları.....	58



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlere göre istatistiksel dağılımı	31
Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Bulguları.....	31
Tablo 3. Basıklık- Çarpıklık Analiz Sonuçları	32
Tablo 4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	33
Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Voleybol Hakemlerinin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları	33
Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre Voleybol Hakemlerinin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları....	34
Tablo 7. Bölge Değişkenine Göre Voleybol Hakemlerinin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları	35
Tablo 8. Hakemlik Süresine Göre Voleybol Hakemlerinin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları	36
Tablo 9. Bilişsel Esneklik Ölçek Puanlarının Hakemlik Klasman Düzeyine Göre.....	37
Tablo 10. Sportif İyi Oluş Ölçek Puanlarının Hakemlik Klasman Düzeyine Göre Anova Sonuçları.....	38
Tablo 11. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 12. Rekreatif Sportif İyi Oluşun Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	39
Tablo 13. Rekreatif Sportif İyi Oluş Alt Boyutlarının Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	40

KISALTMALAR LİSTESİ

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

TVF: Türkiye Voleybol Federasyonu

RSİÖÖ: Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

VOLEYBOL HAKEMLERİNİN REKREASYONEL SPORTİF İYİ OLUŞ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gülay ALBAY

Bu araştırmanın amacı, voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Hakemlik, müsabaka sürecinde hızlı karar verme, değişen koşullara uyum sağlama ve yoğun dikkat gerektiren bir görev alanı olduğundan, hakemlerin psikolojik ve bilişsel özelliklerinin belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu doğrultuda araştırmada voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiş, ayrıca bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Türkiye Voleybol Federasyonu bünyesinde aktif olarak görev yapan voleybol hakemleri, örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 203 voleybol hakemi oluşturmaktadır. Araştırma verileri çevrim içi ortamda Kişisel Bilgi Formu, Rekreasyonel Sportif İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ile basit ve çoklu doğrusal regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları, voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutları incelendiğinde, özellikle fiziksel ve mental sağlık boyutunun bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Demografik değişkenlere göre yapılan analizlerde bilişsel esneklik düzeyinin hakemlik süresi ve hakemlik klasmanına göre anlamlı farklılık gösterdiği, rekreasyonel sportif iyi oluş düzeylerinin ise demografik değişkenlerin büyük çoğunluğuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyinin voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyleriyle ilişkili olduğunu ve bilişsel esnekliğin önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmanın, voleybol hakemlerinin psikolojik ve bilişsel özelliklerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı ve spor psikolojisi ile hakemlik alanındaki literatüre güncel veriler sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Esneklik, Sportif İyi Oluş, Hakemlik, Rekreasyon, Rekreasyonel Aktiviteler.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Social Sciences
Department of Recreation Management
Division of Recreation Management
Master Thesis

VOLLEYBALL AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATIONAL SPORTING WELL-BEING AND COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS AMONG REFEREES

Gülay ALBAY

The purpose of this study is to examine the relationship between volleyball referees' levels of recreational sports well-being and their levels of cognitive flexibility. Since refereeing is a role that requires rapid decision-making, adaptation to changing conditions, and intense concentration during competitions, it is important to identify the psychological and cognitive characteristics of referees. Accordingly, this study evaluated the relationship between recreational sports well-being and cognitive flexibility levels among volleyball referees and also examined whether these variables differed according to various demographic characteristics. The study was conducted using the correlational survey model, one of the quantitative research methods. The population of the study consisted of volleyball referees actively serving under the Turkish Volleyball Federation, while the sample comprised 203 volleyball referees who voluntarily participated in the study. Research data were collected online using a Personal Information Form, the Recreational Sports Well-Being Scale, and the Cognitive Flexibility Scale. Data analysis involved descriptive statistics, the t-test for independent samples, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and simple and multiple linear regression analyses. The research findings indicate that there is a positive and significant relationship between volleyball referees' levels of recreational sports well-being and their levels of cognitive flexibility. Furthermore, it was determined that recreational sports well-being is a significant predictor of cognitive flexibility. When the subdimensions of recreational sports well-being were examined, it was found that the physical and mental health dimensions, in particular, significantly predicted cognitive flexibility. In analyses conducted according to demographic variables, it was determined that levels of cognitive flexibility showed significant differences based on refereeing tenure and refereeing classification, while levels of recreational sports well-being did not show significant differences based on the vast majority of demographic variables. The findings indicate that the level of recreational sports well-being is associated with volleyball referees' levels of cognitive flexibility and that cognitive flexibility is a significant predictor of this well-being. It is believed that this study will contribute to a better understanding of the psychological and cognitive characteristics of volleyball referees and provide up-to-date data for the literature in the fields of sports psychology and refereeing.

Keywords: Cognitive Flexibility, Athletic Well-Being, Recreation, Refereeing, Recreational Activities.

GİRİŞ

Spor organizasyonlarının adil, düzenli ve kurallar çerçevesinde yürütülmesinde hakemler önemli bir role sahiptir. Müsabakaların sağlıklı şekilde yönetilmesi, oyun kurallarının doğru uygulanması ve sporcular arasında adaletin sağlanması büyük ölçüde hakemlerin verdikleri kararlara bağlıdır. Özellikle voleybol gibi oyun temposunun yüksek olduğu branşlarda hakemlerin çok sayıda uyarı kısa süre içerisinde değerlendirerek doğru kararlar vermesi ve değişen oyun koşullarına uyum sağlaması gerekmektedir (Weinberg & Richardson, 1990; Plessner & MacMahon, 2014). Bu durum, hakemlik performansının yalnızca teknik bilgi ve deneyim ile açıklanamayacağını, bilişsel ve psikolojik özelliklerin de performans üzerinde önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir (Mascarenhas ve ark., 2005; Guillén & Feltz, 2011). Taylor ve arkadaşları (2026), spor hakemleri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada psikolojik faktörlerin hakem performansı ile yakından ilişkili olduğunu belirterek, hakemlik alanında psikolojik değişkenlerin incelenmesinin önemini vurgulamıştır.

Hakemlik performansı ile ilişkilendirilen önemli bilişsel özelliklerden biri bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, bireyin değişen koşullara uyum sağlayabilmesi, farklı bakış açılarını değerlendirebilmesi ve alternatif çözüm yolları geliştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin & Rubin, 1995; Dajani & Uddin, 2015). Spor ortamlarında sürekli değişen durumlara uyum sağlama gerekliliği göz önüne alındığında bilişsel esneklik, hakemler açısından önemli bir bilişsel kaynak olarak değerlendirilmektedir (Uddin, 2021). Voss ve arkadaşları (2010), spor katılımının dikkat ve çeşitli bilişsel becerilerle ilişkili olduğunu bildirirken, Vestberg ve arkadaşları (2012), yürütücü işlevlerin sportif performansın önemli belirleyicilerinden biri olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin dikkat, problem çözme ve performansla ilişkili bilişsel süreçlerde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Hakemler üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda Aslan ve arkadaşları (2021), futbol hakemlerinde bilişsel esnekliğin deneyim düzeyine göre farklılaştığını belirlerken, Çağın ve arkadaşları (2024), karate hakemlerinde bilişsel esneklik ile öz yeterlik arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle bilişsel esneklik, hakemlik bağlamında incelenmesi gereken önemli bilişsel yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Hakemlerin performansını etkileyebilecek psikolojik yapılardan biri de sportif iyi oluştur. Rekreatif sportif iyi oluş, bireyin spor yaşantısına ilişkin olumlu deneyimlerini, psikolojik işlevselliğini ve genel iyilik hâlini yansıtan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2022). İyi oluş düzeyi yüksek bireylerin çevresel taleplere daha etkili uyum sağlayabildikleri, psikolojik kaynaklarını daha işlevsel kullanabildikleri ve yaşamın

farklı alanlarında daha olumlu sonuçlar gösterebildikleri belirtilmektedir (Ryan & Deci, 2001; Diener ve ark., 2010a). Lundqvist (2011), sportif iyi oluşun sporcuların psikolojik uyumu ve sportif performansı ile yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Peris-Delcampo ve arkadaşları (2024), psikolojik iyi oluş ile içsel motivasyon ve sportif performans arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunduğunu bildirirken, Wang ve arkadaşları (2025), psikolojik beceri eğitimleri ile pozitif psikoloji temelli uygulamaların sporcuların iyi oluş düzeylerini desteklediğini ortaya koymuştur. Zabala-Dominguez ve arkadaşları (2024) ise psikolojik iyi oluşun zihinsel dayanıklılık ve olumlu psikolojik özelliklerle ilişkili olduğunu belirlemiştir. Lundqvist (2011) ise sportif iyi oluşun bireyin olumlu duygularını güçlendirdiğini, öz düzenleme becerilerini desteklediğini ve çevresel koşullara uyumunu kolaylaştırdığını vurgulamıştır.

Kuramsal yaklaşımlar ve araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde, rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esnekliğin bireyin psikolojik uyumu ve çevresel taleplere uyum sağlayabilmesi açısından birbiriyle ilişkili yapılar olduğu görülmektedir. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), olumlu duyguların bireylerin düşünme süreçlerini genişlettiğini ve değişen koşullara uyumu kolaylaştırdığını belirtirken, Diener ve arkadaşları (2010a), yüksek iyi oluş düzeyine sahip bireylerin psikolojik kaynaklarını daha etkili kullanabildiklerini ve çevresel taleplere daha başarılı uyum sağladıklarını bildirmiştir. Benzer şekilde Dajani ve Uddin (2015) ile Uddin (2021), bilişsel esnekliğin psikolojik uyum kapasitesi ve çevresel değişimlere uyum sağlama becerisiyle yakından ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esneklik ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Buna karşın Aslan ve arkadaşları (2021), futbol hakemlerinde bilişsel esneklik ile uzamsal kaygı düzeylerini incelemiş ve bilişsel esnekliğin hakemlerin deneyim düzeyine göre farklılaştığını belirlemiştir. Çağın ve arkadaşları (2024) ise karate hakemlerinde öz yeterlik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştırmış ve bu iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Peris-Delcampo ve arkadaşları (2024), sporcularda psikolojik iyi oluş, içsel motivasyon ve sportif performans arasındaki ilişkileri incelerken, Zabala-Dominguez ve arkadaşları (2024) psikolojik iyi oluşun zihinsel dayanıklılık ve diğer olumlu psikolojik özelliklerle ilişkisini ele almıştır. Ancak literatürdeki bu çalışmaların bilişsel esneklik ve iyi oluş değişkenlerini genellikle ayrı ayrı ve daha çok sporcular özelinde ele aldığı görülmektedir. Özellikle voleybol gibi saniyeler içinde karar vermeyi ve sürekli değişen koşullara uyum sağlamayı gerektiren bir branşta (Plessner & MacMahon, 2014), hakemlerin saha içi bilişsel esnekliklerinin hangi psikolojik kaynaklardan beslendiği yeterince araştırılmamıştır. Bununla birlikte, hakemlik mesleğinin bireyler için yalnızca mecburi bir

görev değil; aynı zamanda yüksek düzeyde özveri, çaba ve beceri gerektiren ciddi serbest zaman (serious leisure) etkinliği olduğu kabul edilmektedir (Stebbins, 1992). Bu bağlamda profesyonel veya amatör düzeyde sürdürülen hakemlik pratiği, bireyin yalnızca anlık hazlar yaşamasından ziyade potansiyelini gerçekleştirmesine, yaşamına anlam kazandırmasına ve psikolojik gelişimini sürdürmesine katkı sağlayan eudaimonik bir doyum süreci sunmaktadır. Bu doğrultuda incelenen literatürde, voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluşları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi birlikte ele alan araştırmalara ulaşılamamıştır. Oysa hakemlik; yüksek düzeyde dikkat, hızlı karar verme ve değişen oyun koşullarına uyum gerektiren bir görev alanıdır (Plessner & MacMahon, 2014; Guillén & Feltz, 2011). Bu nedenle voleybol hakemlerinde rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesinin, hakemlerin psikolojik ve bilişsel özelliklerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu ilişkinin ortaya konulmasının, hakemlik psikolojisi alanındaki bilgi birikiminin geliştirilmesine ve spor bilimleri literatüründeki mevcut boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi

Voleybol gibi hızlı tempolu ve sürekli uyum gerektiren branşlarda hakemlerin stres, kaygı ve performans düzeyleri sıklıkla araştırılmasına rağmen; hakemliğin bu bireyler için aynı zamanda eudaimonik bir doyum sağlayan, psikolojik gelişimlerini destekleyen "ciddi bir rekreasyon (serious leisure)" ve kendini gerçekleştirme eylemi olduğu göz ardı edilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın konusu, voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile saha içindeki değişken koşullara uyum yeteneklerini temsil eden bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada hakemlerin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmekte, ayrıca bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmektedir.

Bu doğrultuda araştırmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

- Voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyleri;
- Cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Görev yaptıkları bölge değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Hakemlik klasmanı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Hakemlik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri, bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ayrıca hakemlerin rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerinin yaş, cinsiyet, hakemlik süresi, hakemlik klasmanı ve görev yapılan bölge gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Böylece rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esneklik ile ilişkisine yönelik bilimsel bilgiye katkı sağlanması hedeflenmektedir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Hakemler, spor müsabakalarının kurallar çerçevesinde adil ve düzenli bir şekilde yürütülmesinde önemli bir role sahiptir. Özellikle voleybol gibi hızlı tempolu branşlarda görev yapan hakemlerin değişen oyun koşullarına uyum sağlayabilmeleri ve karşılaştıkları durumları etkili biçimde değerlendirebilmeleri bilişsel özellikleriyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle hakemlerin psikolojik ve bilişsel özelliklerinin incelenmesi, hakemlik performansının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Literatürde sporcular ve antrenörler üzerine gerçekleştirilen çalışmaların sayısı fazla olmasına rağmen, hakemler üzerinde yürütülen araştırmaların daha sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin voleybol hakemleri örnekleminde ele alındığı çalışmaların yetersiz olduğu dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın, söz konusu alanyazın boşluğunun doldurulmasına katkı sağlayacağı ve elde edilen bulguların hakem eğitim programlarının geliştirilmesine yönelik uygulamalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Türkiye Voleybol Federasyonu bünyesinde aktif olarak görev yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan voleybol hakemleri ile sınırlıdır. Araştırma verileri çevrim içi anket yöntemiyle ve katılımcıların öz bildirimlerine dayalı olarak elde edilmiştir. Araştırmada Rekreasyonel Sportif İyi Oluş Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeğinden elde edilen

veriler kullanılmıştır. Çalışma kesitsel bir araştırma deseni ile yürütülmüş olup veriler belirli bir zaman diliminde toplanmıştır. Bu nedenle elde edilen bulgular yalnızca araştırma kapsamındaki örneklem grubu ile sınırlı olarak değerlendirilmelidir.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada katılımcıların çalışmaya gönüllü olarak katıldıkları, veri toplama araçlarında yer alan ifadeleri doğru anladıkları ve sorulara dürüst bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır. Ayrıca elde edilen verilerin katılımcıların gerçek görüş ve durumlarını yansıttığı kabul edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bilişsel Esneklik Kavramı

Bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı durumları farklı açılardan değerlendirebilmesi, alternatif çözüm yolları geliştirebilmesi ve davranışlarını değişen koşullara uygun biçimde düzenleyebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin & Rubin, 1995). Bu kavram, bireyin olaylara tek bir bakış açısından yaklaşmak yerine farklı seçenekleri değerlendirebilmesini ve yeni durumlara uygun tepkiler geliştirebilmesini ifade etmektedir (Çelikkaleli, 2014).

Bilişsel esneklik, yürütücü işlevlerin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Miyake & Friedman, 2012; Diamond, 2013). Yürütücü işlevler; dikkat kontrolü, çalışma belleği ve bilişsel kontrol gibi üst düzey zihinsel süreçleri kapsamaktadır (Diamond, 2013). Bu kapsamda bilişsel esneklik, bireyin mevcut düşünce örüntülerini değiştirebilmesi, görevler arasında geçiş yapabilmesi ve yeni bilgilere uygun bilişsel stratejiler geliştirebilmesi ile ilişkilendirilmektedir (Miyake & Friedman, 2012).

Araştırmalar, bilişsel esnekliğin öğrenme, problem çözme ve çevresel taleplere uyum sağlama süreçleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Dajani & Uddin, 2015). Bilişsel açıdan esnek bireylerin, karşılaştıkları durumları farklı perspektiflerden değerlendirebildikleri ve alternatif çözüm yolları geliştirebildikleri belirtilmektedir (Martin & Rubin, 1995). Nörobilim alanındaki çalışmalar ise bilişsel esnekliğin değişen çevresel koşullara uyum sağlamayı destekleyen önemli bilişsel mekanizmalardan biri olduğunu ortaya koymaktadır (Uddin, 2021).

Bilişsel esneklik ile bilişsel kontrol süreçleri arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle stresli veya belirsiz durumlarda bireyin bilişsel kontrolünü sürdürebilmesi ve mevcut koşullara uygun davranışlar geliştirebilmesi bilişsel esneklik ile ilişkilendirilmektedir (Shields ve ark. , 2016; Gabrys ve ark. , 2018). Bu nedenle bilişsel esneklik, psikoloji ve davranış

bilimleri alanında bireysel farklılıkları açıklamada sıklıkla incelenen bilişsel yapılardan biri olarak ele alınmaktadır (Uddin, 2021).

2.1.1. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler

Bilişsel esneklik, bireysel özellikler ile çevresel koşulların etkileşimi sonucunda şekillenen bir bilişsel yapı olarak ele alınmaktadır (Dajani & Uddin, 2015; Uddin, 2021). Araştırmalar; stres düzeyi, duygusal durum, yürütücü işlevler, bilişsel kapasite ve deneyim gibi değişkenlerin bilişsel esneklikle ilişkili olduğunu göstermektedir (Diamond, 2013; Uddin, 2021).

Stres düzeyi, bilişsel esneklik ile ilişkilendirilen temel faktörlerden biridir. Yüksek düzeyde stresin yürütücü işlevler ve bilişsel kontrol süreçleri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabildiği, bunun da bireyin alternatif çözüm yolları geliştirme ve farklı seçenekleri değerlendirme kapasitesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Shields ve ark. , 2016). Buna karşılık yönetilebilir düzeyde stresin bazı bilişsel süreçlerle pozitif yönde ilişkili olabileceği bildirilmektedir (Gabrys ve ark. , 2018).

Duygusal durumun da bilişsel esneklik üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Olumlu duygu durumuna sahip bireylerin farklı bakış açılarını değerlendirme ve yaratıcı düşünme süreçlerinde daha yüksek performans gösterebildikleri belirtilirken, yoğun kaygı ve olumsuz duygu durumlarının bilişsel süreçleri sınırlandırabildiği rapor edilmektedir (Zabelina & Robinson, 2010). Duygusal süreçler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin çeşitli örneklerde tutarlı biçimde gözlemlendiği bildirilmektedir (Dajani & Uddin, 2015).

Bilişsel kapasite ve yürütücü işlevler, bilişsel esnekliğin temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Dikkat kontrolü, çalışma belleği ve bilişsel kontrol gibi yürütücü işlevler, bireyin farklı görevler arasında geçiş yapabilmesini ve mevcut bilgileri yeni koşullara göre yeniden düzenleyebilmesini desteklemektedir (Miyake & Friedman, 2012; Diamond, 2013). Bu nedenle yürütücü işlevlerin bilişsel esnekliğin oluşumu ve sürdürülmesinde önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Diamond, 2013).

Deneyim ve öğrenme süreçleri de bilişsel esnekliğin gelişimiyle ilişkilendirilmektedir. Farklı durumlarla karşılaşma sıklığının ve bu durumlara yönelik geliştirilen stratejilerin artmasının, bilişsel esnekliğin gelişimini desteklediği bildirilmektedir (Cañas ve ark. , 2003). Özellikle değişken çevresel koşullarda edinilen deneyimlerin, bireyin farklı seçenekleri değerlendirme ve yeni durumlara uyum sağlama kapasitesiyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Cañas ve ark. , 2003; Uddin, 2021).

2.1.2. Spor Ortamında Bilişsel Esnekliğin Önemi

Spor ortamı; dikkat, bilgi işleme, çevresel uyaranları değerlendirme ve değişen koşullara uyum sağlama süreçlerini içeren dinamik bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Voss ve ark. , 2010; Vestberg ve ark. , 2012). Sporcular ve hakemler, müsabaka süresince ortaya çıkan farklı durumları değerlendirmek ve mevcut koşullara uygun tepkiler geliştirmek durumundadırlar. Bu nedenle bilişsel süreçler, spor performansı ile ilişkili temel unsurlar arasında yer almaktadır (Voss ve ark. , 2010).

Bilişsel esneklik, spor ortamında karşılaşılan değişken durumlara uyum sağlayabilme kapasitesi ile ilişkilendirilmektedir (Dajani & Uddin, 2015). Sporcuların oyun içerisinde ortaya çıkan farklı senaryoları değerlendirebilmeleri, mevcut stratejilerini değiştirebilmeleri ve yeni koşullara uygun çözümler geliştirebilmeleri bilişsel esneklik ile açıklanmaktadır (Vestberg ve ark. , 2012). Benzer şekilde bilişsel esnekliğin dikkat yönetimi, bilgi işleme ve problem çözme süreçleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Diamond, 2013).

Hakemlik bağlamında bilişsel esneklik, müsabaka sırasında ortaya çıkan çok sayıda uyaranın değerlendirilmesi ve değişen oyun koşullarına uyum sağlanması açısından önem taşımaktadır (Plessner & MacMahon, 2014). Hakemler, kısa süre içerisinde oyun akışını takip etmek, kuralları uygulamak ve karşılaştıkları durumları değerlendirmek durumundadırlar (Guillén & Feltz, 2011). Bu süreçlerin dikkat, bilişsel kontrol ve çevresel koşullara uyum sağlama gibi bilişsel işlevlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Plessner & MacMahon, 2014).

Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmalar, bilişsel esnekliğin çeşitli performans göstergeleri ve bilişsel süreçlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Vestberg ve arkadaşları (2012), yürütücü işlevlerin sportif başarı ile ilişkili olduğunu bildirirken, Voss ve arkadaşları (2010) spor deneyiminin çeşitli bilişsel becerilerle ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca bilişsel esnekliğin uyum sağlama, problem çözme ve çevresel talepleri yönetme süreçleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dajani & Uddin, 2015; Uddin, 2021).

İncelenen çalışmalar, bilişsel esnekliğin spor ortamında ortaya çıkan değişken koşullara uyum sağlama ve bilişsel süreçlerin etkin şekilde yürütülmesiyle ilişkili önemli bir yapı olduğunu göstermektedir. Özellikle hakemlik gibi dikkat, değerlendirme ve uyum gerektiren görevlerde bilişsel esnekliğin önemli bir araştırma konusu olarak ele alındığı görülmektedir.

2.1.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Güncel Çalışmalar

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalarda bilişsel esnekliğin çeşitli psikolojik ve performans değişkenleriyle ilişkisi farklı örneklemeler üzerinde incelenmiştir.

Aslan, Saygın ve Ceylan (2021) tarafından futbol hakemleri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada bilişsel esneklik ve uzamsal kaygı düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda hakemlerin bilişsel esneklik düzeylerinin deneyim durumuna göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Çağın, Çimen Polat, Bostan ve Cicioğlu (2024) tarafından karate hakemleri üzerinde yürütülen çalışmada öz yeterlik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda hakemlerin öz yeterlik düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu rapor edilmiştir.

Küçükçal ve ark. (2025) tarafından voleybol hakemleri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada tecrübe ve bilişsel süreçlerin dikkat performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel yük ve deneyim değişkenlerinin dikkat performansı üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

Başoğlu, Keyf, Vural, Gül, Doğan, Karakaş, Arıkan ve Çamiçi (2025) tarafından farklı spor branşlarındaki sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmada bilişsel esneklik ile karar verme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol boyutlarının karar verme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

İncelenen araştırmalar, bilişsel esnekliğin hakemler ve sporcular üzerinde farklı psikolojik ve performans değişkenleriyle ilişkili olarak ele alındığını göstermektedir. Özellikle hakem örnekleminde gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu, voleybol hakemleri üzerinde yürütülen araştırmaların ise daha kısıtlı olduğu görülmektedir.

2.2.Sportif İyi Oluş Kavramı

İyi oluş kavramı, bireyin yaşamını anlamlı, dengeli ve doyumlu bir biçimde sürdürebilmesiyle ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Literatürde iyi oluş; hedonik ve eudaimonik olmak üzere iki temel yaklaşım çerçevesinde açıklanmaktadır. Hedonik yaklaşım mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygulanıma odaklanırken, eudaimonik yaklaşım bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi, yaşamına anlam kazandırması ve psikolojik gelişimini sürdürmesi üzerinde durmaktadır (Ryan & Deci, 2001).

Eudaimonik yaklaşım doğrultusunda geliştirilen psikolojik iyi oluş modeli; özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı, olumlu ilişkiler ve öz-kabul boyutlarından oluşmaktadır (Ryff, 1989). Bu yaklaşım, iyi oluşun yalnızca olumlu duyguların varlığıyla değil, bireyin yaşamını işlevsel ve anlamlı biçimde sürdürebilmesiyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Diener ve ark. , 2010).

Spor bağlamında iyi oluş, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan dengeli bir işleyiş göstermesiyle ilişkilendirilmektedir (Lundqvist, 2011). Sportif iyi oluş kavramı; spor

deneyiminin bireyin psikolojik gelişimi, sosyal ilişkileri ve yaşam dengesi üzerindeki yansımalarını da kapsamaktadır (Lundqvist, 2011). Güncel çalışmalar, sportif iyi oluşun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal boyutları içeren bütüncül bir yapı olarak ele alındığını göstermektedir (Scott ve ark. , 2025). Ayrıca spor katılımı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu ve psikolojik iyi oluşun zihinsel dayanıklılık gibi çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu bildirilmektedir (Temel & Ulaş, 2023; Zabala-Dominguez ve ark. , 2024).

Bu doğrultuda sportif iyi oluş, bireyin spor ortamındaki deneyimlerini fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda değerlendiren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Lundqvist, 2011; Scott ve ark. , 2025).

2.2.1. Sportif İyi Oluşun Amacı ve Önemi

Sportif iyi oluşun amacı, bireyin spor ortamındaki deneyimlerini fiziksel performansın ötesinde psikolojik, sosyal ve kişisel gelişim boyutlarıyla birlikte değerlendirmektir. Eudaimonik iyi oluş yaklaşımı, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi, yaşamına anlam kazandırması ve kişisel gelişimini sürdürmesi üzerine temellenmektedir (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). Bu doğrultuda sportif iyi oluş; bireyin özerklik, yeterlik, kişisel gelişim ve yaşam dengesi gibi psikolojik kaynaklarının desteklenmesiyle ilişkilendirilmektedir (Ryan & Deci, 2001). Spor deneyiminin yalnızca başarı ve performans çıktıları üzerinden değil, bireyin psikolojik işlevselliğine katkısı açısından da ele alınması gerektiği belirtilmektedir (Lundqvist, 2011).

Sportif iyi oluşun önemi, spor ortamlarında karşılaşılan fiziksel ve psikolojik taleplerle birlikte daha belirgin hâle gelmektedir. Özellikle yüksek düzeyde rekabet içeren spor ortamlarının yoğun performans baskısı, aşırı yüklenme ve sürekli değerlendirilme gibi çeşitli stres kaynakları içerdiği bildirilmektedir (Kuettel & Larsen, 2019). Bu nedenle spor ortamlarında mental sağlığın korunması ve psikolojik kaynakların desteklenmesi önemli bir konu olarak ele alınmaktadır (Purcell ve ark. , 2019). Güncel çalışmalar, sportif iyi oluşun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal boyutları kapsayan bütüncül bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır (Scott ve ark. , 2025).

Literatürde sportif iyi oluşun psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu, motivasyon ve bireysel gelişim gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu bildirilmektedir (Friesen & Orlick, 2010; Scott ve ark. , 2025). Bu nedenle sportif iyi oluş, spor psikolojisi alanında bireyin spor yaşantısını çok boyutlu biçimde açıklamada kullanılan önemli kavramlardan biri olarak ele alınmaktadır (Lundqvist, 2011).

2.2.2.Sportif İyi Oluşun Bileşenleri

Sportif iyi oluş, spor bağlamında bireyin olumlu duygular yaşaması ve psikolojik olarak işlevsel bir yapı sergilemesiyle ilişkilendirilen çok boyutlu bir kavramdır. Literatürde iyi oluşun yalnızca mutluluk düzeyiyle açıklanamayacağı, duygusal (hedonik) ve işlevsel (eudaimonik) boyutların birlikte ele alınması gerektiği belirtilmektedir (Diener ve ark. , 2010a; Huppert & So, 2013).

Hedonik boyut, bireyin spor sürecinde yaşadığı haz, memnuniyet ve olumlu duyguları kapsamaktadır (Diener ve ark. , 2010b). Bu boyut, bireyin öznel değerlendirmeleri doğrultusunda yaşam doyumu ve olumlu duygulanım düzeyiyle ilişkilendirilmektedir (Diener ve ark. , 2010b). Eudaimonik boyut ise bireyin potansiyelini gerçekleştirme, psikolojik işlevselliğini sürdürmesi ve yaşamına anlam kazandırması ile ilişkilendirilmektedir (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989).

Huppert ve So (2013), iyi oluşu yeterlik, duygusal denge, katılım, anlam, iyimserlik, olumlu ilişkiler, özsaygı ve enerji düzeyi gibi bileşenlerden oluşan bütüncül bir yapı olarak açıklamaktadır. Benzer şekilde Seligman'ın (2011) PERMA modeli, iyi oluşu olumlu duygu (Positive Emotion), katılım (Engagement), ilişkiler (Relationships), anlam (Meaning) ve başarı (Accomplishment) boyutları üzerinden ele almaktadır.

Spor bağlamında iyi oluş; olumlu duygular, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık, yeterlik algısı, anlam duygusu ve sosyal ilişkiler gibi bileşenler çerçevesinde açıklanmaktadır (Lundqvist, 2011; Huppert & So, 2013). Bu bileşenler, sportif iyi oluşun duygusal, psikolojik ve sosyal boyutlarını oluşturmaktadır (Scott ve ark. , 2025).

2.2.3.Hakemlikte Sportif İyi Oluşun Rolü

Hakemlik, yüksek düzeyde dikkat, bilişsel işleme, duygusal kontrol ve çevresel uyaranların değerlendirilmesini gerektiren çok boyutlu bir görev alanıdır (Weinberg & Richardson, 1990; Guillén & Feltz, 2011). Hakemler, müsabaka süresince oyunun akışını takip etmek, kuralları uygulamak ve değişen oyun koşullarına uyum sağlamak durumundadırlar (Plessner & MacMahon, 2014). Bu süreçler yalnızca teknik bilgi ve deneyimle değil, aynı zamanda çeşitli psikolojik özelliklerle de ilişkilendirilmektedir (Guillén & Feltz, 2011).

İyi oluş literatüründe bireyin psikolojik işlevselliği, yaşamında anlam oluşturabilmesi ve çevresel taleplerle başa çıkabilmesi önemli bileşenler arasında yer almaktadır (Ryan & Deci, 2001; Keyes, 2002). Yüksek düzeyde iyi oluşa sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık, öz-yeterlik ve başa çıkma becerileri açısından daha güçlü özellikler sergiledikleri bildirilmektedir (Lyubomirsky ve ark. , 2005; Keyes ve ark. , 2010). Bu özelliklerin hakemlik gibi baskı ve

belirsizlik içeren görevlerde önemli psikolojik kaynaklar arasında yer aldığı belirtilmektedir (Guillén & Feltz, 2011).

Araştırmalar, iyi oluş düzeyinin dikkat süreçleri, duygusal düzenleme ve bilişsel işlevlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Ryan & Deci, 2001; Diener ve ark. , 2010a). Hakemlerin müsabaka sırasında karşılaştıkları yoğun uyarınlara değerlendirebilmeleri, dikkatlerini sürdürebilmeleri ve değişen koşullara uyum sağlayabilmeleri çeşitli bilişsel süreçlerle ilişkilendirilmektedir (Plessner & MacMahon, 2014). Bu bağlamda sportif iyi oluş, hakemlerin psikolojik ve bilişsel işlevselliklerinin anlaşılmasında ele alınan değişkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Lundqvist, 2011).

Hakemler üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda mental iyi oluş ile duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir (Karaçam ve ark. , 2023). Benzer şekilde mental iyi oluşun çeşitli karar verme stilleri ve psikolojik özelliklerle ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Karaçam ve ark. , 2024). Bu bulgular, sportif iyi oluşun hakemlerin psikolojik süreçleriyle ilişkili bir yapı olarak incelendiğini göstermektedir.

Hakemlik literatüründe öz-yeterlik de iyi oluş ile birlikte ele alınan değişkenlerden biridir. Guillén ve Feltz (2011), hakem öz-yeterliğinin hakemlik görevlerinin yerine getirilmesiyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Myers ve arkadaşları (2012) ise öz-yeterlik düzeyi yüksek hakemlerin görevlerini yerine getirirken daha yüksek güven düzeyi sergilediklerini bildirmiştir. Literatürde öz-yeterlik, psikolojik işlevsellik ve iyi oluş kavramlarıyla ilişkili yapılar arasında gösterilmektedir (Keyes ve ark. , 2010).

2.2.4. Sportif İyi Oluş ile İlgili Güncel Çalışmalar

Son yıllarda sportif iyi oluşun spor ortamındaki yeri ve çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkisi üzerine gerçekleştirilen araştırmaların sayısında artış görülmektedir. Güncel çalışmalar, sportif iyi oluşun fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alındığını göstermektedir.

Scott ve arkadaşları (2025) tarafından gerçekleştirilen kapsam belirleme çalışmasında yüksek performans spor ortamlarında sportif iyi oluş kavramının nasıl tanımlandığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda sportif iyi oluşun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal boyutlardan oluşan çok boyutlu bir yapı olduğu belirlenmiştir. Wang ve arkadaşları (2025) tarafından elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmada psikolojik beceri eğitimleri, pozitif psikoloji uygulamaları ve üçüncü dalga müdahalelerin sporcuların iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde Peris-Delcampo ve arkadaşları (2024), psikolojik

iyi oluş, olumlu duygular ve sportif performans arasındaki ilişkiyi incelemiş; içsel motivasyon, yeterlik algısı ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu rapor etmiştir.

Sportif iyi oluşun hakemler üzerindeki yansımalarını inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Taylor, Hancock ve Sullivan (2026) tarafından 274 spor hakemi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada iyi oluş düzeyinin hakem performansı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmada iyi oluş düzeyi yüksek hakemlerin performanslarını daha olumlu değerlendirdikleri bildirilmiştir.

Schlawe ve arkadaşları (2025) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yüksek performans spor ortamlarında organizasyonel destek ile sportif iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda sporcuların iyi oluşlarını destekleyen çevresel ve organizasyonel yapıların sportif deneyim üzerinde etkili olduğu rapor edilmiştir.

İncelenen güncel çalışmalar, sportif iyi oluşun sporcular ve hakemler üzerinde çeşitli psikolojik ve performans değişkenleriyle ilişkili olarak ele alındığını göstermektedir. Bununla birlikte sportif iyi oluşun bilişsel süreçlerle olan ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların sınırlı olması, bu ilişkinin farklı spor örneklemelerinde araştırılmasına yönelik gereksinimi ortaya koymaktadır.

2.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Spor ortamlarında bireylerin sahip oldukları psikolojik özelliklerin çeşitli bilişsel süreçlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Weinberg & Gould, 2019). Özellikle rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilmesi, psikolojik işlevselliğini sürdürebilmesi ve spor yaşantısını olumlu biçimde deneyimleyebilmesi açısından spor psikolojisi alanında sıklıkla incelenen değişkenler arasında yer almaktadır (Ryan & Deci, 2001; Dajani & Uddin, 2015).

Literatürde iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin çevresel taleplere daha etkili uyum sağlayabildikleri, olumlu psikolojik kaynaklara sahip oldukları ve çeşitli bilişsel süreçlerde daha işlevsel özellikler gösterebildikleri bildirilmektedir (Diener ve ark. , 2010a; Lyubomirsky ve ark. , 2005). Benzer şekilde bilişsel esnekliğin, bireyin değişen koşullara uyum sağlayabilmesi, alternatif çözüm yolları geliştirebilmesi ve farklı bakış açılarını değerlendirebilmesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Martin & Rubin, 1995; Uddin, 2021).

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalarda iyi oluş ve bilişsel süreçler arasındaki ilişkilerin farklı örneklemeler üzerinde incelendiği görülmektedir (Peris-Delcampo ve ark. , 2024; Wang ve ark. , 2025). Bununla birlikte rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik

arasındaki ilişkinin voleybol hakemleri örnekleminde doğrudan incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bölümde araştırmanın temel değişkenleri olan rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki kuramsal ve ampirik araştırmalar doğrultusunda ele alınmıştır.

2.3.1. Sportif İyi Oluş ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki

Sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik, bireyin çevresel taleplere uyum sağlayabilmesi ve psikolojik işlevselliğini sürdürebilmesi açısından önemli yapılar arasında yer almaktadır. Sportif iyi oluş, bireyin spor yaşantısına ilişkin olumlu deneyimlerini, psikolojik işlevselliğini ve yaşam kalitesini ifade ederken (Koç, 2022), bilişsel esneklik bireyin değişen koşullara uyum sağlayabilme, alternatif çözüm yolları geliştirebilme ve farklı bakış açılarını değerlendirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Martin & Rubin, 1995; Dajani & Uddin, 2015). Her iki kavram da bireyin çevresel taleplere uyum sağlaması ve karşılaştığı durumları etkili biçimde yönetebilmesi ile ilişkilendirilmektedir.

Pozitif psikoloji yaklaşımına göre iyi oluş düzeyi yüksek bireyler olayları daha geniş bir perspektiften değerlendirebilmekte ve yeni durumlara daha kolay uyum sağlayabilmektedir (Ryan & Deci, 2001). Ryan ve Deci (2001), psikolojik iyi oluşun bireyin öz düzenleme kapasitesini ve psikolojik işlevselliğini desteklediğini belirtmektedir. Lyubomirsky, King ve Diener (2005) olumlu duyguların bireylerin düşünme süreçlerini genişlettiğini ve problem çözme becerileriyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Diener ve arkadaşları (2010), yüksek iyi oluş düzeyinin bireylerin psikolojik kaynaklarını güçlendirdiğini ve değişen yaşam koşullarına uyum sağlama kapasitesiyle ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Bilişsel esneklik literatüründe bireyin yeni bilgi ve deneyimlere uyum sağlayabilmesinin psikolojik uyum süreçleriyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Dajani ve Uddin (2015), bilişsel esnekliği bireyin düşünce ve davranışlarını değişen koşullara göre yeniden düzenleyebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Uddin (2021) ise bilişsel esnekliğin çevresel değişimlere uyum sağlamada temel yürütücü işlevlerden biri olduğunu belirtmektedir. Bu çerçevede psikolojik uyum ve iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında kuramsal bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir.

Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmalar, iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin psikolojik uyumlarını koruyabildiklerini ve çeşitli bilişsel süreçlerde daha işlevsel özellikler gösterebildiklerini ortaya koymaktadır (Peris-Delcampo ve ark. , 2024; Wang ve ark. , 2025). Ayrıca spor ortamında bilişsel esnekliğin uyum sağlama, problem çözme ve çeşitli bilişsel işlevlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Başoğlu ve ark., 2025).

Hakemlik bağlamında değerlendirildiğinde, sportif iyi oluş düzeyinin hakemlerin değişen oyun koşullarına uyum sağlamaları ve farklı durumları çeşitli bakış açılarıyla değerlendirebilmeleri ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Hakemler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar da mental iyi oluş düzeyinin çeşitli psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Karaçam ve ark., 2023; Karaçam ve ark., 2024).

Kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde, sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik kavramlarının bireyin psikolojik uyumu ve çevresel taleplere uyum sağlayabilmesi açısından birbiriyle ilişkili yapılar olduğu görülmektedir.

2.4.Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu araştırmanın kuramsal çerçevesi, rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik kavramları arasındaki ilişkiyi açıklayan psikolojik yaklaşımlar temel alınarak oluşturulmuştur. Literatürde iyi oluş ve bilişsel süreçlerin birbirinden bağımsız yapılar olmadığı, bireyin çevresel taleplere uyum sağlayabilmesi ve psikolojik işlevselliğini sürdürebilmesi kapsamında birbiriyle ilişkili olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Ryan & Deci, 2001; Dajani & Uddin, 2015).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan rekreasyonel sportif iyi oluşun kuramsal temeli Öz Belirleme Kuramına dayanmaktadır. Ryan ve Deci'ye (2001) göre bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri; özerklik, yeterlik ve ilişkilenme gereksinimlerinin karşılanmasıyla gelişmektedir. Bu gereksinimlerin karşılanması bireyin psikolojik işlevselliğini desteklemekte ve çevresel taleplere uyum sağlamasına katkıda bulunmaktadır. Öz Belirleme Kuramı, bireyin sahip olduğu psikolojik kaynakların olumlu duygular, motivasyon ve iyi oluş ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Ryan & Deci, 2001). Spor ortamında rekreasyonel etkinliklere katılımın bireyin iyi oluş düzeyini desteklediği ve psikolojik uyum süreçleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Koç, 2022).

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan bilişsel esneklik ise Martin ve Rubin'in (1995) Bilişsel Esneklik Kuramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik; bireyin farklı seçeneklerin farkında olması, yeni durumlara uyum sağlayabilmesi ve alternatif çözüm yolları geliştirebilmesidir. Dajani ve Uddin (2015) bilişsel esnekliği değişen çevresel koşullara uyum sağlamayı mümkün kılan temel yürütücü işlevlerden biri olarak tanımlamaktadır. Uddin'e (2021) göre bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel taleplere uyum sağlayabilmesinde ve farklı durumlara uygun bilişsel stratejiler geliştirebilmesinde önemli rol oynamaktadır.

Pozitif psikoloji yaklaşımı, iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha geniş düşünme repertuvarına sahip olduklarını ve çevresel değişimlere daha etkili uyum sağlayabildiklerini

belirtmektedir (Lyubomirsky ve ark. , 2005; Diener ve ark. , 2010). Benzer şekilde bilişsel esneklik literatüründe psikolojik uyum kapasitesinin bilişsel süreçlerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Dajani & Uddin, 2015; Uddin, 2021). Bu açıklamalar, rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik kavramlarının psikolojik uyum ve çevresel taleplere uyum sağlama açısından ortak kuramsal temellere sahip olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada, rekreasyonel sportif iyi oluşun bireyin psikolojik kaynaklarını destekleyen bir yapı olduğu; bilişsel esnekliğin ise bu psikolojik kaynaklarla ilişkili olarak çevresel koşullara uyum sağlamayı kolaylaştıran bir bilişsel özellik olduğu kabul edilmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın kuramsal modeli, rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılandırılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Araştırma, voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmüş olup yöntemsel süreçlere ilişkin açıklamalar bu bölümde sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan nicel bir araştırmadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemeye yönelik araştırma modellerinden biridir (Karasar, 2020).

Araştırma kapsamında rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma kesitsel bir tasarımla yürütülmüş olup veriler belirli bir zaman diliminde toplanmıştır. Kesitsel araştırmalar, belirli bir zamanda mevcut durumun ortaya konulmasına olanak sağlamakta; ancak değişkenler arasında nedensel çıkarımlar yapılmasına imkân vermemektedir (Büyüköztürk ve ark., 2022). Bu nedenle elde edilen bulgular değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymakta olup neden-sonuç ilişkisine yönelik yorum yapılmasına olanak vermemektedir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF) bünyesinde aktif olarak görev yapan voleybol hakemleri oluşturmaktadır. TVF Merkez Hakem ve Gözlemci Kurulu Başkanı Aziz Yener tarafından paylaşılan bilgilere göre, 2024-2025 Sezon Öncesi Hakem ve Gözlemci Gelişim-Bilgilendirme Semineri'ne 713 voleybol hakemi katılım sağlamıştır (Türkiye Voleybol Federasyonu [TVF], 2024). Bu sayı, araştırmanın gerçekleştirildiği dönemde TVF bünyesinde aktif olarak görev yapan voleybol hakemlerinin sayısına ilişkin güncel bir gösterge olarak kabul edilmiş ve araştırmanın evreni bu doğrultuda tanımlanmıştır.

Araştırmanın örneklemi ise kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 203 voleybol hakemi oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşabildiği ve araştırmaya katılmaya istekli bireylerden veri topladığı olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biridir (Büyüköztürk ve ark., 2022). Bu yöntemin tercih edilmesinde araştırma evrenine ulaşmadaki zaman, maliyet ve erişim olanakları etkili olmuştur. Araştırmanın örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde evren büyüklüğü 713 kişi, güven düzeyi %95 ve hata payı %5 olarak kabul edilmiş, bu doğrultuda ulaşılmaması gereken minimum örneklem büyüklüğü yaklaşık 250 kişi olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında toplam 260 voleybol hakeminden veri toplanmıştır. Ancak veri seti analiz öncesinde eksik veri, hatalı veri girişi ve uç değerler açısından incelenmiş; analiz için uygun olmadığı belirlenen veriler çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır. Bu işlemler sonucunda analizler, 203 voleybol hakeminden elde edilen geçerli veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada rekreasyonel sportif iyi oluşun değerlendirilmesinde Rekreasyonel Sportif İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma örnekleminde yer alan voleybol hakemleri, Türkiye Voleybol Federasyonu bünyesinde aktif olarak görev yapmakla birlikte hakemlik faaliyetini çoğunlukla temel mesleklerinin yanında, gönüllülük esasına dayalı veya yarı zamanlı olarak sürdürmektedir. Bu yönüyle hakemlik, birçok birey açısından yalnızca profesyonel bir görev değil, aynı zamanda bireyin boş zamanını anlamlı biçimde değerlendirdiği, kendini geliştirdiği ve kişisel doyum elde ettiği ciddi serbest zaman (serious leisure) etkinliği olarak da değerlendirilmektedir (Stebbins, 1992). Bu nedenle hakemlerin sportif etkinliklerden elde ettikleri fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi oluşun değerlendirilmesinde Rekreasyonel Sportif İyi Oluş Ölçeği'nin araştırma amacına uygun olduğu değerlendirilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Süreci

Bu araştırmada veri toplama sürecinde katılımcıların demografik ve mesleki özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu

kullanılmıştır. Araştırmanın temel değişkenlerini ölçmeye yönelik olarak Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Rekreatif Sportif İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda değerlendirilmiş ve uygun bulunmuştur (Etik Kurul Toplantı Tarihi: 17.10.2025; Toplantı Sayısı: 19; Karar No: 2025/898). Etik kurul onayının alınmasının ardından veri toplama sürecine geçilmiştir.

Araştırma verileri, Kasım 2025 – Ocak 2026 tarihleri arasında Google Forms aracılığıyla hazırlanan çevrim içi anket formu kullanılarak toplanmıştır. Anket formu bağlantısı Türkiye Voleybol Federasyonu aracılığıyla voleybol hakemlerine ulaştırılmış ve hakemlere ait WhatsApp gruplarında paylaşılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve kişisel verilerin korunmasına ilişkin bilgiler sunulmuş, elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiştir. Bilgilendirilmiş onamları alınan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden hakemler çalışmaya dâhil edilmiştir. Veri toplama süreci sonunda 203 voleybol hakeminden elde edilen veriler analiz edilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik özellikleri ile hakemlik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, hakemlik deneyim süresi, hakemlik klasman düzeyi ve görev yaptıkları bölgeye ilişkin sorular yer almaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda araştırma örnekleminin özelliklerinin belirlenmesi ve araştırma bulgularının demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bu araştırmada voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Çelikkaleli (2014) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında çeviri–geri çeviri yöntemi uygulanmış ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81 olarak rapor edilmiştir.

Ölçek 12 maddeden oluşmakta olup 6'lı Likert tipi derecelendirme (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 6 = Kesinlikle Katılıyorum) ile yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12 ile 72 arasında değişmekte ve yüksek puanlar yüksek bilişsel esneklik düzeyini göstermektedir. Ölçek tek boyutlu olup toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir (Martin

& Rubin, 1995). Bu araştırmada ölçeğın Türkçe uyarlama formu kullanılmış ve değerlendirmeler toplam puan üzerinden yapılmıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen güvenirlik analizinde ölçeğın Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .858 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değer, ölçeğın araştırma örneklemi için yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ)

Bu araştırmada voleybol hakemlerinin rekreatyonel sportif iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Pi, Chang ve Lin (2022) tarafından geliştirilen Recreational Sport Well-Being Scale kullanılmıştır. Ölçeğın Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik alışması Koç (2022) tarafından yapılmıştır.

Ölçek toplam 14 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır: (1) Fiziksel ve Mental Sağlık (1–4. maddeler), (2) Yaşam Doyumu (5–8. maddeler), (3) Aile İlişkisi Geliştirme (9–11. maddeler) ve (4) Pozitif Duygu (12–14. maddeler). Ölçek 5’li Likert tipi derecelendirme (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) ile yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar rekreatyonel sportif iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında alt boyutların Cronbach alfa katsayılarının .80 ile .88 arasında, toplam ölçek için ise .86 olduğu rapor edilmiştir (Koç, 2022). Bu araştırmada ölçeğın toplam puanı esas alınarak değerlendirme yapılmıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen güvenirlik analizinde Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .947 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach Alfa katsayıları ise Fiziksel ve Mental Sağlık alt boyutunda .848, Yaşam Doyumu alt boyutunda .918, Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutunda .892 ve Pozitif Duygu alt boyutunda .918 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler, ölçeğın ve alt boyutlarının araştırma örneklemi için yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler IBM SPSS Statistics paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlere başlamadan önce veri seti eksik veri, hatalı veri girişi ve uç değerler açısından incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda veri setinde eksik veri ve hatalı veri girişine rastlanmamış, uç değer analizinde ise analiz sonuçlarını etkileyecek düzeyde herhangi bir uç değer belirlenmediğinden veri setinden herhangi bir katılımcı çıkarılmamış ve tüm veriler analizlere dâhil edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans ve yüzde dağılımlarından yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan

ölçeklerin güvenirlik düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır.

Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmada yer alan rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri kullanılarak hesaplanmıştır.

Araştırma değişkenlerinin cinsiyet, yaş, görev yapılan bölge ve hakemlik süresi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Hakemlik klasmanına göre farklılıkların belirlenmesinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık belirlenen durumlarda gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla LSD (Least Significant Difference) çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır.

Rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Ayrıca rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi, rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutlarının bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı rollerini incelemek amacıyla ise çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Grup karşılaştırmalarında etki büyüklüklerini belirlemek amacıyla Cohen's d ve eta kare (η^2) değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analizler sonucunda ulaşılan bulgular sunulmuştur. Bulgular, araştırmanın alt amaçları doğrultusunda tablolar hâlinde verilmiş; katılımcıların demografik özelliklerine, rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerine, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşma durumlarına, aralarındaki ilişkiye ve yordama analizlerine ilişkin istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 1'de katılımcıların demografik değişkenlere ait istatistiksel dağılımlar verilmiştir.

Tablo 1.Katılımcıların demografik değişkenlere göre istatistiksel dağılımı

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	111	54,7
	Erkek	92	45,3
Yaş Grubu	18–35 yaş	147	73,5
	36 yaş ve üzeri	53	26,5
Bölge Grubu	İç Anadolu Bölgesi	79	38,9
	Diğer Bölgeler	124	61,1
Hakemlik Süresi	3 yıl ve altı	105	51,7
	4 yıl ve üzeri	98	48,3
Hakemlik Klasmanı	Aday Hakem	71	35,0
	İl Hakemi	76	37,4
	Ulusal ve üzeri	56	27,6
	Toplam (N)	203	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %54,7'sinin kadın, %45,3'ünün erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %73,5'inin 18–35 yaş grubunda, %26,5'inin ise 36 yaş ve üzeri grupta yer aldığı gözlemlenmiştir. Bölge dağılımı incelendiğinde katılımcıların %38,9'unun İç Anadolu Bölgesi'nde, %61,1'inin ise diğer bölgelerde görev yaptığı görülmektedir. Hakemlik süresine göre katılımcıların %51,7'sinin 3 yıl ve altı, %48,3'ünün ise 4 yıl ve üzeri hakemlik deneyimine sahip olduğu belirlenmiştir. Hakemlik klasmanına göre katılımcıların %35,0'ının aday hakem, %37,4'ünün il hakemi ve %27,6'sının ulusal ve üzeri klasmanda görev yaptığı görülmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenirlik düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Bulguları

Ölçek	Cronbach Alfa
Bilişsel Esneklik Ölçeği	.858
Rekreasyonel Sportif İyi Oluş Ölçeği	.947
Fiziksel ve Mental Sağlık	.848
Yaşam Doyumu	.918
Aile İlişkisi Geliştirme	.892
Pozitif Duygu	.918

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının .848 ile .947 arasında değiştiği görülmektedir. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı .858 olarak belirlenirken, Rekreatif Sportif İyi Oluş Ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı .947 olarak hesaplanmıştır. Rekreatif Sportif İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alfa değerleri ise Fiziksel ve Mental Sağlık için .848, Yaşam Doyumu için .918, Aile İlişkisi Geliştirme için .892 ve Pozitif Duygu için .918 olarak bulunmuştur.

Elde edilen Cronbach Alfa katsayılarının tamamının .80'in üzerinde olması, araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçme araçlarının güvenilir olduğu ve araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler için yeterli düzeyde güvenilir veri sağladığı söylenebilir.

Araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyut puanlarının normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Değişkenlere ilişkin normallik analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Basıklık- Çarpıklık Analiz Sonuçları

Değişken	Skewness		Kurtosis	
	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Bilişsel Esneklik	-,355	,171	1,046	,340
Sportif İyi Oluş	-,043	,171	-,279	,340

Tablo 3 incelendiğinde, Bilişsel Esneklik değişkeninin çarpıklık (skewness) değerinin -,355 ve basıklık (kurtosis) değerinin 1,046 olduğu; Rekreatif Sporda İyi Oluş değişkeninin çarpıklık değerinin -,043 ve basıklık değerinin -,279 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Verilerin normal dağılım gösterdiğinin belirlenmesinin ardından araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Voleybol hakemlerinin rekreatif sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek	N	Min-Max	$\bar{X}$	SS
Bilişsel Esneklik	203	2,42–6,00	4,95	0,60
Rekreasyonel Sportif İyi Oluş	203	2,43–5,00	4,07	0,56
Fiziksel ve Mental Sağlık	203	1,00–5,00	4,03	0,63
Yaşam Doyumu	203	1,75–5,00	4,19	0,62
Aile İlişkisi Geliştirme	203	2,00–5,00	3,90	0,75
Pozitif Duygu	203	2,33–5,00	4,11	0,59

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan 203 voleybol hakeminin bilişsel esneklik puan ortalamasının $4,95 \pm 0,60$, rekreasyonel sportif iyi oluş puan ortalamasının ise $4,07 \pm 0,56$ olduğu görülmektedir. Rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutları incelendiğinde en yüksek ortalama puanın yaşam doyumu alt boyutunda ($\bar{X}=4,19 \pm 0,62$) olduğu, bunu sırasıyla pozitif duygu ($\bar{X}=4,11 \pm 0,59$), fiziksel ve mental sağlık ($\bar{X}=4,03 \pm 0,63$) ve aile ilişkisi geliştirme ($\bar{X}=3,90 \pm 0,75$) alt boyutlarının izlediği görülmektedir. Ölçeklerin minimum ve maksimum puanları dikkate alındığında katılımcıların ölçeklerden geniş bir puan aralığında yanıt verdikleri belirlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik ile rekreasyonel sportif iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırma değişkenlerine ilişkin genel düzeyler belirlendikten sonra, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İlk olarak cinsiyet değişkenine göre gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Voleybol Hakemlerinin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t-testi			Cohen's d
					t	sd	p	
Bilişsel Esneklik	Kadın	111	4,9	0,54	1,28	201	.202	0,184
	Erkek	92	5,01	0,67				
Sportif İyi Oluş	Kadın	111	4,12	0,51	1,376	201	.170	0,194
	Erkek	92	4,01	0,61				

Tablo 5 incelendiğinde, voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t=1,280$; $sd=201$; $p=.202$). Ortalama puanlar incelendiğinde erkek hakemlerin ($\bar{X}=5,01 \pm 0,67$) bilişsel esneklik puan ortalamalarının kadın hakemlere ($\bar{X}=4,90 \pm 0,54$) göre daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ayrıca Cohen's d değerinin (0,184) küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret ettiği görülmektedir.

Benzer şekilde, voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş puanlarının da cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t=1,376$; $sd=201$; $p=.170$). Ortalama puanlar incelendiğinde kadın hakemlerin ($\bar{X}=4,12\pm0,51$) rekreasyonel sportif iyi oluş puan ortalamalarının erkek hakemlere ($\bar{X}=4,01\pm0,61$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. Cohen's d değerinin (0,194) de küçük düzeyde bir etki büyüklüğünü gösterdiği belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin analizlerin ardından araştırma değişkenlerinin yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yaş değişkenine ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre Voleybol Hakemlerinin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t-testi			Cohen's d
					t	Sd	p	
Bilişsel	18-35 yaş	147	4,94	0,57	-0,427	198	0,67	-0,068
Esneklik	36 yaş ve üzeri	53	4,98	0,71				
Rekreasyonel	18-35 yaş	147	4,05	0,57	-0,755	198	0,451	-0,121
Sportif İyi Oluş	36 yaş ve üzeri	53	4,11	0,55				
Fiziksel ve Mental Sağlık	18-35 yaş	147	4,02	0,65	-0,325	198	0,746	-0,052
Yaşam	36 yaş ve üzeri	53	4,05	0,61				
Doyumu	18-35 yaş	147	4,18	0,62	-0,333	198	0,739	-0,053
Aile İlişkisi	36 yaş ve üzeri	53	4,22	0,63				
Geliştirme	18-35 yaş	147	3,88	0,75	-0,6	198	0,55	-0,096
	36 yaş ve üzeri	53	3,95	0,76				
Pozitif Duygu	18-35 yaş	147	4,07	0,6	-1,674	198	0,096	-0,268
	36 yaş ve üzeri	53	4,23	0,56				

Tablo 6 incelendiğinde, voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t=-0,427$; $sd=198$; $p=.670$). Ortalama puanlar incelendiğinde 18–35 yaş grubundaki hakemlerin bilişsel esneklik puan ortalamasının $4,94\pm0,57$, 36 yaş ve üzeri hakemlerin ise $4,98\pm0,71$ olduğu görülmektedir. Cohen's d değeri -0,068 olarak hesaplanmıştır.

Benzer şekilde, rekreasyonel sportif iyi oluş puanlarının da yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t=-0,755$; $sd=198$; $p=.451$). Ortalama puanlar 18–35 yaş grubunda $4,05\pm0,57$, 36 yaş ve üzeri grupta ise $4,11\pm0,55$ olarak belirlenmiştir. Cohen's d değeri -0,121 olarak hesaplanmıştır.

Rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutları incelendiğinde; fiziksel ve mental sağlık ($t=-0,325$; $p=.746$), yaşam doyumu ($t=-0,333$; $p=.739$), aile ilişkisi geliştirme ($t=-0,600$; $p=.550$) ve pozitif

duygu ($t=-1,674$; $p=.096$) puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırma değişkenlerinin yaş gruplarına göre karşılaştırılmasının ardından görev yapılan bölge değişkenine ilişkin analizler gerçekleştirilmiştir. Bölge değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7.Bölge Değişkenine Göre Voleybol Hakemlerinin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t-testi			Cohen's d
					t	sd	p	
Bilişsel Esneklik	İç Anadolu Bölgesi	79	4,9	0,64	-0,932	201	0,352	-0,134
	Diğer Bölgeler	124	4,98	0,58				
Rekreasyonel Sportif İyi Oluş	İç Anadolu Bölgesi	79	4,05	0,57	-0,302	201	0,763	-0,043
	Diğer Bölgeler	124	4,08	0,56				
Fiziksel ve Mental Sağlık	İç Anadolu Bölgesi	79	4,01	0,61	-0,338	201	0,736	-0,049
	Diğer Bölgeler	124	4,04	0,65				
Yaşam Doyumu	İç Anadolu Bölgesi	79	4,16	0,68	-0,586	201	0,559	-0,084
	Diğer Bölgeler	124	4,21	0,58				
Aile İlişkisi Geliştirme	İç Anadolu Bölgesi	79	3,92	0,68	0,343	201	0,732	0,049
	Diğer Bölgeler	124	3,89	0,79				
Pozitif Duygu	İç Anadolu Bölgesi	79	4,09	0,61	-0,473	201	0,637	-0,068
	Diğer Bölgeler	124	4,13	0,59				

Tablo 7 incelendiğinde, voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik puanlarının bölge değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t=-0,932$; $sd=201$; $p=.352$). Ortalama puanlar incelendiğinde İç Anadolu Bölgesi'nde görev yapan hakemlerin bilişsel esneklik puan ortalamasının $4,90\pm0,64$, diğer bölgelerde görev yapan hakemlerin ise $4,98\pm0,58$ olduğu görülmektedir. Cohen's d değeri (-0,134) küçük düzeyde etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Benzer şekilde, rekreasyonel sportif iyi oluş puanlarının da bölge değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t=-0,302$; $sd=201$; $p=.763$). Ortalama puanlar İç Anadolu Bölgesi'nde görev yapan hakemlerde $4,05\pm0,57$, diğer bölgelerde görev yapan hakemlerde ise $4,08\pm0,56$ olarak bulunmuştur. Cohen's d değeri (-0,043) küçük düzeyde etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutları incelendiğinde; fiziksel ve mental sağlık ($t=-0,338$; $sd=201$; $p=.736$), yaşam doyumu ($t=-0,586$; $sd=201$; $p=.559$), aile ilişkisi geliştirme ($t=0,343$; $sd=201$; $p=.732$) ve pozitif duygu ($t=-0,473$; $sd=201$; $p=.637$) puanlarının da bölge değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). Cohen's d değerleri tüm alt boyutlarda küçük düzeyde etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Bölge değişkenine ilişkin analizlerden sonra, hakemlerin mesleki deneyim düzeylerinin araştırma değişkenleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla hakemlik süresine göre karşılaştırmalar yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8.Hakemlik Süresine Göre Voleybol Hakemlerinin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t-testi			Cohen's d
					t	sd	p	
Bilişsel	3 yıl ve altı	105	4,85	0,56	-2,327	201	0,021*	-0,327
Esneklik	4 yıl ve üzeri	98	5,05	0,64				
Sportif İyi Oluş	3 yıl ve altı	105	4,08	0,57	0,325	201	0,746	0,046
	4 yıl ve üzeri	98	4,05	0,56				
Fiziksel ve Mental Sağlık	3 yıl ve altı	105	4,08	0,6	1,118	201	0,265	0,157
	4 yıl ve üzeri	98	3,98	0,66				
Yaşam Doyumu	3 yıl ve altı	105	4,21	0,62	0,384	201	0,701	0,054
	4 yıl ve üzeri	98	4,18	0,62				
Aile İlişkisi Geliştirme	3 yıl ve altı	105	3,92	0,76	0,315	201	0,753	0,044
	4 yıl ve üzeri	98	3,88	0,74				
Pozitif Duygu	3 yıl ve altı	105	4,07	0,61	-1,083	201	0,28	-0,152
	4 yıl ve üzeri	98	4,16	0,57				

* $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 8 incelendiğinde, voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik puanlarının hakemlik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t=-2,327$; $sd=201$; $p=.021$). Tablo 8 incelendiğinde, voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik puanlarının hakemlik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t=-2,327$; $sd=201$; $p=.021$). Ortalama puanlar incelendiğinde, 4 yıl ve üzeri hakemlik deneyimine sahip hakemlerin bilişsel esneklik puanlarının ($\bar{X}=5,05\pm0,64$), 3 yıl ve altı hakemlik deneyimine sahip hakemlere ($\bar{X}=4,85\pm0,56$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, hakemlik deneyimi arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin de arttığını göstermektedir. Cohen's d değeri (-0,327) ise bu farklılığın küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu, dolayısıyla hakemlik süresinin bilişsel esneklik üzerinde sınırlı ancak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Cohen's d değeri (-0,327) küçük düzeyde etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Rekreasyonel sportif iyi oluş puanlarının hakemlik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t=0,325$; $sd=201$; $p=.746$). Ortalama puanlar incelendiğinde 3 yıl ve altı hakemlik deneyimine sahip hakemlerin rekreasyonel sportif iyi oluş puan ortalamasının $4,08\pm0,57$, 4 yıl ve üzeri hakemlik deneyimine sahip hakemlerin ise $4,05\pm0,56$ olduğu görülmektedir. Cohen's d değeri (0,046) küçük düzeyde etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutları incelendiğinde; fiziksel ve mental sağlık ($t=1,118$; $sd=201$; $p=.265$), yaşam doyumu ($t=0,384$; $sd=201$; $p=.701$), aile ilişkisi geliştirme ($t=0,315$; $sd=201$; $p=.753$) ve pozitif duygu ($t=-1,083$; $sd=201$; $p=.280$) puanlarının hakemlik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). Cohen's d değerleri tüm alt boyutlarda küçük düzeyde etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Hakemlik süresine göre gerçekleştirilen karşılaştırmaların ardından araştırma değişkenlerinin hakemlik klasmanına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Bilişsel Esneklik Ölçek Puanlarının Hakemlik Klasman Düzeyine Göre Anova Sonuçları

Klasman	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Anlamlılık
(1)	71	4,80	,564	G. arası	2,387	2	1,193	3,346	,037	1-2, 1-3
(2)	76	5,03	,594	G. içi	71,334	200	,357			
(3)	56	5,02	,639	Toplam	73,721	202				
Toplam	203	4,94	,604							

Tablo 9 incelendiğinde, Bilişsel Esneklik puanlarının hakemlik klasman düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F(2,200)=3,346$; $p=,037$). Aday hakemlerin Bilişsel Esneklik puan ortalaması 4,80 ($SS=,564$), il hakemlerinin 5,03 ($SS=,594$) ve ulusal ve üzeri klasmandaki hakemlerin ise 5,02 ($SS=,639$) olarak bulunmuştur. Yapılan LSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farklılığın aday hakemler ile il hakemleri (1-2) ve aday hakemler ile ulusal ve üzeri klasmandaki hakemler (1-3) arasında olduğu belirlenmiştir.

Hakemlik klasmanına göre bilişsel esneklik puanlarına ilişkin analizlerin ardından, hakemlik klasmanına göre rekreasyonel sportif iyi oluş puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10.Sportif İyi Oluş Ölçek Puanlarının Hakemlik Klasman Düzeyine Göre Anova Sonuçları

Klasman	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Anlamlılık
(1)	71	4,07	,502	G. arası	,051	2	,026			
(2)	76	4,07	,622	G. içi	63,801	200	,319			
(3)	56	4,04	,557	Toplam	63,852	202		,080	,923	-
Toplam	203	4,06	,562							

Tablo 10 incelendiğinde, İyi Oluş puanlarının hakemlik klasman düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F(2,200)=0,080$; $p=,923$). Aday hakemlerin İyi Oluş puan ortalaması 4,07 ($SS=,502$), il hakemlerinin 4,07 ($SS=,622$) ve ulusal ve üzeri klasmandaki hakemlerin 4,04 ($SS=,557$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, hakemlik klasman düzeyine göre İyi Oluş puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Demografik değişkenlere göre gerçekleştirilen grup karşılaştırmalarının ardından araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Rekreatyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11.Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Fiziksel ve Mental Sağlık	1					
2. Yaşam Doyumu	.813**	1				
3. Aile İlişkisi Geliştirme	.528**	.590**	1			
4. Pozitif Duygu	.725**	.789**	.642**	1		
5. Bilişsel Esneklik	.375**	.309**	.267**	.231**	1	
6. Rekreatyonel Sportif İyi Oluş	.891**	.922**	.785**	.889**	.346**	1

Not. $p<.01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 11 incelendiğinde, Fiziksel ve Mental Sağlık ile Yaşam Doyumu ($r=,813$; $p<,01$), Aile İlişkisi Geliştirme ($r=,528$; $p<,01$), Pozitif Duygu ($r=,725$; $p<,01$), Bilişsel Esneklik ($r=,375$; $p<,01$) ve Rekreatyonel Sportif İyi Oluş ($r=,891$; $p<,01$) arasında; Yaşam Doyumu ile Aile İlişkisi Geliştirme ($r=,590$; $p<,01$), Pozitif Duygu ($r=,789$; $p<,01$), Bilişsel Esneklik ($r=,309$; $p<,01$) ve Rekreatyonel Sportif İyi Oluş ($r=,922$; $p<,01$) arasında; Aile İlişkisi Geliştirme ile Pozitif Duygu ($r=,642$; $p<,01$), Bilişsel Esneklik ($r=,267$; $p<,01$) ve Rekreatyonel Sportif İyi Oluş ($r=,785$; $p<,01$) arasında; Pozitif Duygu ile Bilişsel Esneklik ($r=,231$; $p<,01$)

ve Rekreasyonel Sportif İyi Oluş ($r=,889$; $p<,01$) arasında; ayrıca Bilişsel Esneklik ile Rekreasyonel Sportif İyi Oluş arasında ($r=,346$; $p<,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Araştırma değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki belirlendikten sonra, rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esnekliği yordama düzeyi incelenmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Rekreasyonel Sportif İyi Oluşun Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	b	SE	%95CI		t	p
			LL	UL		
Constant	2,475	,307	1,870	3,081	8,060	.001
B.E.	,322	,062	,200	,443	5,221	.001
R.S.İ.O.	.119					

Not. N=203 Not. Bilişsel Esneklik (B. E.) Sportif İyi Oluş (S.İ.O.)

*** $p < ,001$.

Tablo 12'de rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı rolünü inceleyen basit doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Regresyon katsayısı (b) ,322 olup, standart hata (SE) ,062 olarak hesaplanmıştır. Rekreasyonel sportif iyi oluş değişkeninin %95 güven aralığı ,200 ile ,443 arasında bulunmuş ve $t=5,221$, $p<,001$ değeri ile istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esnekliği pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Modelin sabit katsayısı (Constant) 2,475 olarak hesaplanmış olup, standart hata değeri ,307'dir. Sabit terimin %95 güven aralığı 1,870 ile 3,081 arasında değişmekte ve $t=8,060$, $p<,001$ değeri ile istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Regresyon modeli için hesaplanan determinasyon katsayısı (R^2) ,119 olarak bulunmuştur. Bu değer, bağımsız değişken olan bilişsel esnekliğin, iyi oluş değişkenindeki toplam varyansın %11,9'unu açıkladığını göstermektedir. Sonuç olarak, bulgular bilişsel esnekliğin iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik değişkeni, iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir.

Rekreasyonel sportif iyi oluşun genel olarak bilişsel esnekliği yordadığı belirlendikten sonra, rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutlarının bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı

rollerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13.Rekreasyonel Sportif İyi Oluş Alt Boyutlarının Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	Tolerance	VIF
Sabit	3,551	0,292	-	12,174	<.001	-	-
Fiziksel ve Mental Sağlık	0,371	0,110	0,388	3,374	<.001	0,321	3,119
Yaşam Doyumu	0,053	0,127	0,054	0,415	0,678	0,250	4,000
Aile İlişkisi Geliştirme	0,123	0,070	0,152	1,760	0,080	0,569	1,756
Pozitif Duygu	-0,195	0,118	-0,191	-1,643	0,102	0,315	3,173

Tablo 13 incelendiğinde rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutlarının bilişsel esnekliği yordamasına ilişkin kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ($F=9,340$; $p<.001$). Analiz sonuçları, rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutlarının birlikte bilişsel esneklikteki toplam varyansın yaklaşık %15,9'unu açıkladığını göstermektedir ($R^2=.159$).

Regresyon katsayıları incelendiğinde yalnızca fiziksel ve mental sağlık alt boyutunun bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu gözlemlenmiştir ($\beta=.388$; $t=3,374$; $p<.001$). Buna göre fiziksel ve mental sağlık düzeyi yükseldikçe bilişsel esneklik düzeyinin de yükselme eğiliminde olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumu ($\beta=.054$; $p=.678$), aile ilişkisi geliştirme ($\beta=.152$; $p=.080$) ve pozitif duygu ($\beta=-.191$; $p=.102$) alt boyutlarının ise bilişsel esnekliğin anlamlı yordayıcıları olmadığı gözlemlenmiştir ($p>.05$).

Etki büyüklüğü incelendiğinde f^2 değerinin .189 olduğu görülmektedir. Bu değer, rekreasyonel sportif iyi oluş alt boyutlarının bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin orta düzeye yakın olduğunu göstermektedir. Ayrıca tolerans ve VIF değerleri incelendiğinde çoklu doğrusal bağlantı varsayımının sağlandığı görülmektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutları içerisinde bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordayan tek değişkenin fiziksel ve mental sağlık olduğu gözlemlenmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ, ÖNERİLER

5.1.Tartışma

Bu araştırmada voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, ayrıca bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili alanyazın doğrultusunda yorumlanmış ve önceki araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Araştırmada voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, voleybol müsabakalarının hızlı oyun yapısı ve hakemlerin karşılaştıkları yoğun bilişsel talepler ile açıklanabilir. Voleybolda oyun akışının kısa süre içerisinde sürekli değişmesi, hakemlerin aynı anda topun oyundaki durumunu, çizgi ihlallerini, file temaslarını, oyuncular arasındaki temasları ve rotasyon düzenini takip ederek anlık kararlar vermelerini gerektirmektedir. Bu süreçte hakemlerin değişen oyun koşullarına hızla uyum sağlayabilmeleri, farklı uyarınları eş zamanlı olarak değerlendirebilmeleri ve doğru karar verebilmeleri bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olmasına katkı sağlamış olabilir. Hakemlik görevinin doğası gereği dikkat kontrolü, problem çözme ve hızlı karar verme becerileri gerektirdiği bilinmektedir (Mascarenhas ve ark., 2005; Plessner & MacMahon, 2014). Araştırma sonucu, futbol hakemleri üzerinde gerçekleştirilen Aslan ve arkadaşlarının (2021) çalışması ile karate hakemleri üzerinde gerçekleştirilen Çağın ve arkadaşlarının (2024) araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Ayrıca bilişsel esnekliğin yürütücü işlevlerin önemli bileşenlerinden biri olduğu ve performans gerektiren ortamlarda bireylere uyum avantajı sağladığı belirtilmektedir (Diamond, 2013; Miyake & Friedman, 2012; Uddin, 2021). Daha güncel araştırmalar da bu görüşü desteklemektedir. Ren ve arkadaşları (2025) tarafından gerçekleştirilen meta-analizde sporcuların yürütücü işlev performanslarının spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenirken, Mancı ve arkadaşları (2025) dikkat, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik gibi bilişsel süreçlerin sportif performansla yakından ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Bu sonuçlar, voleybol hakemlerinde yüksek bilişsel esneklik düzeylerinin beklenen bir durum olduğunu göstermektedir.

Araştırmada voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, hakemlerin spor ortamı içerisinde aktif olarak yer almalarının yanı sıra, hakemlik faaliyetini birçok birey için asıl mesleklerinin dışında gönüllü veya yarı zamanlı olarak sürdürmeleri ve bu süreçten fiziksel, psikolojik ve sosyal kazanımlar elde etmeleriyle açıklanabilir. Hakemlik, bireylere fiziksel olarak aktif kalma, sosyal etkileşim kurma, kendini geliştirme ve kişisel doyum sağlama fırsatı sunan ciddi bir serbest zaman

(serious leisure) etkinliği olarak da değerlendirilmektedir (Stebbins, 1992). Spor ve fiziksel aktiviteye dzenli katılımın bireylerin yaşam doyumunu, olumlu duygu dzevi ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu birçok araştırmada vurgulanmıştır (Ryan & Deci, 2001; Lundqvist, 2011; Diener ve ark., 2010a). Benzer şekilde Peris-Delcampo ve arkadaşları (2024) ile Zabala-Dominguez ve arkadaşları (2024), spor ortamında yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş dzevlerinin daha yksek olduğunu belirtmektedir. Elde edilen bulgu, rekreasyonel sportif iyi oluşun fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlardan oluşan yapısıyla uyumlu olduğu gibi (Pi ve ark., 2022; Koç, 2022), hakemlik faaliyetinin bireylere sağladığı çok ynl psikolojik ve sosyal kazanımlarla da ilişkilendirilebilir.

Araştırmada rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik dzevlerinin cinsiyet, yaş ve görev yapılan bölge değişkenlerine göre anlamlı dzevyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, söz konusu değişkenlerin demografik özelliklerden ziyade bireysel deneyimler ve psikolojik süreçlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Dajani ve Uddin (2015), bilişsel esnekliğin yaş veya cinsiyet gibi demografik özelliklerden çok öğrenme süreçleri ve çevresel deneyimlerle şekillendiğini belirtmektedir. Benzer şekilde iyi oluş dzevinin de çok boyutlu bir yapı olduğu ve tek başına demografik değişkenlerle açıklanamayacağı ifade edilmektedir (Ryff, 1989; Huppert & So, 2013). Carter ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen sistematik derlemede de hakemlerin psikolojik sağlık durumlarının yalnızca bireysel özelliklerden değil, sosyal destek, organizasyonel yapı ve görev koşullarından da etkilendiği belirtilmiştir. Bu nedenle kadın ve erkek hakemlerin benzer eğitim süreçlerinden geçmeleri ve benzer görev sorumluluklarına sahip olmaları anlamlı farklılık oluşmamasını açıklayabilir. Benzer şekilde yaş grupları ve görev yapılan bölge açısından da anlamlı farklılık bulunmaması, hakemlerin Türkiye Voleybol Federasyonu tarafından belirlenen ortak eğitim ve değerlendirme süreçlerinden geçmeleri, benzer müsabaka kuralları çerçevesinde görev yapmaları ve benzer sorumluluklar üstlenmeleri ile ilişkili olabilir. Bu durum, rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esnekliğin demografik özelliklerden ziyade hakemlik görevine ilişkin ortak deneyimler ve bireysel psikolojik özelliklerden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, cinsiyet, yaş ve görev yapılan bölge değişkenlerine ilişkin hesaplanan etki büyüklüklerinin küçük dzevyde olması, bu değişkenlerin rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik üzerinde sınırlı dzevyde etkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde araştırmada rekreasyonel sportif iyi oluş dzevlerinin hakemlik süresi ve hakemlik klasmanına göre anlamlı farklılık göstermemesi, sportif iyi oluşun yalnızca mesleki deneyim veya klasman dzevi ile açıklanamayacağını düşündürmektedir. Rekreasyonel sportif iyi oluşun fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları içeren çok boyutlu bir yapı olması nedeniyle, hakemlerin görev süresi ve

klasmanlarından bağımsız olarak benzer iyi oluş düzeylerine sahip olabilecekleri değerlendirilmektedir. Bu durum, sportif iyi oluşun bireysel yaşam koşulları, yaşam biçimi ve psikolojik kaynaklar gibi farklı etmenlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Ayrıca hakemlerin görev yaptıkları klasman veya hakemlik süreleri farklılık gösterse de benzer görev sorumluluklarına sahip olmaları, aynı hakemlik sistemi içerisinde yer almaları ve benzer müsabaka ortamlarında görev yapmaları, sportif iyi oluş düzeylerinin birbirine yakın seyretmesine katkı sağlamış olabilir. Bu nedenle rekreasyonel sportif iyi oluşun, mesleki özelliklerden ziyade bireyin kişisel özellikleri ve psikolojik kaynaklarıyla daha yakından ilişkili olduğu değerlendirilebilir.

Araştırmada hakemlik süresine göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık bulunması dikkat çekici bulgulardan biridir. Deneyim arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin yükselmesi, hakemlerin farklı müsabaka ortamlarında edindikleri bilgi ve deneyimlerin bilişsel süreçlerine katkı sağlamasıyla açıklanabilir. Bununla birlikte, hakemlik süresine ilişkin hesaplanan Cohen's d etki büyüklüğünün küçük düzeyde olması, deneyimin bilişsel esneklik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ancak sınırlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, bilişsel esnekliğin yalnızca deneyimle açıklanamayacağını, bireysel bilişsel özellikler ve psikolojik süreçlerin de önemli rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Hakemlik deneyiminin öz yeterlik, karar verme kalitesi ve performans üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Guillén & Feltz, 2011; Myers ve ark., 2012). Benzer şekilde Mascarenhas ve arkadaşları (2005), üst düzey hakemlerin karar verme süreçlerinde deneyimin önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Araştırmada hakemlik klasmanına göre bilişsel esnekliğin anlamlı farklılık göstermesi de bu görüşü desteklemektedir. Üst klasman hakemlerinin daha fazla müsabaka deneyimine sahip olmaları ve daha karmaşık müsabaka ortamlarında görev yapmaları, bilişsel esneklik düzeylerinin yükselmesine katkı sağlamış olabilir (Weinberg & Gould, 2019; Plessner & MacMahon, 2014). Bununla birlikte, hakemlik klasmanına ilişkin eta kare (η^2) etki büyüklüğünün küçük düzeyde olması, klasmanın bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bilişsel esnekliğin açıklanmasında klasman düzeyinin yanı sıra bireysel deneyim, psikolojik özellikler ve çevresel faktörlerin de etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmasıdır. Bu sonuç, rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyi daha yüksek olan voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin de daha yüksek olma eğiliminde olduğu

görülmektedir. İyi oluş düzeyi yüksek bireylerin çevresel değişimlere daha kolay uyum sağlayabildikleri, stresle daha etkili başa çıkabildikleri ve problem çözme süreçlerinde daha başarılı oldukları belirtilmektedir (Ryan & Deci, 2001; Diener ve ark., 2010). Lyubomirsky, King ve Diener (2005), olumlu duyguların bireylerin düşünme repertuarını genişlettiğini ve daha esnek bilişsel süreçleri desteklediğini belirtmektedir. Benzer şekilde Ryff (1989) ile Huppert ve So (2013), psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin yaşamlarındaki değişimlere daha kolay uyum sağlayabildiklerini ifade etmektedir. Araştırmada elde edilen pozitif ilişki, söz konusu kuramsal açıklamalarla uyum göstermektedir. Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Ronkainen ve arkadaşları (2024), psikolojik esnekliğin öznel iyi oluş ve psikolojik sağlık ile pozitif ilişkili olduğunu belirtirken, Bird ve Pinder (2026) psikolojik esneklik ve zihinsel dayanıklılığın sportif iyi oluşun önemli belirleyicileri arasında yer aldığını ortaya koymuştur. Yu ve Pei (2026) ise bilişsel esnekliğin öz düzenleme becerileri ve psikolojik toparlanma ile pozitif ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik açıdan daha iyi durumda olan bireylerin çevresel değişimlere daha kolay uyum sağlayabildikleri ve daha esnek bilişsel özellikler gösterebildikleri anlaşılmaktadır.

Basit doğrusal regresyon analizi sonucunda rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esnekliğin anlamlı bir açıklayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, rekreasyonel sportif iyi oluşun yalnızca bilişsel esneklik ile ilişkili olmadığını, aynı zamanda bilişsel esnekliğin açıklanmasına katkı sağladığını göstermektedir. Ryan ve Deci'ye (2001) göre bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, psikolojik gelişim ve uyum süreçlerini desteklemektedir. Diener ve arkadaşları (2010) ise yüksek iyi oluş düzeyinin bireylerin bilişsel ve davranışsal uyum becerilerini güçlendirdiğini belirtmektedir. Huppert ve So (2013), iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin çevresel hâkimiyet ve psikolojik işlevsellik açısından daha olumlu özellikler sergilediklerini belirtmiştir. Keyes ve arkadaşları (2010) psikolojik iyi oluşun dayanıklılık ve uyum kapasitesiyle ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca Yu ve Pei (2026), bilişsel esnekliğin öz düzenleme becerileri ve psikolojik toparlanmayı anlamlı şekilde açıkladığını ortaya koymuştur. Spor ve fiziksel aktivitenin yürütücü işlevler üzerindeki olumlu etkileri dikkate alındığında (Voss ve ark., 2010; Vestberg ve ark., 2012; Diamond, 2013), araştırmada elde edilen regresyon bulgusunun alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen önemli bulgulardan biri, rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutları içerisinde yalnızca fiziksel ve mental sağlık boyutunun bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamasıdır. Bu durum, voleybol hakemliğinin fiziksel dayanıklılık, zihinsel dikkat ve anlık karar verme becerilerini aynı anda gerektiren bir görev olmasından kaynaklanıyor

olabilir. Hakemler müsabaka süresince sürekli değişen oyun koşullarını takip etmek, yoğun bilişsel yük altında doğru karar vermek ve yüksek düzeyde dikkatlerini sürdürmek durumundadır. Bu nedenle saha içindeki bilişsel esneklik, hakemlerin genel yaşam doyumu, aile ilişkileri ya da pozitif duygularından ziyade, fiziksel zindelikleri ve zihinsel olarak kendilerini iyi hissetmeleri ile daha yakından ilişkili olabilir. Bu sonuç, bilişsel esnekliğin özellikle bireyin doğrudan fiziksel ve psikolojik işlevselliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bilişsel esnekliğin dikkat kontrolü, davranış düzenleme ve problem çözme gibi yürütücü işlevlerle ilişkili olduğu bilinmektedir (Diamond, 2013; Miyake & Friedman, 2012). Uddin (2021), bilişsel esnekliğin bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilmesinde temel bir rol oynadığını belirtmektedir. Gabrys ve arkadaşları (2018) ise psikolojik sağlığın ve stres yönetiminin bilişsel kontrol süreçleri üzerinde önemli etkileri olduğunu vurgulamaktadır. Elde edilen bu bulgu spor psikolojisi literatürü ile de desteklenmektedir. Ren ve arkadaşları (2025) tarafından gerçekleştirilen meta-analizde yürütücü işlev performansının fiziksel aktivite ve sportif katılımı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Mancı ve arkadaşları (2025), dikkat, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik gibi süreçlerin sportif performansla ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Cao ve arkadaşları (2025), yürütücü işlevlerin sportif karar verme doğruluğunu etkilediğini göstermiştir. Başoğlu ve arkadaşları (2025) da bilişsel esneklik ile karar verme süreçleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Hakemlik bağlamında değerlendirildiğinde fiziksel ve mental açıdan daha sağlıklı olan hakemlerin müsabaka sırasında karşılaştıkları baskı, zaman sınırlılığı ve belirsizliklerle daha etkili başa çıkabilecekleri söylenebilir.

Buna karşın yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu boyutlarının bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamaması dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum, bilişsel esnekliğin özellikle müsabaka sırasında ortaya çıkan anlık bilişsel gereksinimlerle daha yakından ilişkili olmasından kaynaklanıyor olabilir. Voleybol hakemleri oyun süresince sürekli değişen durumlara uyum sağlamak, dikkatlerini sürdürmek ve kısa sürede doğru karar vermek zorundadır. Bu süreçte genel yaşam doyumu, aile ilişkileri veya olumlu duygusal yaşantılar bireyin genel iyi oluşunu desteklese de saha içerisindeki bilişsel uyum ve karar verme süreçlerini doğrudan yansıtmayabilir. Bu nedenle söz konusu alt boyutların bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamamış olması, bilişsel esnekliğin daha çok fiziksel ve zihinsel işlevselliğe dayalı özelliklerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Her ne kadar yaşam doyumu ve olumlu duygular psikolojik iyi oluşun önemli bileşenleri olarak kabul edilse de (Ryff, 1989; Seligman, 2011), bilişsel esneklik üzerinde belirleyici olan unsurun fiziksel ve mental sağlık boyutu olduğu görülmektedir. Bu sonuç, voleybol hakemlerinde bilişsel

süreçlerin özellikle fiziksel ve psikolojik sağlık göstergeleriyle daha güçlü ilişkiler taşıdığına işaret etmektedir. Ayrıca bu alt boyutların bilişsel esnekliği tek başına açıklamak yerine, farklı bireysel ve psikolojik değişkenlerle birlikte etkili olabileceği değerlendirilebilir. Bu durum, bilişsel esnekliğin çok boyutlu bir yapı olduğunu ve yalnızca genel iyi oluş göstergeleriyle değil, hakemlik görevine özgü bilişsel ve psikolojik gerekliliklerle birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde araştırma bulguları, rekreasyonel sportif iyi oluşun voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Taylor, Hancock ve Sullivan (2026), iyi oluş düzeyinin hakem performansının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Klatt ve arkadaşları (2025), elit voleybol hakemlerinde stres ve kaygının performansı etkileyebilecek düzeyde olduğunu rapor ederken, Carter ve arkadaşları (2024) hakemlerde mental sağlık sorunlarının yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Tingle ve arkadaşları (2025), sosyal aidiyet ve destek algısının hakemlerin iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Webb ve arkadaşları (2025) ise hakemlik araştırmalarında bilişsel süreçler, karar verme ve psikolojik iyi oluş konularını geleceğin öncelikli araştırma alanları arasında göstermiştir. Araştırmada elde edilen etki büyüklükleri birlikte değerlendirildiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bulunan farklılıkların çoğunlukla küçük düzeyde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, anlamlı farklılık bulunmayan bulgular da rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esnekliğin demografik özelliklerden çok bireysel, psikolojik ve çevresel etmenlerden etkilenebilen çok boyutlu yapılar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, söz konusu psikolojik yapıların tek bir değişkenle açıklanmasının güç olduğunu ve gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı psikolojik ve çevresel değişkenlerin birlikte ele alınmasının yararlı olacağını düşündürmektedir. Bu durum, bilişsel esneklik ve rekreasyonel sportif iyi oluş gibi psikolojik yapıların tek bir demografik değişkenle açıklanamayacağını, bireysel, psikolojik ve çevresel birçok etmenin ortak etkisiyle şekillendiğini göstermektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın, voleybol hakemlerinde rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin açıklanmasına katkı sağlayacağı ve hakemlik alanında yürütülecek gelecekteki araştırmalara bilimsel bir kaynak oluşturacağı değerlendirilmektedir.

5.2. Sonuç

Bu araştırmada voleybol hakemlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşp

farklılaşmadığı belirlenmiş ve rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esnekliği açıklama düzeyi değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda voleybol hakemlerinin hem rekreasyonel sportif iyi oluş hem de bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutları olan fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu boyutlarında elde edilen yüksek puanlar, araştırmaya katılan hakemlerin genel olarak olumlu bir psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluş profiline sahip olduklarını göstermektedir. Benzer şekilde bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması, hakemlerin değişen müsabaka koşullarına uyum sağlayabilme, farklı durumları değerlendirebilme, alternatif çözüm yolları geliştirebilme ve karşılaştıkları sorunlara farklı bakış açılarıyla yaklaşabilme becerilerinin gelişmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, cinsiyet, yaş ve görev yapılan bölge değişkenlerinin rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Bu sonuç, araştırmada incelenen psikolojik özelliklerin bireysel demografik özelliklerden ziyade bireyin sahip olduğu psikolojik kaynaklar, yaşam deneyimleri ve mesleki süreçlerle daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, kadın ve erkek hakemlerin ya da farklı yaş gruplarında yer alan hakemlerin benzer psikolojik ve bilişsel özellikler sergileyebildikleri söylenebilir.

Hakemlik süresi ve hakemlik klasmanına ilişkin bulgular ise bilişsel esneklik açısından dikkat çekici sonuçlar ortaya koymuştur. Hakemlik deneyimi arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir. Benzer şekilde üst klasmanlarda görev yapan hakemlerin bilişsel esneklik düzeylerinin aday hakemlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, hakemlik sürecinde edinilen deneyimlerin, farklı müsabaka ortamlarında karşılaşılan durumların ve karar verme süreçlerinin bireylerin bilişsel uyum becerilerinin gelişimine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Buna karşın rekreasyonel sportif iyi oluş düzeylerinin hakemlik süresi ve klasman değişkenlerine göre farklılaşmaması, iyi oluş düzeyinin yalnızca mesleki deneyimle açıklanamayacağını ve bireyin genel yaşam koşullarıyla ilişkili daha kapsamlı bir yapı olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmada rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, rekreasyonel sportif iyi oluş düzeyi yükseldikçe bilişsel esneklik düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ayrıca rekreasyonel sportif iyi oluşun fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu alt boyutlarının bilişsel esneklik ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar,

rekreasyonel sportif iyi oluşun çok boyutlu yapısının bilişsel esneklik ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Regresyon analizleri sonucunda rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, rekreasyonel sportif iyi oluşun yalnızca bilişsel esneklik ile ilişkili olmadığını, aynı zamanda bilişsel esnekliğin açıklanmasına anlamlı düzeyde katkı sağladığını göstermektedir. Bununla birlikte rekreasyonel sportif iyi oluşun alt boyutları birlikte değerlendirildiğinde yalnızca fiziksel ve mental sağlık boyutunun bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Bu sonuç, bilişsel esnekliğin özellikle bireyin fiziksel sağlık durumu, psikolojik dayanıklılığı ve zihinsel iyi oluşuyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla hakemlerin fiziksel olarak aktif olmalarının, psikolojik açıdan kendilerini iyi hissetmelerinin ve mental sağlıklarını korumalarının bilişsel süreçlerine olumlu katkılar sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, rekreasyonel sportif iyi oluşun voleybol hakemlerinin bilişsel esneklik düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu ve bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde açıklayan değişkenlerden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle fiziksel ve mental sağlık boyutunun bilişsel esnekliğin açıklanmasındaki rolü dikkate alındığında, hakemlerin yalnızca teknik bilgi, kural bilgisi ve saha uygulamaları açısından değil; aynı zamanda fiziksel sağlıklarının korunması, psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi ve zihinsel dayanıklılıklarının geliştirilmesi açısından da desteklenmeleri gerektiği söylenebilir. Bu doğrultuda hakemlerin rekreasyonel aktivitelere katılımlarının teşvik edilmesi, psikolojik iyi oluşlarını destekleyici uygulamaların planlanması ve mesleki gelişim programlarında bilişsel becerilerin geliştirilmesine yönelik içeriklere yer verilmesi, hem bireysel gelişimlerine hem de hakemlik performanslarının sürdürülebilirliğine katkı sağlayabilir.

5.3. Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

5.3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Araştırmada rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu doğrultuda voleybol hakemlerinin rekreasyonel spor etkinliklerine katılımlarını teşvik edecek uygulamalar ve organizasyonlar planlanabilir.
- Rekreasyonel sportif iyi oluşun bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle hakemlerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi oluşlarını

desteklemeye yönelik programların hakem eğitim süreçlerine dâhil edilmesi önerilebilir.

- Araştırmada fiziksel ve mental sağlık boyutunun bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde açıkladığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda hakemlerin fiziksel uygunluk düzeylerinin korunmasına, stres yönetimi becerilerinin geliştirilmesine ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasına yönelik destek programları uygulanabilir.
- Hakemlik süresi ve klasman düzeyine göre bilişsel esneklik puanlarında farklılık bulunmuştur. Bu nedenle özellikle aday ve alt klasman hakemlerine yönelik karar verme, problem çözme, dikkat kontrolü ve bilişsel becerileri geliştirmeye yönelik hizmet içi eğitimler düzenlenebilir.
- Türkiye Voleybol Federasyonu tarafından yürütülen hakem gelişim programlarında bilişsel beceriler, stres yönetimi, psikolojik hazırlık ve zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik içeriklere daha fazla yer verilmesi önerilebilir.
- Hakemlerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemek amacıyla rekreasyonel etkinlikler, psikoeğitim programları, stres yönetimi seminerleri ve grup çalışmaları düzenlenebilir.

5.3.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Gelecekte yapılacak çalışmalarda aktif spor yapma durumu, stres ve tükenmişlik gibi değişkenler araştırma modellerine dâhil edilerek rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik ile ilişkileri incelenebilir.
- Bu araştırma yalnızca voleybol hakemleri ile gerçekleştirilmiştir. Benzer çalışmalar farklı spor branşlarında görev yapan hakemler üzerinde yürütülerek elde edilen bulgular karşılaştırılabilir.
- Araştırma kesitsel bir araştırma deseni ile gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda boylamsal araştırma desenleri kullanılarak rekreasyonel sportif iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerinin zaman içerisindeki değişimleri incelenebilir.
- Rekreasyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik, stresle başa çıkma, duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve karar verme gibi değişkenler araştırma modellerine dâhil edilebilir.
- Gelecekte yapılacak çalışmalarda nitel veya karma yöntem araştırma desenleri kullanılarak hakemlerin bilişsel süreçleri, karar verme deneyimleri ve psikolojik özellikleri daha ayrıntılı biçimde incelenebilir.

- Rekreatyyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin daha kapsamlı biçimde incelenebilmesi amacıyla deneysel araştırmalar planlanabilir ve farklı rekreatyyonel spor uygulamalarının bilişsel sũreçler ũzerindeki etkileri değerlendirilebilir.
- Araştırmada yalnızca ȳz bildirim ȳlçeklerinden yararlanılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda gȳzlem, performans değerlendirmesi, bilişsel performans testleri ve gȳrũřme teknikleri gibi farklı veri toplama yȳntemlerinden yararlanılarak daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilir.
- Farklı ũlke ve kũltũrlerde gȳrev yapan hakemlerin dâhil edildiği karřılařtırılmalđ araştırmalar gerçekleştirilerek rekreatyyonel sportif iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin kũltũrel farklılıklar açısından nasıl değiştiği incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Aslan, M., Saygın, Ö., & Ceylan, H. İ. (2021). Futbol hakemlerinde bilişsel esneklik ve uzamsal kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 145-158.
- Başoğlu, B., Keyf, E., Vural, M., Gül, M., Doğan, A., Karakaş, F., Arıkan, G., & Çamiçi, F. (2025). Does cognitive flexibility enhance decision-making in sports? *Journal of Men's Health*, 21(5), 39–45. <https://doi.org/10.22514/jomh.2025.066>
- Bird, M. D., & Pinder, B. (2026). Mental toughness, psychological flexibility, and sport-related well-being in university student-athletes in the United Kingdom. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/19357397.2026.2668993>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (32. bs.). Pegem Akademi.
- Cañas, J. J., Antolí, A., Fajardo, I., & Salmerón, L. (2003). Cognitive flexibility. In L. Nadel (Ed.), *Encyclopedia of cognitive science*. John Wiley & Sons.
- Cao, L. Z., He, H., & Miao, X. (2025). The contributions of executive functions to decision-making in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 1066–1085. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2371483>
- Carter, T. B., Gorczynski, P. F., Coady, R., Cunningham, I., Mascarenhas, D. R. D., Grant, A., Sullivan, P. J., Webb, T., Livingston, L. A., & Hancock, D. J. (2024). Implementing a scoping review to explore sport officials' mental health. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1436149. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1436149>
- Çağın, M., Çimen Polat, S., Bostan, D., & Cicioğlu, H. İ. (2024). Investigation of the relationship between the self-efficacy and cognitive flexibility of karate referees. *Journal of Sport Sciences Research*, 9(1), 80–88. <https://doi.org/10.25307/jssr.1409943>

- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339–346.
- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571–578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2010a). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 67–100). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010b). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Friesen, A., & Orlick, T. (2010). A qualitative analysis of holistic sport psychology consultants' professional philosophies. *The Sport Psychologist*, 24(2), 227–244. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.227>
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms. *Frontiers in Psychology*, 9, 2219. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, 25. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00025>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>

- Karaçam, A., Orhan, B. E., & Adıgüzel, N. S. (2023). Examination of the relationship between basketball referees' mental well-being and emotion regulation levels. *Heliyon*, 9(6), e17010. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17010>
- Karaçam, A., Orhan, B. E., Adıgüzel, N. S., & Astuti, Y. (2024). Examining the relationship between the decision-making styles of basketball referees and their mental well-being. *Retos*, 60, 430–437. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.106390>
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (35. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keyes, C. L. M. (2002). *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., Eisenberg, D., Perry, G. S., Dube, S. R., Kroenke, K., & Dhingra, S. S. (2010). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American College Health*, 60(2), 126-133.
- Klatt, S., Bea, L.-M., Brückner, S., Jungen, A., Noël, B., & Strauss, B. (2025). Stress and anxiety among elite volleyball referees while officiating. *Journal of Sports Science and Medicine*, 24(1), 160–171. <https://doi.org/10.52082/jssm.2025.160>
- Koç, M. C. (2022). Rekreatyonel spor iyi oluş ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(4), 215-227.
- Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2019). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231–265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Küçükçal, T., Koyuncu, M., Kaça, G., & Altıparmak, E. (2025). Voleybol hakemliğinde tecrübe ve bilişsel süreçlerin dikkat performansına etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3). <https://doi.org/10.33689/spormetre.1623495>

- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109-127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mancı, E., Herold, F., Özdalyan, F., Demir Benli, M., Bozkurt, Ç., Gençtürk, U., Gebel, A., Güdücü, Ç., Günay, E., Bediz, C. Ş., Pontifex, M. B., & Müller, N. G. (2025). *Determining cognitive performance in athletes: A systematic review focused on methodology of applying cognitive tests. Scandinavian Journal of Psychology*, 66(4), 523–552. <https://doi.org/10.1111/sjop.13105>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Mascarenhas, D. R. D., Collins, D., & Mortimer, P. (2005). Elite refereeing performance: Developing a model for sport science support. *The Sport Psychologist*, 19(4), 364-379. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.4.364>
- Miyake, A., & Friedman, N. P. (2012). The nature and organization of individual differences in executive functions. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 8-14. <https://doi.org/10.1177/0963721411429458>
- Myers, N. D., Feltz, D. L., Guillén, F., & Dithurbide, L. (2012). Development of, and initial validity evidence for, the referee self-efficacy scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(1), 21–42. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.639629>
- Peris-Delcampo, D., Núñez, A., Ortiz-Marholz, P., Olmedilla, A., Cantón, E., Ponseti, J., & Garcia-Mas, A. (2024). The bright side of sports: A systematic review on well-being,

- positive emotions and performance. *BMC Psychology*, 12, 284. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01769-8>
- Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022). Development and validation of recreational sport well-being scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148764>
- Plessner, H., & MacMahon, C. (Eds.). (2014). *The psychology of sports officiating*. Routledge.
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine - Open*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Ren, S., Shi, P., Feng, X., Zhang, K., & Wang, W. (2025). Executive function strengths in athletes: A systematic review and meta-analysis. *Brain and Behavior*, 15(1), e70212. <https://doi.org/10.1002/brb3.70212>
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J., & Gustafsson, H. (2024). Psychological flexibility skills and mental wellbeing in athletes: An exploration of associations and gender differences. *Psychology and Behavioral Sciences*, 13(2), 43–55. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20241302.14>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schlawe, A., Christiansen, M., & Henriksen, K. (2025). The high-performance sport environment: Laying the foundation for a new research topic. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1503199. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1503199>

- Scott, M., Jaekel, H. R., Crozier, A. J., Nelson, M. J., & Ridgers, N. D. (2025). *Athlete wellbeing in high performance settings: A scoping review*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 29(4), 407–416.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shields, G. S., Sazma, M. A., & Yonelinas, A. P. (2016). The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 651–668. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.038>
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. McGill-Queen's University Press.
- Taylor, N., Hancock, D. J., & Sullivan, P. J. (2026). Mental health and officiating performance. *Frontiers in Psychology*, 16, 1720108. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1720108>
- Temel, V., & Ulaş, M. (2023). Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Anatolia Sport Science*, 8(2), 1–15. <https://doi.org/10.5505/jiasscience.2023.03511>
- Tingle, J. K., Warner, S., & Green, B. C. (2025). NIRSA student referees: Exploring the connection between sense of community and well-being. *Recreational Sports Journal*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/15588661241313343>
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2024, 24 Ağustos). 2024-2025 sezon öncesi hakem ve gözlemci gelişim bilgilendirme seminerleri başladı. <https://tvf.org.tr/icerik/2024-2025-sezon-oncesi-hakem-ve-gozlemci-gelisim-bilgilendirme-seminerleri-basladi>
- Uddin, L. Q. (2021). Cognitive and behavioural flexibility: Neural mechanisms and clinical considerations. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(3), 167–179. <https://doi.org/10.1038/s41583-021-00428-w>

- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PLoS ONE*, 7(4), e34731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034731>
- Voss, M. W., Kramer, A. F., Basak, C., Prakash, R. S., & Roberts, B. (2010). Are expert athletes “expert” in the cognitive laboratory? A meta-analytic review of cognition and sport expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 24(6), 812–826. <https://doi.org/10.1002/acp.1588>
- Wang, W., Schweickle, M. J., Arnold, E. R., & Vella, S. A. (2025). *Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing: A systematic review and meta-analysis*. *Sports Medicine*, 55(4), 877–897. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3>
- Webb, T., Hancock, D. J., Weston, M., Warner, S., Helsen, W., McMahon, C., Brick, N., Samuel, R., & Tingle, J. (2025). *The future for sport officiating research: An expert statement*. *Managing Sport and Leisure*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/23750472.2025.2468711>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Leisure Press.
- Yu, D., & Pei, N. (2026). Exploring the interplay of cognitive flexibility, self-regulation, and perceived control in enhancing psychological recovery among competitive athletes. *Frontiers in Psychology*, 17, 1789097. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1789097>
- Zabala-Dominguez, O., Lázaro Fernández, Y., Rubio Florido, I., & Olasagasti-Ibargoiien, J. (2024). *Psychological well-being of young athletes with physical disabilities: A systematic review*. *Behavioral Sciences*, 14(9), 822. <https://doi.org/10.3390/bs14090822>
- Zabelina, D. L., & Robinson, M. D. (2010). Creativity as flexible cognitive control. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(3), 136–143. <https://doi.org/10.1037/a0017379>

EKLER

EK-1. Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgiler

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

Ne zamandan beri hakemlik yapıyorsunuz? ☐ 1 yıldan az ☐ 1–3 yıl ☐ 4–6 yıl ☐ 7 yıl ve üzeri

Hakemlik klasman düzeyiniz nedir?

☐ Aday Hakem ☐ İl Hakemi ☐ Ulusal Hakem ☐ Uluslararası Hakem

Hangi bölgede görev yapmaktasınız?

☐ Marmara ☐ Ege ☐ Akdeniz ☐ İç Anadolu ☐ Karadeniz ☐ Doğu Anadolu ☐ Güneydoğu Anadolu

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Bilişsel Esneklik Ölçeği						
Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.	1	2	3	4	5	6
Yeni ve alışıl gelmiş dışındaki durumlardan kaçınırım	1	2	3	4	5	6
Sanki hiç karar veremezmişim gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
Nasıl davranacağıma karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur.	1	2	3	4	5	6
Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.	1	2	3	4	5	6
Karşılaştığım herhangi bir durumda, duruma uygun davranabilirim.	1	2	3	4	5	6
Davranışlarım verdiğim bilinçli kararların sonucudur.	1	2	3	4	5	6
Herhangi bir durum karşısında, çok farklı davranış seçeneklerine sahibim.	1	2	3	4	5	6
Bilgilerimi gerçek yaşamda kullanmakta zorluk çekerim.	1	2	3	4	5	6
Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.	1	2	3	4	5	6
Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.	1	2	3	4	5	6

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ					
Fiziksel ve Mental Sağlık					
Rekreasyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrımı hafifletebilir.	1	2	3	4	5
Rekreasyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir.	1	2	3	4	5
Rekreasyonel aktivite osteoporozu önleyebilir.	1	2	3	4	5
Rekreasyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
Yaşam Doyumu					
Rekreasyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
Rekreasyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	1	2	3	4	5
Rekreasyonel aktivite hayattaki stresi azaltabilir.	1	2	3	4	5
Rekreasyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürebilir.	1	2	3	4	5
Aile İlişkisi Geliştirme					
Rekreasyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	1	2	3	4	5
Rekreasyonel aktivitelerde aile etkileşimlerini artırabilir.	1	2	3	4	5
Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	1	2	3	4	5
Pozitif Duygu					
Rekreasyonel aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir.	1	2	3	4	5
Rekreasyonel aktivite sonrası neşeli olurum.	1	2	3	4	5
Rekreasyonel aktivite sonrası mutlu hissedirim.	1	2	3	4	5