Contents lists available at Red & River Publications

Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi

Dergi Anasayfası: www.rrpubs.com/index.php/ijoess

Research Article/Araştırma Makalesi

Türk Karate Hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi

Ufuk Dilekçi[1]*, Alperen Kaan Demirci[2], Sadettin Ekinci[3], İrfan Kara[4], Fatma Beyza Bilgiç[5]

[1] *Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, Türkiye*

[2] *Yönetim ve Organizasyon Bölümü, Avrasya Üniversitesi, Trabzon, Türkiye*

[3] *Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, Türkiye*

[4] *Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye*

[5] *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman Üniversitesi, Batman, Türkiye*

Öz

Spor ortamlarında artan performans baskısı ve mesleki yükler, hakemlerin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu araştırmanın amacı, karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerini demografik ve mesleki değişkenler açısından incelemektir. Araştırma nicel yöntemle yürütülmüş olup çalışma grubunu aktif olarak görev yapan 297 karate hakemi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmış, veriler gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeninde ilişkisel, bireysel ve ailesel kaynaklar, toplam psikolojik sağlamlık, duygusal tükenme ve kişisel başarı; medeni durumda kültürel-bağlamsal ve ailesel kaynaklar ile duygusal tükenme; eğitim düzeyinde ilişkisel ve ailesel kaynaklar, toplam psikolojik sağlamlık ile tükenmişliğin tüm alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Yaş değişkeninde bireysel, kültürel-bağlamsal ve ailesel kaynaklar, toplam psikolojik sağlamlık ile duygusal tükenme, duyarsızlaştırma ve kişisel başarı; karate yapma süresinde ise psikolojik sağlamlığın tüm alt boyutları ve toplam puanı ile tükenmişliğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Sonuç olarak, karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin demografik ve branşa özgü deneyim değişkenlerine göre farklılaşabildiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, tükenmişlik, karate, hakem

Investigation of Turkish Karate Referees' psychological resilience and burnout levels

Abstract

Increasing performance pressure and occupational demands in sports settings highlight the need to examine referees' psychological resilience and burnout levels. This study aimed to investigate the psychological resilience and burnout levels of karate referees across demographic and occupational variables. The study employed a quantitative research approach and included 297 actively officiating karate referees. Data were collected on a voluntary basis using the Adult Resilience Measure and the Maslach Burnout Inventory. The findings revealed significant differences by gender in relational, individual, and familial resources, total psychological resilience, emotional exhaustion, and personal accomplishment. Significant differences by marital status were found in cultural-contextual and familial resources and emotional exhaustion. Educational level was associated with significant differences in relational and familial resources, total psychological resilience, and all burnout subdimensions. Significant differences across age groups were identified in individual, cultural-contextual, and familial resources, total psychological resilience, emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. Regarding the duration of karate participation, significant differences were found in all psychological resilience subdimensions and the total score, as well as all burnout subdimensions. In conclusion, karate referees' psychological resilience and burnout levels were found to vary across demographic characteristics and karate-specific experience variables.

***Keywords**: Psychological resilience, burnout, karate, referee*

GİRİŞ

Karate müsabakaları, sporcuların teknik performansıyla sınırlı kalmayıp hakemlerin karar verme becerilerini, dikkat kontrolünü ve baskı altında tarafsız kalabilme yeterliklerini de görünür kılan psikososyal bir yapıya sahiptir. Müsabaka

*Corresponding author/Sorumlu Yazar

E-mail address/E-posta adresi: ufuk.dilekci@meb.gov.tr (Dilekçi U)

https://doi.org/10.70736/ijoess.2424

Received/Gönderim 16 February 2026; Received in revised form/Düzeltme 20 June 2026; Accepted/Kabul 24 August 2026

Available online/Çevrimiçi Erişim 29 September 2026

e-ISSN: 2146-1961/ ©2026 Yazarlar. Lisans Sahibi: Red & River Publications, Rize, Türkiye.

Bu makale, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY 4.0) hüküm ve koşulları kapsamında dağıtılan açık erişimli bir eserdir.

sürecinde hakemler; hızlı karar verme, tarafsızlığı koruma, sporcu ve antrenör itirazlarını yönetme, temasın niteliğini değerlendirme ve baskı altında adil karar verebilme gibi çok yönlü sorumluluklar üstlenmektedir. Bu nedenle karate branşında görev yapan hakemlerin psikolojik açıdan dayanıklı olmaları, mesleki rollerini sürdürülebilir biçimde yerine getirebilmeleri açısından önem taşımaktadır. Karatenin kontrollü teknik uygulama, disiplin, öz denetim ve sportmenlik ilkelerine dayalı yapısı, bu branşta görev yapan hakemlerin yalnızca teknik bilgiye birlikte güçlü psikolojik yapıya ve daha dirayetli yeterliklere de sahip olmasını gerekli kılmaktadır.

Karate-do, yalnızca fiziksel ve teknik becerilerin geliştirilmesine yönelik bir spor disiplini olarak değil; öz denetim, duygusal düzenleme, disiplin ve kişisel gelişim gibi psikososyal özelliklerin desteklenmesine katkı sağlayan bütüncül bir uygulama alanı olarak değerlendirilmektedir (Potoczny vd., 2022). Benzer şekilde karate sporunda tekniklerin kontrollü biçimde uygulanması temel ilkelerden biri olarak kabul edilmektedir (Soykan, 2009). Bu çerçevede kontrol, tarafsızlık, disiplin ve duygusal düzenleme gibi unsurların yalnızca sporcular açısından değil, müsabaka ortamında karar verici ve yönlendirici rol üstlenen hakemler açısından da belirleyici olduğu söylenebilir. Hakemlik, rekabetçi spor ortamında oyun kurallarını uygulamasının yanında yoğun psikolojik baskı altında hızlı, doğru ve tarafsız karar verebilmeyi gerektiren bir görev alanıdır. Müsabaka sırasında hakemler seyirci tepkileri, sporcu ve antrenör itirazları, kararların sonucuna ilişkin sorumluluk, hata yapma kaygısı ve zaman baskısı gibi çeşitli stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Hakemlerin karşılaşmış oldukları bu durumlarda stresle başa çıkma, dikkatini sürdürebilme, duygusal tepkilerini kontrol edebilme, öz güvenini koruyabilme ve baskı altında karar verme becerilerini etkin biçimde kullanabilmeleri önem taşımaktadır (Sarkar & Fletcher, 2014). Nitekim amatör ve profesyonel sporun gelişmesiyle birlikte müsabaka ortamları daha görünür, daha rekabetçi ve daha yüksek beklenti içeren bir yapıya dönüşmüş; bu durum hakemlerin psikolojik yükünü ve karar verme sorumluluğunu artırmıştır. Hakemlerden karşılaşmalar sırasında tarafsızlığını koruması, adil kararlar verebilmesi ve baskı altında doğru değerlendirmelerde bulunabilmesi beklenmektedir (Popovych vd., 2022). Bu açıdan müsabakaların adil, düzenli ve sürdürülebilir şekilde ifa edilebilmesi için hakemler, sporcular ve antrenörlerle birlikte sportif açıdan en önemli bileşenlerinden biri olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik sağlamlık; bireyin karşılaştığı stres, baskı ve olumsuz durumlara rağmen uyum sağlayabilmesi, zorluklarla etkili biçimde mücadele edebilmesi ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2015; Gençoğlu & Namlı, 2020). Psikolojik sağlamlık yalnızca doğuştan gelen bir özellik olarak değerlendirilmemekte; bireyin psikolojik kaynakları, sosyal destek düzeyi, çevresel koşulları ve deneyimleriyle gelişebilen çok boyutlu bir yeterlik olarak kabul edilmektedir (Ai & Hu, 2016; Matsumoto vd., 2022). Spor ortamında yoğun rekabet, performans baskısı ve karar sorumluluğu dikkate alındığında, psikolojik sağlamlık özellikle hakemlik görevi açısından önemli bir değişken haline gelmektedir. Karate hakemliği bu açıdan daha özgül bir değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır. Karate müsabakalarında hakemler, çok kısa süre içerisinde tekniğin geçerliliğini, kontrol düzeyini, puan değerini, temasın niteliğini ve olası ceza durumlarını değerlendirmek zorundadır. Bu süreçte yalnızca kural bilgisi yeterli olmamakta; dikkatini sürdürebilme, duygusal tepkilerini kontrol edebilme, hata yapma kaygısıyla baş edebilme ve sporcu, antrenör ya da seyirci baskısı altında tarafsız karar verebilme gibi psikolojik beceriler de belirleyici hale gelmektedir. Özellikle karate gibi temas, hız, kontrol ve disiplin unsurlarının birlikte değerlendirildiği branşlarda hakemin vereceği kararlar hem müsabakanın adil biçimde sürdürülmesini hem de sporcu güvenliğinin korunmasını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlamlık, karate hakemlerinin baskı altında görevlerini sürdürebilmeleri ve karar verme süreçlerinde işlevsel kalabilmeleri açısından kritik bir yapı olarak değerlendirilebilir. Literatürdeki bulgular, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireylerin stresli durumlarla daha etkili baş edebildiğini ve daha az psikolojik sorun yaşadığını göstermektedir (Zhou vd., 2021; Wang vd., 2022). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık düzeyinin düşük olması, karate hakemlerinin müsabaka sırasında yaşadıkları karar stresi, hata yapma kaygısı ve dışsal baskılarla baş etme kapasitelerini zayıflatabilir; bu durum ise zamanla tükenmişlik belirtilerinin artmasına zemin hazırlayabilir. Müsabaka yönetiminde kritik görev üstlenen karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi, hem hakem performansının psikososyal boyutlarının anlaşılması hem de tükenmişlik süreçlerinin açıklanması açısından önem taşımaktadır. Hakemlerin psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma ve tükenmişlik süreçlerini birlikte ele alan çalışmaların sınırlı olması ise bu alanda yapılacak araştırmaların literatüre katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Öntürk vd., 2020; Kıratlı & İkizler, 2021).

Bu çalışma, karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin psikososyal işlevselliğini farklı yönlerden açıklayan iki önemli yapı olarak değerlendirilebilir. Psikolojik sağlamlık, bireyin stres ve zorlayıcı koşullar karşısında işlevselliğini sürdürebilmesine katkı sağlayan psikolojik bir kaynak olarak ele alınırken; tükenmişlik, uzun süreli görev talepleri ve stres kaynakları sonucunda ortaya çıkabilen psikolojik yıpranma süreciyle ilişkilidir. Bu açıdan psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının tükenmişlik belirtilerinin daha düşük düzeyde görülmesiyle ilişkili olabileceği teorik olarak beklenebilir. Özellikle cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi ve spor deneyimi gibi değişkenlerin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik üzerindeki farklılık değerlendirilmesi, karate hakemlerinin mesleki süreçlerine yönelik daha bütüncül bir bakış sunabilir. Bu araştırmanın amacı, karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerini demografik ve mesleki değişkenler açısından incelemektir.

HİPOTEZ

Araştırmada karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş ve karate yapma süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın hipotezleri bu grup karşılaştırmaları doğrultusunda oluşturulmuştur.

H_0: Karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeyleri demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

H_1: Karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeyleri demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Hakemlik, spor ortamında yalnızca müsabaka kurallarının uygulanmasına dayalı teknik bir görev olarak değil, aynı zamanda yoğun bilişsel ve duygusal talepler içeren psikososyal bir görev alanı olarak değerlendirilmelidir. Hakemler müsabaka sürecinde kısa süre içerisinde karar vermek, kararlarının sorumluluğunu üstlenmek, sporcu ve antrenör tepkilerini yönetmek, seyirci baskısı altında tarafsızlığını korumak ve müsabakanın adil biçimde sürdürülmesini sağlamak durumundadır. Bu gereklilikler hakemlikte kural bilgisi ve teknik yeterliğin yanı sıra dikkat kontrolü, karar güveni, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma gibi psikolojik özellikleri de önemli hale getirmektedir. Karate hakemliğinde ise bu talepler branşın yapısına bağlı olarak daha belirgin hale gelebilmektedir. Hakemlerin tekniklerin geçerliliğini, temasın kontrol düzeyini, puan değerini, olası ihlalleri ve sporcu güvenliğini kısa süre içerisinde değerlendirmesi gerekmektedir. Dolayısıyla karate hakemliği, teknik yeterliğin psikolojik işlevsellikle birlikte sürdürülmesini gerektiren bir görev alanı olarak ele alınabilir. Bu noktada psikolojik sağlamlık, hakemlerin karşılaştıkları baskı ve zorlayıcı koşullar altında işlevselliklerini sürdürebilmeleri açısından önemli bir psikolojik kaynak olarak ortaya çıkmaktadır. Spor bağlamında psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı stres kaynaklarını değerlendirme, bunlara uyum sağlama ve performansını olumsuz koşullara rağmen sürdürebilme kapasitesiyle ilişkilendirilmektedir (Sarkar & Fletcher, 2014). Hakemlik açısından düşünüldüğünde hata yapma endişesi, sporcu ve antrenör itirazları, seyirci baskısı, zaman baskısı ve verilen kararların müsabaka sonucunu etkileyebilme olasılığı önemli stres kaynaklarıdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek hakemlerin bu tür talepler karşısında dikkatlerini görev üzerinde tutabilmeleri, duygusal tepkilerini düzenleyebilmeleri ve karar verme süreçlerini daha istikrarlı sürdürebilmeleri beklenebilir. Bu açıdan psikolojik sağlamlık, hakemlerin genel psikolojik uyumlarının yanı sıra müsabaka sırasında karşılaştıkları baskıyla başa çıkmaları ve karar verme süreçlerini sürdürebilmeleri bakımından da önemli bir kaynak olarak değerlendirilebilir. Hakemlikte üzerinde durulması gereken bir diğer psikososyal yapı tükenmişliktir. Tükenmişlik, uzun süre devam eden talepler ve stres kaynakları sonucunda bireyin duygusal ve psikolojik kaynaklarında ortaya çıkabilen yıpranma süreciyle ilişkilidir. Hakemler açısından yoğun müsabaka temposu, kararların sürekli değerlendirilmesi ve eleştirilmesi, sporcu ve antrenör itirazları, seyirci baskısı, hata yapma kaygısı ve görev sorumluluğu bu sürece katkıda bulunabilecek talepler arasında değerlendirilebilir. Türkiye'deki hakemlik literatürü de tükenmişliğin farklı spor branşlarında araştırıldığını göstermektedir. Sivrikaya ve Sivrikaya (2019), futbol hakemlerinin mesleki tükenmişliklerini incelemiş ve tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde olduğunu belirlemiştir. Yıldırım ve diğerleri (2018) ise hokey hakemlerinin iş doyumları ve mesleki tükenmişlik düzeylerini farklı değişkenler açısından değerlendirmiştir. Bu çalışmalar, tükenmişliğin hakemlik ortamında kişisel özelliklerden bağımsız düşünülemeyeceğini ve görevin oluşturduğu psikososyal taleplerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasındaki ilişki, araştırmanın kavramsal yapısının temel noktalarından birini oluşturmaktadır. İş Talepleri-Kaynakları Modeli açısından değerlendirildiğinde, bireyin sürekli olarak yüksek düzeyde taleplerle karşı karşıya kalması ve bu talepleri karşılayabilecek yeterli kaynaklara sahip olmaması zaman içerisinde tükenmeye yol açabileceği ifade edilebilir. Bu yaklaşım karate hakemliğine uyarlandığında; zaman baskısı, müsabaka sorumluluğu, eleştiri, itirazlar ve yüksek dikkat gereksinimi göreve ilişkin talepler olarak değerlendirilebilirken, psikolojik sağlamlık bu taleplerin olumsuz etkileriyle başa çıkılmasını kolaylaştırabilecek kişisel bir psikolojik kaynak olarak düşünülebilir. Başka bir ifadeyle psikolojik sağlamlık, stres kaynaklarının tamamen ortadan kalkmasını değil, hakemin bu stres kaynakları karşısında psikolojik işlevselliğini koruyabilmesini ifade etmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlamlık düzeyi yükseldikçe sürekli baskı ve zorlanmanın tükenmişlik üzerindeki olumsuz etkilerinin azalabileceği; buna karşılık stres kaynaklarının etkili biçimde yönetilememesinin zaman içerisinde duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı algısında azalma gibi sonuçlarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Rachiotis ve diğerleri (2025) tarafından basketbol hakemlerinde tükenmişlik üzerine gerçekleştirilen sistematik kapsam incelemesinde de düşük psikolojik sağlamlık, kişilerarası çatışmalar ve zaman baskısı tükenmişlikle ilişkili önemli unsurlar arasında gösterilmiştir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık ve tükenmişliğin aynı araştırma modeli içerisinde incelenmesi, hakemlerin psikososyal işlevselliğinin hem koruyucu kaynaklar hem de psikolojik yıpranma boyutuyla değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Hakemlerin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeyleri yalnızca müsabaka koşullarından değil, bireysel, sosyal ve sportif deneyimlerden de etkilenebilir. Bu nedenle araştırmada cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş ve karate yapma süresi değişkenleri dikkate alınmıştır. Cinsiyet, spor ortamında karşılaşılan sosyal beklentiler ve değerlendirilme biçimleriyle; medeni durum, sosyal destek kaynakları ve sorumluluklarla; eğitim düzeyi ise problem çözme, iletişim ve stres kaynaklarını değerlendirme biçimleriyle ilişkili olabilir. Yaş ve yaşam deneyimi, karar güveni ve stresle başa çıkma süreçleriyle ilişkili olabilir. Karate yapma süresi ise hakemin branşa özgü bilgi ve deneyimini, müsabaka atmosferine aşinalığını ve teknik-taktik durumları yorumlama kapasitesini yansıtan bir değişkendir. Bu nedenle söz konusu değişkenlerin psikolojik sağlamlık ve tükenmişliğin farklı boyutları açısından farklılaşmalar oluşturabileceği düşünülmektedir. Nitekim hakemlik literatüründe psikolojik sağlamlık, kaygı, iş doyumu ve tükenmişlik gibi yapıların demografik ve mesleki değişkenler açısından ele alındığı görülmektedir (Yıldırım vd., 2018; Sivrikaya & Sivrikaya, 2019; Sivri vd., 2023). Karate literatürü incelendiğinde ise hakemlerin psikososyal özelliklerini merkeze alan araştırmaların daha sınırlı bir alan oluşturduğu görülmektedir. Yavuz (2024), Türkiye'de 2003–2023 yılları arasında karate başlığıyla gerçekleştirilen lisansüstü tezleri inceleyerek karate alanındaki akademik çalışmaların genel yönelimini ortaya koymuştur. Bununla birlikte

karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerini birlikte ele alan araştırmaların sınırlı olması, bu iki yapının karate hakemliği bağlamında incelenmesini önemli hale getirmektedir. Özellikle psikolojik sağlamlığın hakemlerin stres ve baskı karşısındaki işlevselliğini destekleyebilecek bir psikolojik kaynak, tükenmişliğin ise uzun süreli görev taleplerinin oluşturabileceği psikolojik yıpranmanın bir göstergesi olarak ele alınması, araştırmanın kavramsal bütünlüğünü güçlendirmektedir.

Bu kavramsal dayanaklar doğrultusunda, karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, karate yapma süresi gibi demografik ve sportif değişkenlere göre farklılaşabileceği öngörülmüştür. Ayrıca hakemliğin oluşturduğu psikososyal talepler karşısında psikolojik sağlamlığın koruyucu bir kaynak niteliği taşıyabileceği ve bu nedenle psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik durumları ile ilgili anlamlı farklılaşma bulunabileceği düşünülmektedir. Bu kavramsal çerçeve, karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin demografik özellikler ve karate yapma süresi bakımından incelenmesine dayanak oluşturmaktadır. Araştırmanın ampirik kapsamı, bu değişkenlere göre oluşan grupların karşılaştırılmasıyla sınırlıdır; psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasındaki doğrudan ilişki bu çalışmada test edilmemiştir.

YÖNTEM

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye Karate Federasyonu'na bağlı olarak aktif görev yapan karate hakemleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan toplam 297 katılımcı meydana getirmektedir. Verileri toplanma süreci kapsamında Eylül 2025 – Kasım 2025 tarihleri arasında yer alan Türkiye Karate Federasyonunda aktif görev yapan hakemlerdir. Araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlanmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 18 yaş ve üzerinde olmak ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamak şeklinde belirlenmiştir. Eksik veya hatalı doldurulan veri toplama formları değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Araştırmada örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek amacıyla G*Power 3.1 programı kullanılarak post hoc güç analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, $\alpha = .05$, orta düzey etki büyüklüğü ($d = 0.50$) ve toplam 297 katılımcı üzerinden gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi için araştırmanın istatistiksel gücü %99 olarak hesaplanmıştır ($1-\beta = 0.99$). Bu sonuç, mevcut örneklem büyüklüğünün araştırma için yeterli olduğunu göstermektedir. İstatistiksel olarak anlamlı farklılıkların pratik önemini değerlendirmek amacıyla etki büyüklükleri hesaplanmıştır. Bağımsız örneklemler t-testi sonuçları için Cohen's d, tek yönlü varyans analizi sonuçları için eta kare (η^2) değerleri raporlanmıştır. Cohen's d değerleri yaklaşık 0,20 küçük, 0,50 orta ve 0,80 büyük; η^2 değerleri ise 0,01 küçük, 0,06 orta ve 0,14 büyük etki olarak değerlendirilmiştir.

Veri toplama araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi (cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş ve karate yapma süresi) formundan yararlanılmıştır.

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)

Araştırmada bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla Türkçe uyarlaması Arslan (2015) tarafından yapılan Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin zorluklar karşısında uyum sağlama, başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. YPSÖ dört alt boyuttan oluşmaktadır: *İlişkisel kaynaklar: (m10, m11, m12, m14, m15, m19); Bireysel kaynaklar: (m1, m2, m3, m6, m16); Ailesel kaynaklar (m4, m5, m9, m13, m18); Kültürel-bağlamsal kaynaklar: (m7, m8, m17, m20, m21).*

Arslan'ın (2015) Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin toplam puanına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bildirilmiştir. Bu araştırmanın örnekleminde ise YPSÖ'nün toplam puanına ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0,89; ilişkisel kaynaklar 0,84, bireysel kaynaklar 0,79, kültürel ve bağlamsal kaynaklar 0,81 ile ailesel kaynaklar 0,86 olarak hesaplanmıştır.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)

Araştırmada katılımcıların tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen ve Ergin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanan Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin tükenmişlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup, literatürde en yaygın kullanılan ölçme araçlarından biridir. MTÖ üç alt boyuttan oluşmaktadır: *Duygusal tükenme: (m1, m2, m3, m6, m8, m13, m14, m16, m20); Duyarsızlaştırma (depersonalizasyon): (m5, m10, m11, m15, m22); Kişisel başarı: (m4, m7, m9, m12, m17, m18, m19, m21).*

Duygusal tükenme boyutu bireyin duygusal olarak yıpranma düzeyini, duyarsızlaştırma boyutu bireyin hizmet sunduğu kişilere karşı geliştirdiği olumsuz tutumları, kişisel başarı boyutu ise bireyin kendini yeterli ve başarılı hissetme düzeyini ölçmektedir. Ölçek Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen özgün ölçek 7'li derecelendirme sistemine sahipken, Ergin'in (1992) Türkçe uyarlamasında yanıt seçenekleri 5'li Likert tipinde düzenlenmiştir. Bu araştırmanın örnekleminde Cronbach alfa katsayıları duygusal tükenme alt boyutu için 0,87, duyarsızlaştırma alt boyutu için 0,76 ve kişisel başarı alt boyutu için 0,82 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin toplanması/işlem yolu

Araştırma verileri, karate hakemlerinden gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara araştırmanın amacı hakkında gerekli bilgilendirme yapılmış ve elde edilen bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiştir. Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve etik ilkelere uygun hareket edilmiştir.

Veri toplama aracı olarak kullanılan ölçekler, katılımcılara çevrimiçi ortamda uygulanmıştır. Katılımcılara ölçeklerin uygulanması sırasında herhangi bir yönlendirme yapılmamış, öncelikle kişisel bilgi formunu doldurmaları, ardından Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) maddelerine kendi durumlarını en iyi yansıtan seçenekleri işaretlemeleri istenmiştir. Toplanan veriler kontrol edilerek eksik veya hatalı doldurulan formlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. Uygun bulunan veri seti bilgisayar ortamına aktarılmış ve analiz sürecine hazır hale getirilmiştir.

Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde istatistiksel paket program olarak IBM SPSS V27 kullanılmıştır. Analiz sürecine başlamadan önce veri seti incelenmiş, eksik veriler kontrol edilmiş ve analizlere uygunluğu değerlendirilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının dağılım özellikleri, çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden incelenmiş ve elde edilen göstergeler Tablo 2'de sunulmuştur. Tanımlayıcı istatistikler kapsamında katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans (f), yüzde (%) değerleri ile ölçek puanlarına ait ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (ss) değerleri hesaplanmıştır. İki grup arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımsız örneklemler t-testi kullanılmıştır. İkiden fazla grup içeren değişkenlerde (yaş, eğitim düzeyi vb.) grup ortalamaları arasındaki farkların incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve ilgili literatür çerçevesinde yorumlanmıştır.

Tablo 1'de yer alan araştırmada kullanılan Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve normallik göstergeleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, çarpıklık değerlerinin-0,212 ile 1,088 arasında, basıklık değerlerinin ise -1,168 ile 1,589 arasında değiştiği görülmektedir. Literatürde yaygın olarak kabul edilen ±1 sınırları dikkate alındığında, değişkenlerin büyük çoğunluğunun normal dağılım varsayımını karşıladığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, MTÖ duyarsızlaştırma alt boyutunun çarpıklık (1,088) ve basıklık (1,589) değerlerinin diğer değişkenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, ilgili değişkende dağılımın normalden kısmen sapma gösterdiğini düşündürmektedir. YPSÖ alt boyutları incelendiğinde, ilişkisel, bireysel, kültürel ve bağlamsal ile ailesel kaynaklar boyutlarının çarpıklık değerlerinin sıfıra yakın olduğu ve dağılımın genel olarak simetrik bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. MTÖ alt boyutlarında ise duygusal tükenme ve kişisel başarı değişkenlerinin normal dağılıma oldukça yakın olduğu, duyarsızlaştırma boyutunda ise pozitif çarpıklık nedeniyle katılımcıların düşük puanlarda yoğunlaştığı anlaşılmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, veri setinin büyük ölçüde normal dağılım gösterdiği ve parametrik testlerin uygulanabilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (George & Mallery, 2010).

Tablo 1. YPSÖ ve MTÖ alt boyutlarına ilişkin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları

Ölçek / Alt Boyut	Cronbach's Alpha (α)
YPSÖ – İlişkisel Kaynaklar	0,84
YPSÖ – Bireysel Kaynaklar	0,79
YPSÖ – Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	0,81
YPSÖ – Ailesel Kaynaklar	0,86
YPSÖ Toplam	**0,89**
MTÖ – Duygusal Tükenme	0,87
MTÖ – Duyarsızlaştırma	0,76
MTÖ – Kişisel Başarı	0,82

Cronbach's alpha katsayılarının 0,76 ile 0,89 arasında değişmesi, ölçeklerin ve alt boyutlarının kabul edilebilir ile iyi düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular, araştırmanın amacı doğrultusunda tablolar halinde sunulmuştur. Bulguların yorumlanmasında ölçek alt boyutlarına ilişkin ortalama, standart sapma, normallik göstergeleri ve grup karşılaştırmalarına ait istatistiksel sonuçlar dikkate alınmıştır.

Cinsiyete göre YPSÖ ve MTÖ alt boyutlarına ilişkin yapılan bağımsız örneklemler t-testi sonuçları incelendiğinde, bazı değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). YPSÖ alt boyutları açısından değerlendirildiğinde, ilişkisel kaynaklar *(t=5,472; p<0,001)*, bireysel kaynaklar *(t=2,129; p=0,034)* ve ailesel kaynaklar *(t=3,884; p<0,001)* değişkenlerinde erkeklerin puanlarının kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca toplam psikolojik sağlamlık puanı da erkeklerde daha yüksek bulunmuştur *(t=4,310; p<0,001)*. Kültürel ve bağlamsal kaynaklar boyutunda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır *(t=1,240; p=0,216)*. MTÖ alt boyutları incelendiğinde, duygusal

tükenme düzeyinin erkeklerde kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu *(t=3,764; p<0,001)*, kişisel başarı düzeyinin de erkeklerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir *(t=3,500; p<0,001)*. Duyarsızlaştırma boyutunda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır *(t=-1,189; p=0,235)*.

Tablo 2. YPSÖ ve MTÖ alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve normallik göstergeleri

Değişkenler	Ort veya X̄	Çarpıklık	Basıklık
YPSÖ İlişkisel Kaynaklar	24,85±3,00	0,176	-0,936
YPSÖ Bireysel Kaynaklar	19,64±2,77	-0,076	-0,242
YPSÖ Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	19,99±3,05	0,160	-1,022
YPSÖ Ailesel Kaynaklar	20,52±2,77	-0,212	-0,312
YPSÖ Toplam Puan	84,99±8,85	0,170	-0,531
MTÖ Duygusal Tükenme	20,96±6,05	0,031	-1,168
MTÖ Duyarsızlaştırma	9,88±3,44	1,088	1,589
MTÖ Kişisel Başarı	32,84±4,41	-0,107	0,135

Tablo 3. Hakemlerde cinsiyet değişkenine göre YPSÖ ve MTÖ alt boyutlarına ilişkin bulgular

Değişken	Cinsiyet	N	Ort±SS	t	p	Cohen's d
YPSÖ İlişkisel Kaynaklar	Erkek	186	25,51±3,12	5,472	**0,001***	0,617
	Kadın	111	23,73±2,44			
YPSÖ Bireysel Kaynaklar	Erkek	186	19,88±3,01	2,129	**0,034***	0,236
	Kadın	111	19,23±2,27			
YPSÖ Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	Erkek	186	20,16±3,00	1,240	**0,216**	0,149
	Kadın	111	19,70±3,13			
YPSÖ Ailesel Kaynaklar	Erkek	186	21,01±2,49	3,884	**0,001***	0,490
	Kadın	111	19,69±3,01			
YPSÖ Toplam Puan	Erkek	186	86,56±9,29	4,310	**0,001***	0,488
	Kadın	111	82,35±7,39			
MTÖ Duygusal Tükenme	Erkek	186	21,96±6,10	3,764	**0,001***	0,451
	Kadın	111	19,29±5,62			
MTÖ Duyarsızlaştırma	Erkek	186	9,70±3,30	-1,189	**0,235**	0,143
	Kadın	111	10,19±3,65			
MTÖ Kişisel Başarı	Erkek	186	33,52±4,29	3,500	**0,001***	0,420
	Kadın	111	31,70±4,41			

**=p<0.05*

Tablo 4'te sunulan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, eğitim grupları arasında YPSÖ ilişkisel kaynaklar (F=20,154; p<0,001), ailesel kaynaklar (F=14,002; p<0,001) ve toplam psikolojik sağlamlık puanı (F=5,482; p=0,005) açısından anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bireysel kaynaklar (p=0,309) ve kültürel-bağlamsal kaynaklar (p=0,161) açısından ise anlamlı farklılık saptanmamıştır. MTÖ'de duygusal tükenme (F=3,850; p=0,022), duyarsızlaştırma (F=3,086; p=0,047) ve kişisel başarı (F=5,185; p=0,006) puanları eğitim grupları arasında anlamlı farklılık göstermektedir. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre lisansüstü grubun ilişkisel kaynaklar, toplam psikolojik sağlamlık, duygusal tükenme ve kişisel başarı ortalamaları diğer eğitim gruplarından daha yüksektir. Ailesel kaynaklar ve duyarsızlaştırma ortalamaları ise lise grubunda daha yüksektir. Buna karşılık bireysel kaynaklar *(p=0,309)* ve kültürel-bağlamsal kaynaklar *(p=0,161)* açısından eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Medeni duruma göre YPSÖ ve MTÖ alt boyutlarına ilişkin yapılan bağımsız örneklemler t-testi sonuçları incelendiğinde, bazı değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir (p<0,05) (Tablo 4). YPSÖ alt boyutları açısından değerlendirildiğinde, kültürel ve bağlamsal kaynaklar boyutunda bekar bireylerin puanlarının evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu *(t=-2,008; p=0,046)* görülmektedir. Buna karşılık, ailesel kaynaklar boyutunda evli bireylerin puanlarının bekar bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir *(t=2,964; p=0,003)*. İlişkisel kaynaklar *(p=0,123)*, bireysel kaynaklar *(p=0,223)* ve toplam psikolojik sağlamlık puanı *(p=0,266)* açısından medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. MTÖ alt boyutları incelendiğinde, duygusal tükenme düzeyinin evli bireylerde bekar bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir *(t=6,570; p<0,001)*. Buna karşın, duyarsızlaştırma *(p=0,856)* ve kişisel başarı *(p=0,496)* boyutlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Karate hakemlerinin yaş düzeylerine göre yapılan analizler, hem psikolojik sağlamlık (YPSÖ) hem de tükenmişlik (MTÖ) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur (Tablo 6). YPSÖ alt boyutları incelendiğinde, ilişkisel kaynaklar boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmazken (F=1,651; p=0,161), bireysel kaynaklar (F=11,494; p<0,001), kültürel-bağlamsal kaynaklar (F=8,653; p<0,001), ailesel kaynaklar (F=9,622; p<0,001) ve toplam psikolojik sağlamlık puanı (F=4,421; p=0,002) açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, bireysel kaynaklar boyutunda 34-41 yaş grubu ile 50

yaş üstü grubun, 18-25 ve 26-33 yaş gruplarına göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Kültürel-bağlamsal kaynaklar boyutunda 34-41 yaş grubunun 26-33 ve 42-49 yaş gruplarına göre, 50 yaş üstü grubun ise 26-33 yaş grubuna göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Ailesel kaynaklar boyutunda 18-25 yaş grubunun 34-41 yaş grubuna göre daha yüksek, 50 yaş üstü grubun ise 26-33 ve 34-41 yaş gruplarına göre daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Toplam psikolojik sağlamlık puanında ise 50 yaş üstü grubun 18-25 ve 26-33 yaş gruplarına göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. MTÖ alt boyutları değerlendirildiğinde, duygusal tükenme (F=16,846; p<0,001), duyarsızlaştırma (F=6,670; p<0,001) ve kişisel başarı (F=23,512; p<0,001) değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma analizleri, duygusal tükenme boyutunda 26-33 yaş grubunun 34-41 ve 50 yaş üstü gruplara göre; 42-49 yaş grubunun ise 34-41 ve 50 yaş üstü gruplara göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Duyarsızlaştırma boyutunda 18-25 yaş grubunun 34-41 ve 50 yaş üstü gruplara göre, 26-33 yaş grubunun ise 50 yaş üstü gruba göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Kişisel başarı boyutunda ise 50 yaş üstü grubun 18-25 ve 26-33 yaş gruplarına göre; 34-41 ve 42-49 yaş gruplarının da 18-25 yaş grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Karate hakemlerinin medeni duruma göre YPSÖ ve MTÖ alt boyutlarına ilişkin bulgular

Değişken	Medeni Durum	N	Ort±SS	t	P	Cohen's d
YPSÖ İlişkisel Kaynaklar	Evli	194	25,04±3,02	1,547	**0,123**	0,189
	Bekar	103	24,48±2,95			
YPSÖ Bireysel Kaynaklar	Evli	194	19,77±2,89	1,221	**0,223**	0,149
	Bekar	103	19,38±2,51			
YPSÖ Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	Evli	194	19,73±2,78	-2,008	**0,046***	0,245
	Bekar	103	20,48±3,47			
YPSÖ Ailesel Kaynaklar	Evli	194	20,86±2,65	2,964	**0,003***	0,361
	Bekar	103	19,87±2,89			
YPSÖ Toplam Puan	Evli	194	85,41±9,14	1,116	**0,266**	0,136
	Bekar	103	84,20±8,27			
MTÖ Duygusal Tükenme	Evli	194	22,54±5,72	6,570	**0,001***	0,801
	Bekar	103	18,00±5,56			
MTÖ Duyarsızlaştırma	Evli	194	9,86±3,24	-0,182	**0,856**	0,022
	Bekar	103	9,93±3,81			
MTÖ Kişisel Başarı	Evli	194	32,97±3,93	0,682	**0,496**	0,083
	Bekar	103	32,60±5,22			

**=p<0.05*

Tablo 5. Karate hakemlerinin eğitim durumuna göre YPSÖ ve MTÖ alt boyutlarına ilişkin bulgular

Değişken	Lise (A) (Ort±SS) N=102	Lisans (B) (Ort±SS) N=136	Lisansüstü (C) (Ort±SS) N=59	F	p	η^2
YPSÖ İlişkisel Kaynaklar	23,90±2,81	24,70±2,87	26,81±2,74	20,154	**0,001***	0,121
YPSÖ Bireysel Kaynaklar	19,59±2,99	19,46±2,30	20,12±3,29	1,178	**0,309**	0,008
YPSÖ Kültürel-Bağlamsal	20,11±2,96	19,66±3,13	20,54±2,97	1,837	**0,161**	0,012
YPSÖ Ailesel Kaynaklar	21,56±2,64	19,72±2,79	20,56±2,32	14,002	**0,001***	0,087
YPSÖ Toplam Puan	85,16±8,39	83,54±8,77	88,03±9,16	5,482	**0,005***	0,036
MTÖ Duygusal Tükenme	21,17±5,60	20,08±6,79	22,64±4,51	3,850	**0,022***	0,026
MTÖ Duyarsızlaştırma	10,54±3,14	9,43±3,39	9,78±3,89	3,086	**0,047***	0,021
MTÖ Kişisel Başarı	32,40±5,13	32,46±3,87	34,47±3,94	5,185	**0,006***	0,034

**=p<0.05*

Karate hakemlerinin karate yapma sürelerine göre yapılan analizler, hem psikolojik sağlamlık (YPSÖ) hem de tükenmişlik (MTÖ) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur (Tablo 6). YPSÖ alt boyutları incelendiğinde, ilişkisel kaynaklar (F=8,484; p<0,001), bireysel kaynaklar (F=16,084; p<0,001), kültürel-bağlamsal kaynaklar (F=11,631; p<0,001), ailesel kaynaklar (F=2,902; p=0,035) ve toplam psikolojik sağlamlık puanı (F=12,174; p<0,001) açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre ilişkisel kaynaklar, bireysel kaynaklar ve kültürel-bağlamsal kaynaklar boyutlarında 16-20 yıl karate deneyimine sahip bireylerin diğer gruplara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Ailesel kaynaklar boyutunda ise 6-10 yıl deneyime sahip bireylerin 11-15 yıl deneyime sahip bireylere göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Toplam psikolojik sağlamlık puanı açısından da 16-20 yıl deneyime sahip bireylerin diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

MTÖ alt boyutları değerlendirildiğinde, duygusal tükenme (F=5,140; p=0,002), duyarsızlaştırma (F=5,572; p=0,001) ve kişisel başarı (F=20,327; p<0,001) değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma analizleri, duygusal tükenme boyutunda 6-10 yıl ve 16-20 yıl deneyime sahip bireylerin 21 yıl ve üzeri deneyime sahip bireylere göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Duyarsızlaştırma boyutunda 6-10 yıl deneyime sahip bireylerin 16-20 yıl ve 21 yıl üzeri deneyime sahip bireylere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Kişisel başarı boyutunda ise 16-20 yıl ve 21 yıl üzeri deneyime sahip bireylerin 6-10 ve 11-15 yıl deneyime sahip bireylere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Karate hakemlerinin yaş düzeyine göre YPSÖ ve MTÖ alt boyutlarına ilişkin bulgular

Değişken	18–25 (A) (Ort±SS)	26–33 (B) (Ort±SS)	34–41 (C) (Ort±SS)	42–49 (D) (Ort±SS)	50+ (E) (Ort±SS)	F	p	η^2
YPSÖ İlişkisel Kaynaklar	24,04±2,81	24,97±3,02	25,40±2,99	25,05±3,06	24,53±3,00	1,651	**0,161**	0,022
YPSÖ Bireysel Kaynaklar	17,85±2,22	18,50±2,74	20,40±1,70	19,65±3,26	20,60±2,73	11,494	**0,001***	0,136
YPSÖ Kültürel-Bağlamsal	19,71±4,43	18,54±2,80	21,15±2,55	19,05±2,13	20,71±2,74	8,653	**0,001***	0,106
YPSÖ Ailesel Kaynaklar	20,92±1,85	19,70±2,36	19,18±2,81	21,03±3,28	21,57±2,34	9,622	**0,001***	0,116
YPSÖ Toplam Puan	82,54±6,14	81,72±9,20	86,15±8,15	84,78±9,99	87,43±8,76	4,421	**0,002***	0,057
MTÖ Duygusal Tükenme	22,73±4,26	24,22±5,01	18,66±6,60	23,48±5,43	18,08±5,31	16,846	**0,001***	0,187
MTÖ Duyarsızlaştırma	11,69±4,07	10,60±2,95	9,31±3,41	10,18±3,95	8,73±2,27	6,670	**0,001***	0,084
MTÖ Kişisel Başarı	28,80±4,13	30,58±3,26	33,52±2,50	33,76±4,60	35,08±4,39	23,512	**0,001***	0,244

**=p<0.05*

Tablo 7. Karate hakemlerinin karate Yapma Süresine Göre YPSÖ ve MTÖ Alt Boyutları

Değişken	6–10 Yıl (A) N=40 (Ort±SS)	11–15 Yıl (B) N=18 (Ort±SS)	16–20 Yıl (C) N=26 (Ort±SS)	21+ Yıl (D) N=213 (Ort±SS)	F	p	η^2
YPSÖ İlişkisel Kaynaklar	23,95±2,85	23,22±1,59	27,12±4,07	24,87±2,82	8,484	**0,001***	0,080
YPSÖ Bireysel Kaynaklar	17,75±2,23	17,67±1,28	21,50±1,07	19,93±2,83	16,084	**0,001***	0,141
YPSÖ Kültürel-Bağlamsal	19,85±4,50	17,56±1,10	22,65±3,03	19,90±2,59	11,631	**0,001***	0,106
YPSÖ Ailesel Kaynaklar	21,03±1,85	18,78±0,43	20,62±1,20	20,56±3,09	2,902	**0,035***	0,029
YPSÖ Toplam Puan	82,58±6,30	77,22±2,98	91,88±7,07	85,26±9,13	12,174	**0,001***	0,111
MTÖ Duygusal Tükenme	23,28±3,59	22,11±3,83	23,42±4,02	20,13±6,57	5,140	**0,002***	0,050
MTÖ Duyarsızlaştırma	11,83±4,13	10,44±1,10	9,50±2,49	9,52±3,41	5,572	**0,001***	0,054
MTÖ Kişisel Başarı	28,75±4,23	30,11±1,71	33,81±1,47	33,72±4,33	20,327	**0,001***	0,172

**=p<0.05*

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeyleri çeşitli demografik ve mesleki değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma grubunun 297 karate hakeminden oluşması, elde edilen bulguların yalnızca genel spor psikolojisi çerçevesinde değil, karate branşının kendine özgü yapısı ve hakemlik mesleğinin gerektirdiği sorumluluklar doğrultusunda değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Karate hakemleri, müsabaka sırasında ani ve doğru karar verme, yoğun dikkat düzeyini sürdürebilme, sporcu-antrenör-seyirci baskısı altında tarafsızlığını koruma ve çatışmalı durumları etkili biçimde yönetebilme gibi önemli sorumluluklar üstlenmektedir. Bu süreçte hakemlerin sahip olduğu psikolojik sağlamlık düzeyi, stresli durumlarla başa çıkabilmeleri ve performanslarını sürdürebilmeleri açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Buna karşılık sürekli baskı altında görev yapmak, yoğun müsabaka temposu, hata yapma kaygısı ve dış

çevreden gelen eleştiriler hakemlerde tükenmişlik düzeyinin artmasına neden olabilmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın bulguları, karate hakemliğinin kendine özgü yapısı, görev sorumlulukları ve spor ortamının psikolojik gereklilikleri dikkate alınarak literatürde yer alan benzer çalışmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda, psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek bulunması, bireylerin stresle başa çıkma biçimlerinin cinsiyete göre farklılaşmasıyla açıklanabilir. Carter ve diğerleri (2024), spor hakemlerinin ruh sağlığı üzerine gerçekleştirdikleri kapsam incelemesinde cinsiyet, yaş ve deneyimin psikolojik sonuçlarla ilişkili olabildiğini; bununla birlikte mevcut literatürün ağırlıklı olarak erkek hakemlerden oluştuğunu ortaya koymuştur. Aynı incelemede kadın hakemlerin ayrımcılık, izolasyon ve toplumsal cinsiyete dayalı olumsuz deneyimler yaşayabildiği ve bu durumların psikolojik sağlık üzerinde olumsuz sonuçlar oluşturabildiği belirtilmiştir. Dolayısıyla mevcut araştırmada erkek hakemlerin bazı psikolojik sağlamlık boyutlarında daha yüksek puan almaları, kadın ve erkek hakemlerin görev ortamında karşılaştıkları psikososyal koşulların farklılaşabilmesi bağlamında ele alınabilir. Tablo 3'de sunulan grup ortalamaları, standart sapmalar ve örneklem büyüklükleri üzerinden hesaplanan yaklaşık Cohen's d değerlerine göre, erkek hakemlerin ilişkisel kaynaklar puanlarındaki üstünlüğü orta düzeyde bir farklılığa karşılık gelmektedir (d≈0,617). Bireysel kaynaklar açısından farklılığın büyüklüğü daha düşüktür (d≈0,236). Ailesel kaynaklar (d≈0,490) ve toplam psikolojik sağlamlık (d≈0,488) açısından değerler, orta etki için kullanılan 0,50 referans değerine yakın olmakla birlikte bu değerin altındadır. Bu sonuçlar, cinsiyete göre gözlenen farklılıkların büyüklüğünün psikolojik sağlamlığın alt boyutları arasında değiştiğini göstermektedir. Etki büyüklükleri, yaklaşık hesaplamalar oldukları dikkate alınarak yorumlanmalıdır. Elde edilen bu bulgu, literatürde yer alan çalışmalarla paralellik göstermekte ve psikolojik sağlamlık boyutlarında erkeklerin daha yüksek puanlar elde edebildiğini ortaya koyan sonuçlarla örtüşmektedir (Arslan, 2015). Karaçam ve diğerleri (2023), Türkiye'de aktif görev yapan 327 basketbol hakemi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada cinsiyet değişkeninin mental iyi oluş, bilişsel yeniden değerlendirme ve duyguların bastırılması düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirlemiştir. Bu sonuç mevcut araştırmada ortaya çıkan cinsiyet farklılıklarıyla örtüşmemekte ve psikolojik sonuçların branş, örneklem özellikleri ve görev koşullarına bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir. Bunun yanında mevcut araştırmada erkek hakemlerin duygusal tükenme düzeylerinin daha yüksek olması dikkat çekicidir. Orviz-Martínez ve diğerleri (2021), futbol hakemlerinde çevresel baskı, çatışmalı müsabaka ortamı ve sözel ya da fiziksel saldırganlık gibi psikososyal faktörlerin tükenmişlikle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte erkeklerin duygusal tükenme düzeylerinin de daha yüksek bulunması, spor ortamında rekabet ve performans baskısının bu grup üzerinde daha yoğun hissedilmesiyle ilişkilendirilebilir. Örneklemdeki görev deneyimi, müsabaka yoğunluğu veya spor ortamındaki sosyal beklentilerle ilişkili olabilir. Bu durum, müsabaka yoğunluğu, spor ortamındaki sosyal beklentiler veya algılanan destek mekanizmalarıyla ilişkili olabilir. Buna karşılık Çutuk ve diğerleri (2017) ve Gençoğlu ve Namlı (2020) kadın bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Medeni durum değişkenine göre yapılan analizler sonucunda, psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik alt boyutlarının bazıları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bekar bireylerin kültürel ve bağlamsal kaynaklar açısından daha yüksek puanlara sahip olması, sosyal çevreyle daha aktif etkileşim içerisinde olmalarıyla açıklanabilirken; evli bireylerin ailesel kaynaklar açısından daha yüksek puan alması, evliliğin sağladığı sosyal ve duygusal destek ile ilişkilendirilebilir. Evli bireylerin ailesel kaynaklar boyutunda daha yüksek puan alması, aile desteği ve sosyal bağlılıkla açıklanabilirken; duygusal tükenme düzeylerinin yüksek olması iş ve aile rollerinin birlikte yürütülmesinden kaynaklanan rol çatışmasıyla ilişkilendirilebilir. Medeni durum açısından elde edilen sonuçların etki büyüklükleri incelendiğinde, en dikkat çekici farklılığın duygusal tükenme boyutunda olduğu görülmektedir. Evli ve bekâr hakemler arasındaki duygusal tükenme farklılığının büyük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olması (Cohen's d=0,801), bu bulgunun yalnızca istatistiksel açıdan değil, pratik açıdan da önem taşıdığını göstermektedir. Ailesel kaynaklar (d=0,361) ve kültürel-bağlamsal kaynaklar (d=0,245) açısından ise farkların küçük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, özellikle medeni durum ile duygusal tükenme arasındaki farklılığın diğer alt boyutlara kıyasla daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. Medeni duruma ilişkin bulgular, araştırmalarda değerlendirilen psikolojik yapıların farklılığı dikkate alınarak yorumlanmalıdır. Lima ve diğerleri (2023), Türkiye profesyonel futbol hakemlerinde bekâr katılımcıların depresyon, kaygı ve stres puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Mevcut araştırmada ise evli karate hakemlerinin duygusal tükenme puanları daha yüksek bulunmuştur. Farklı psikolojik yapılar ve hakem grupları incelendiğinden, bu sonuçların doğrudan birbirini desteklediği söylenemez. Evli katılımcılarda gözlenen duygusal tükenme farklılığı, iş ve aile rollerinin birlikte yürütülmesine ilişkin talepler çerçevesinde değerlendirilebilir (Greenhaus & Beutell, 1985). Ancak bu araştırmada iş–aile çatışması doğrudan ölçülmediğinden, söz konusu açıklama sınanmış bir neden değil, olası bir yorum olarak ele alınmalıdır. Literatürde tükenmişlik düzeyinin aile ve iş yaşamı arasındaki denge ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Maslach vd., 2001).

Eğitim düzeyi değişkenine göre yapılan analizler sonucunda, psikolojik sağlamlığın bazı boyutlarında ve tükenmişlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Lisansüstü mezun bireylerin ilişkisel kaynaklar ve toplam psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum lisansüstü mezunların daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olması, eğitim sürecinin bireylerde bilişsel esneklik ve problem çözme becerilerini geliştirmesiyle ilişkilendirilebilir. Bu bulgu, literatürde yer alan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Ancak lisansüstü bireylerde duygusal tükenmenin de daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu durum yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin görevlerinden beklentilerinin daha fazla olması, daha yoğun sorumluluk üstlenmeleri ve başarı baskısını daha yoğun hissetmeleri sebebiyle olduğu şeklinde düşünülmektedir. Eğitim düzeyine ilişkin farklılıkların etki büyüklükleri değerlendirildiğinde, ilişkisel kaynaklar (η^2=0,121) ve ailesel kaynaklar (η^2=0,087) açısından orta düzeyde etkiler olduğu görülmektedir. Buna karşılık

toplam psikolojik sağlamlık (η^2=0,036), duygusal tükenme (η^2=0,026), duyarsızlaştırma (η^2=0,021) ve kişisel başarı (η^2=0,034) açısından etki büyüklükleri küçük düzeydedir. Dolayısıyla eğitim düzeyine göre ortaya çıkan farklılıkların özellikle psikolojik sağlamlığın ilişkisel ve ailesel kaynak boyutlarında daha belirgin bir pratik öneme sahip olduğu söylenebilir. Sivri ve diğerleri (2023) tarafından tenis hakemleri üzerinde yürütülen çalışmada da eğitim durumu, hakemlerin psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı düzeyleri açısından incelenen değişkenlerden biri olarak ele alınmıştır. Bu durum, eğitim düzeyinin hakemlerin psikososyal özelliklerini değerlendirmede anlamlı bir değişken olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Mevcut araştırmada lisansüstü mezunların psikolojik sağlamlık toplam puanlarının ve kişisel başarı algılarının daha yüksek bulunması, eğitim sürecinin problem çözme, öz değerlendirme ve sosyal kaynakları kullanma becerileriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Ancak aynı grupta duygusal tükenmenin de yüksek olması, eğitim düzeyinin yalnızca koruyucu değil, beklenti ve sorumluluk algısını artırıcı bir faktör olarak da değerlendirilebileceğini göstermektedir. Karaçam ve diğerleri (2023), basketbol hakemlerinin mental iyi oluş ve duygu düzenleme puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunmadığını bildirmiştir. Mevcut araştırmada eğitim durumuna ilişkin farklı sonuçlar elde edilmesi, araştırmaların farklı psikolojik yapıları değerlendirmesi ve farklı hakem gruplarıyla yürütülmesiyle ilişkili olabilir. Bu nedenle sonuçlar karşılaştırılırken basketbol ve karate hakemliğinin görev koşulları ile kullanılan ölçme araçlarının farklılığı dikkate alınmalıdır.

Yaş değişkenine göre yapılan analizler sonucunda, psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna karşılık genç yaş gruplarında duygusal tükenme ve duyarsızlaştırma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, yaşla birlikte kazanılan deneyim ve mesleki olgunluğun psikolojik sağlamlığı artırdığı yönündeki görüşü desteklemektedir. Özellikle 50 yaş ve üzeri bireylerin toplam psikolojik sağlamlık ve kişisel başarı puanlarının daha yüksek olması, uzun yıllar boyunca kazanılan tecrübenin stresle baş etmede önemli rol oynadığını düşündürmektedir. Özellikle yaş ilerledikçe psikolojik sağlamlığın arttığı, buna karşılık tükenmişliğin genç yaş gruplarında daha yüksek olduğu görülmektedir. Ulutaş (2021) tarafından futbol hakemleri üzerinde yapılan çalışmada da hakemlik yılı arttıkça karar verme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin olumlu yönde geliştiği belirtilmiştir. Lima ve diğerleri (2023) tarafından yapılan araştırmada, 18–27 yaşındaki profesyonel futbol hakemlerinin depresyon, kaygı ve stres düzeyleri 38 yaş üzerindekilerden daha yüksek bulunmuştur. Hakemlik literatüründe yaş değişkeni, psikolojik özelliklerin ve görev deneyiminin değerlendirilmesinde sık kullanılan değişkenlerden biridir. Sivri ve diğerleri (2023), tenis hakemleri üzerinde yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı düzeylerini yaş değişkeni açısından da incelemiştir. Mevcut araştırmada yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmesi, karate hakemliğinde yaşın yalnızca biyolojik bir değişken değil, aynı zamanda deneyim, karar güveni ve müsabaka baskısını yönetme kapasitesiyle ilişkili bir gösterge olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Yaş gruplarına ilişkin etki büyüklükleri incelendiğinde, en güçlü farklılıkların kişisel başarı ve duygusal tükenme boyutlarında ortaya çıktığı görülmektedir. Kişisel başarı için hesaplanan η^2=0,244 ve duygusal tükenme için hesaplanan η^2=0,187 değerleri büyük düzeyde etkiye işaret etmektedir. Ayrıca bireysel kaynaklar (η^2=0,136), kültürel-bağlamsal kaynaklar (η^2=0,106), ailesel kaynaklar (η^2=0,116) ve duyarsızlaştırma (η^2=0,084) açısından orta düzeyde etkiler belirlenmiştir. Bu sonuçlar, yaş grupları arasındaki farklılıkların özellikle kişisel başarı ve duygusal tükenme açısından yalnızca istatistiksel değil, aynı zamanda pratik açıdan da dikkate değer olduğunu göstermektedir.

Karate yapma süresi değişkenine göre yapılan analizler sonucunda hem psikolojik sağlamlık hem de tükenmişlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sivri ve diğerleri (2023), tenis hakemlerinde hakemlik süresi, hakemlik kategorisi ve çalışılan turnuva sayısı gibi deneyim göstergelerini psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı düzeyleriyle birlikte ele alınan çalışmada anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Uzun süre spor yapan bireylerin daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olması, sporun bireylerde disiplin ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesiyle açıklanabilir (Gould & Maynard, 2009). Bu bulgu, literatürde yer alan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Karademir & Açak, 2019). Bununla birlikte deneyim arttıkça tükenmişliğin azalması, deneyimin koruyucu bir rol üstlenebileceğini düşündürmektedir (Raedeke & Smith, 2001). Karate yapma süresine ilişkin farklılıkların etki büyüklükleri değerlendirildiğinde, kişisel başarı (η^2=0,172) ve bireysel kaynaklar (η^2=0,141) açısından büyük düzeyde etkiler belirlenmiştir. İlişkisel kaynaklar (η^2=0,080), kültürel-bağlamsal kaynaklar (η^2=0,106) ve toplam psikolojik sağlamlık (η^2=0,111) açısından ise orta düzeyde etkiler görülmüştür. Duygusal tükenme (η^2=0,050), duyarsızlaştırma (η^2=0,054) ve ailesel kaynaklar (η^2=0,029) açısından etki büyüklükleri daha düşük düzeydedir. Bu bulgular, karate yapma süresine göre ortaya çıkan farklılıkların özellikle bireysel psikolojik kaynaklar ve kişisel başarı açısından pratik önem taşıdığını düşündürmektedir.

Sonuç

Bu araştırmada karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulguları, karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş ve karate yapma süresi değişkenlerine göre bazı alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur.

Cinsiyet değişkeni açısından erkek hakemlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı alt boyutlarda kadın hakemlere göre daha yüksek olduğu; bununla birlikte duygusal tükenme ve kişisel başarı puanlarının da erkek hakemlerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Medeni durum değişkenine göre evli hakemlerin ailesel kaynaklar ve duygusal tükenme düzeylerinin daha yüksek olduğu, bekar hakemlerin ise kültürel ve bağlamsal kaynaklar açısından daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu açısından lisansüstü eğitim düzeyine sahip hakemlerin psikolojik sağlamlık toplam puanı, ilişkisel kaynaklar ve kişisel başarı düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğu; ancak duygusal tükenme düzeylerinin de bazı gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkeni bakımından ileri yaş gruplarında psikolojik sağlamlık ve kişisel

başarı puanlarının daha yüksek olduğu, genç yaş gruplarında ise duyarsızlaştırma ve bazı tükenmişlik göstergelerinin daha belirgin olduğu belirlenmiştir. Karate yapma süresi değişkenine ilişkin bulgular, branşa özgü deneyimin psikolojik sağlamlık ve mesleki tükenmişlik alt boyutlarında farklılık oluşturduğunu göstermiştir. Özellikle belirli deneyim düzeyine sahip hakemlerde psikolojik sağlamlık puanlarının yükseldiği, daha uzun deneyime sahip bazı gruplarda ise tükenmişlik göstergelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Genel olarak araştırma sonuçları, karate hakemlerinde psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin tek bir değişkenle açıklanamayacağını; bu yapıların demografik değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu doğrultuda karate hakemlerinin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmeye, tükenmişlik riskini azaltmaya ve özellikle genç, deneyimi sınırlı ya da yüksek baskı altında görev yapan hakemleri desteklemeye yönelik eğitim, psikolojik destek ve mesleki gelişim programlarının önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Araştırma bulguları doğrultusunda, genç yaş gruplarında duygusal tükenme ve duyarsızlaştırma puanlarının daha yüksek, kişisel başarı puanlarının ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Karate yapma süresine göre duygusal tükenme, duyarsızlaştırma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmış; özellikle 6–10 yıl grubundaki katılımcıların duyarsızlaştırma puanlarının daha yüksek, kişisel başarı puanlarının ise daha düşük olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, söz konusu grupların psikolojik açıdan desteklenmesi ve deneyimli hakemlerin katılımıyla mentorluk ve rehberlik sistemlerinin oluşturulması önerilmektedir. Evli bireylerde duygusal tükenmenin daha yüksek bulunması, iş-aile dengesini destekleyici psikolojik destek programlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ayrıca hakemlere yönelik performans psikolojisi ve stres yönetimi desteklerinin uygulanmasının önemini göstermektedir. Lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcılarda duygusal tükenme puanlarının daha yüksek bulunması nedeniyle akademik ve mesleki yük yönetimine yönelik danışmanlık mekanizmalarının geliştirilmesi faydalı olabilir. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığın yaş ve deneyim ile birlikte arttığı dikkate alındığında, özellikle genç hakemlerin psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programlarının federasyonlar ve spor kurumları tarafından planlanması önerilmektedir.

Sınırlılıklar ve güçlü yönler

Bu araştırma, karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerini yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve karate yapma süresi gibi çeşitli demografik ve mesleki değişkenler açısından incelemesi bakımından önemli bulgular ortaya koymuştur. Bununla birlikte çalışma bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Öncelikle araştırmanın yalnızca Türkiye Karate Federasyonu bünyesinde aktif görev yapan karate hakemleri ile yürütülmüş olması, elde edilen bulguların farklı spor branşlarına ve farklı hakem gruplarına genellenmesini sınırlandırmaktadır. Ayrıca araştırmada kullanılan verilerin öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış olması, katılımcıların sosyal istenirlik eğilimi göstermesi veya kendi durumlarını olduğundan farklı değerlendirmesi nedeniyle yanlılık oluşturma riski taşımaktadır. Çalışmanın kesitsel araştırma desenine sahip olması, psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinde belirlenen grup farklılıklarının nedensel biçimde açıklanmasına imkân vermemektedir Bunun yanında bazı alt gruplardaki örneklem dağılımlarının homojen olmaması, özellikle grup karşılaştırmalarında istatistiksel gücü sınırlayan bir unsur olarak değerlendirilebilir. Ayrıca kişilik özellikleri, sosyal destek düzeyi, örgütsel yapı ve müsabaka yoğunluğu gibi psikolojik süreçleri etkileyebilecek bazı değişkenler araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

Araştırmanın güçlü yönlerinden biri, karate hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerini aynı çalışma kapsamında ele almasıdır. Türkiye'de aktif görev yapan 297 karate hakeminden elde edilen veriler, bu örneklem grubunun psikososyal özelliklerinin betimlenmesine ve farklı katılımcı gruplarının karşılaştırılmasına olanak sağlamıştır. Cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş ve karate yapma süresinin birlikte araştırma kapsamına alınması, grup farklılıklarının farklı boyutlarıyla değerlendirilmesine katkı sunmuştur. Bununla birlikte, bu güçlü yönler örnekleme yöntemi, araştırma deseni ve ölçümlerin güvenirliğine ilişkin sınırlılıklar dikkate alınarak değerlendirilmelidir.

Etik beyan

Bu makale, İstanbul Rumeli Üniversitesi/Türkiye, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 04 Temmuz 2024 tarihli ve 2024/05 toplantı, 13 karar numarası numaralı kararı ile gerçekleştirilmiştir.

Üretken YZ Kullanım Beyanı

ChatGPT (sürüm 5.2) dahil olmak üzere yapay zekâ tabanlı araçlar, bu çalışmada yalnızca dil düzenleme amaçları için, örneğin makalenin gramerini, netliğini ve okunabilirliğini iyileştirmek için kullanılmıştır. Veri analizi, sonuçların yorumlanması veya bilimsel içerik üretimi için hiçbir yapay zekâ aracı kullanılmamıştır.

CRediT yazarlık katkı beyanı

Dilekçi U.: Kavramsallaştırma, metodoloji, araştırma, yazım – orijinal taslak, yazım – gözden geçirme ve düzenleme. **Demirci A.K.:** Kavramsallaştırma, metodoloji, veri toplama, yazım – orijinal taslak. **Ekinci S.:** Veri toplama, biçimsel analiz, yazım – gözden geçirme ve düzenleme. **Kara İ.:** Metodoloji, biçimsel analiz, görselleştirme, yazım – gözden geçirme ve düzenleme. **Bilgiç F.B.:** Veri toplama, literatür taraması, yazım – orijinal taslak, yazım – gözden geçirme ve düzenleme. Tüm yazarlar makalenin son hâlini okumuş ve onaylamıştır.

Veri kullanılabilirliği

Araştırma verileri, etik ve gizlilik kısıtlamaları nedeniyle kamuya açık olarak paylaşılmamaktadır. Veriler, makul talep üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir.

Çıkar çatışması beyanı

Yazarlar, bu çalışmanın sonuçlarını etkileyebilecek herhangi bir finansal, ticari, mesleki veya kişisel çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan etmektedir.

KAYNAKLAR

Ai, H., & Hu, J. (2016). Psychological resilience moderates the impact of social support on loneliness of "left-behind" children. *Journal of Health Psychology, 21*(6), 1066–1073. [Crossref]

Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi, 16*(2), 344–357. [Crossref]

Carter, T. B., Gorczynski, P., Coady, C. J., Cunningham, I. J., Mascarenhas, D. R. D., Grant, M., … et al. (2024). Implementing a scoping review to explore sport officials' mental health. *Frontiers in Sports and Active Living, 6*, Article 1436149. [Crossref]

Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z., & Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11*(1), 109–117.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 93–102.

Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin uyarlanması. In R. Bayraktar & İ. Dağ (Eds.), *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi bilimsel çalışmaları* (pp. 143–154). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Gençoğlu, C., & Namlı, S. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve empati düzeyleri: Erzurum Teknik Üniversitesi örneği. *Sport Sciences, 15*(3), 33–43. [Crossref]

George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Pearson.

Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences, 27*(13), 1393–1408. [Crossref]

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review, 10*(1), 76–88. [Crossref]

Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., Sabuncu, A. A., & Mereuţă, C. (2023). Examination of the relationship between basketball referee's mental well-being and emotional regulation levels. *Heliyon, 9*(6), e16768. [Crossref]

Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(2), 803–816. [Crossref]

Kıratlı, E., & İkizler, H. C. (2021). Tenis hakemlerinin empatik eğilim düzeyleri ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19*(2), 102–111. [Crossref]

Lima, Y., Devran, S., Öz, N. D., Webb, T., & Bayraktar, B. (2023). Examining the mental health status of referees in the Turkish professional football league. *Science and Medicine in Football, 7*(3), 272–278. [Crossref]

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99–113. [Crossref]

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397–422. [Crossref]

Matsumoto, N., Sugimoto, T., Kuroda, Y., Uchida, K., Kishino, Y., Arai, H., … et al. (2022). Psychological resilience among older Japanese adults with mild cognitive impairment during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry, 13*, Article 898990. [Crossref]

Öntürk, Y., Bingöl, E., Efek, E., Bayrakdaroğlu, Y., & Görün, L. (2020). The examination of trait anxiety levels of referees in different branches (The sample of Mugla). *International Journal of Applied Exercise Physiology, 9*(7), 152–159.

Orviz-Martínez, N., Botey-Fullat, M., & Arce-García, S. (2021). Analysis of burnout and psychosocial factors in grassroot football referees. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(3), Article 1111. [Crossref]

Popovych, I., Kurova, A., Koval, I., Kazibekova, V., Maksymov, M., & Huzar, V. (2022). Interdependence of emotionality, anxiety, aggressiveness and subjective control in handball referees before the beginning of a game: A comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport, 22*(3), 680–689. [Crossref]

Potoczny, W., Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2022). Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 15*, Article 802564. [Crossref]

Rachiotis, T., Stavrou, N., Adamakis, M., & Karteroliotis, K. (2025). Basketball referee burnout: A systematic scoping review. *Health Psychology Research, 13*(4), Article e81240033. [Crossref]

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*(4), 281–306. [Crossref]

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences, 32*(15), 1419–1434. [Crossref]

Sivri, S., Kıratlı, E., & Karaca, A. A. (2023). Tenis hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6*(1), 78–90. [Crossref]

Sivrikaya, A. H., & Sivrikaya, M. H. (2019). Balıkesir ili futbol hakemlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 24*(1), 31–40.

Soykan, A. (2009). *Karate sporcularında uyarılma düzeyinin hedefe yönelik hareket koordinasyonuna etkisi* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].

Ulutaş, H. (2021). *Futbol hakemlerinin klasmanlarına göre psikolojik dayanıklılık ve karar verme stillerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].

Wang, B., Ye, L., Lv, L., Liu, W., Liu, F., & Mao, Y. (2022). Psychological resilience among left-behind children in a rural area of eastern China. *Children, 9*(12), Article 1899. [Crossref]

Yavuz, Ü. (2024). Türkiye'de karate başlığı ile yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7*(2), 72–84.

Yıldırım, A., Uluöz, E., Dinç, Z. F., & Abakay, U. (2018). Hokey hakemlerinin iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(2), 67–85.

Zhou, C., Lv, Q., Yang, N., & Wang, F. (2021). Left-behind children, parent-child communication and psychological resilience: A structural equation modeling analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), Article 5123. [Crossref]

Sorumluluk Reddi/Yayıncı Notu: Bu yayında yer alan tüm görüş, değerlendirme, yorum, veri, bulgu ve beyanlar yalnızca ilgili yazar(lar)a ve katkı sunan kişi(ler)e aittir. Söz konusu içerikler, Red & River Publications'ın, editörlerin, yayın kurulu üyelerinin veya bağlı kuruluşların görüşlerini zorunlu olarak yansıtmaz. Red & River Publications ve editörler, yayımlanan içerikte belirtilen fikir, yöntem, uygulama, talimat, ürün veya hizmetlerin kullanımından doğabilecek doğrudan ya da dolaylı zararlar; kişisel yaralanmalar; maddi kayıplar; hak ihlalleri veya diğer olumsuz sonuçlardan sorumlu tutulamaz. Yayımlanan çalışmaların bilimsel doğruluğu, özgünlüğü, etik uygunluğu, yasal sorumluluğu ve üçüncü kişilere ait hakların gözetilmesi tamamen yazar(lar)ın sorumluluğundadır.