

Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizli?i Ölçmeye Yönelik Ölçek

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizli?i Ölçmeye Yönelik Ölçek*.
Turkish Psychological Scales. Retrieved from
<https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31332>

Özet

Takım Sporlarında Özerinilmi? Çaresizli?i Ölçmeye Yönelik Ölçek (TÖÇÖYÖ), sporcuların performans dü?üklü?ü veya ba?ar?s?zl?k kar??s?nda geli?tirdikleri **özerinilmi? çaresizlik** e?ilimlerini ve at?f stillerini ölçmek amac?yla geli?tirilmis? **psikometrik** bir araçtır. 2015 y?l?nda Baiko?lu ve Saraç taraf?ndan geli?tirilen bu ölçek, özellikle takım sporlar? ba?lam?nda, bireyin ba?ar?s?zl?k nedenlerini içsel-d??sal, genel-duruma özel ve de?i?mez-de?i?ebilir boyutlarda nas?l alg?lad???n? de?erlendirir. Ölçek, sporcuların motivasyonel ve bili?sel süreçlerini anlamak için önemli bir katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Özerinilmi? çaresizlik, **atfetme teorisi**, takım sporlar?, spor psikolojisi, ölçek geli?tirme, at?f stili, içsel-d??sal kontrol.

Yazarlar

Selin Baiko?lu, Lale Saraç

Amaç

Bu ölçeğin temel amac?, **takım sporlar?** ile u?ra?an sporcuların, özellikle müsabaka veya antrenman ortam?nda ya?anan olumsuz sonuçlara kar?? gösterdikleri **özerinilmi? çaresizlik** düzeyini ve bu çaresizli?e yol açan at?f biçimlerini spesifik olarak belirlemektir. Geli?tirme çalışması, spor bilimleri alan?nda kullan?lan mevcut genel çaresizlik ölçeklerinin aksine, spor ortam?nın rekabetçi ve dinamik yap?s?na uygun, ba?lama özgü bir ölçüm aracı sunmayı hedeflemiştir.

Ölçek, sporcuların ba?ar?s?zl?klar? kalıcı, yaygın ve ki?isel faktörlere ba?lama e?ilimlerini (yani mal-adaptif at?f stilini) tespit ederek, spor psikologlarına ve antrenörlere erken müdahale imkanı sağlayarak amaçlamaktadır. Böylece, sporcuların psikolojik dayanıklılıklar? ve performansları desteklenebilecektir.

Yapı

Ölçek, Martin Seligman'ın **atfetme teorisine** dayanarak olu?turulan bili?sel model çerçevesinde **özerinilmi? çaresizlik** yap?s?nı ölçmektedir. Bu yapı, ba?ar?s?zl?k nedenlerinin algılanma biçimine odaklanan üç ana alt boyuttan oluşmaktadır.

Bu üç alt boyut, bireyin yaşad??? olumsuz olayların nedenlerini nas?l açıklad???nı kategorize eder ve sporcunun çaresizlik e?iliminin derecesini yansıtır:

İçsel-Dışsal Boyut (Locus of Control): Başarısızlığın nedeninin sporcunun kendisinden (içsel) mi yoksa dış faktörlerden (hakem, şans, rakip gücü vb.) mi kaynaklandığını algılanması.

Genel-Duruma Özel Boyut (Globality): Başarısızlık nedeninin diğer spor alanlarına da yayılmayıp yayılmayacağı (genel) veya yalnızca mevcut duruma özgü olup olmadığı (duruma özel) algısı.

Değişmez-Değişebilir Boyut (Stability): Başarısızlık nedeninin zamanla değişip değişmeyeceği (değişebilir) veya kalıcı bir özellik mi olduğu (değişmez) algısı.

Geçerlik

Ölçek geliştirme çalışması için geçerlik analizlerine dair spesifik istatistiksel sonuçlar (örneğin, faktör yükleri, korelasyonlar veya kriter geçerliği) kaynak içerikte açıkça belirtilmemiştir. Ancak, geliştirme çalışmalarında yapı geçerliğinin sağlanması temel bir adımdır.

Yapı geçerliğinin, büyük olasılıkla, ölçeğin teorik olarak varsayılan üç boyutlu yapıyı desteklediğini göstermek amacıyla kullanılan **Faktör Analizi** (Exploratory Factor Analysis veya Confirmatory Factor Analysis) yöntemleriyle sağlandığı varsayılmaktadır. Ölçeğin maddelerinin, öğrenilmi çaresizliğin atf modelini doğru bir şekilde temsil ettiğini kanıtlamak için içerik geçerliliği de uzman görüşleri aracılığıyla sağlanmıştır.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin detaylı istatistiksel raporlar (örneğin, test-tekrar test korelasyonu veya iç tutarlılık katsayısı) kaynak içerikte mevcut değildir. Geliştirme çalışmalarında güvenilirlik, genellikle iç tutarlılık katsayısı (özellikle **Cronbach Alfa**) hesaplanarak rapor edilir.

Yüksek iç tutarlılık katsayıları, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir. Ölçeğin akademik yayınlarında bu tür güvenilirlik verilerinin detaylı olarak sunulduğu varsayılmaktadır.

Faktör Analizi

Takım Sporlarında Öğrenilmi Çaresizliği Ölçmeye Yönelik Ölçek, faktör analizi sonucunda üç alt boyuttan oluşan toplam 21 maddelik bir yapıya sahiptir. Bu yapı, öğrenilmi çaresizliğin atf modelini yansıtmaktadır.

Faktör dağılımı ve madde sayıları aşağıdaki gibidir:

İçsel-Dışsal Atf Boyutu: 8 madde içermektedir. Bu faktör, sporcunun başarısızlığın içsel veya dışsal nedenlere atfetme eğilimini ölçer.

Genel-Duruma Özel Atf Boyutu: 5 madde içermektedir. Bu faktör, olumsuz sonuçların etkisinin

ne kadar yaygın algılandı?n? (sadece o ana özgü mü, yoksa genel bir yetersizlik mi) belirler.

De?i?mez-De?i?ebilir At?f Boyutu: 8 madde içermektedir. Bu faktör, ba?ar?s?zl??a yol açan nedenlerin kalıc? mı? (de?i?mez) yoksa zamanla de?i?tirilebilir mi oldu?unu ölçer.

Araç

Test Türü: Geli?tirme

Format: 21 maddeden olu?an, likert tipi derecelendirme içermesi muhtemel bir öz bildirim envanteridir.

Mevcut Dil: Türkçe

Popölasyon Grubu: Takım sporlar? yapan sporcular (Örn: futbol, basketbol, voleybol vb.).

Ya? Grubu: Belirtilmemi? (Genellikle ergenlik dönemi ve üzeri sporcular).

Popölasyon Detaylar?: Takım sporlar?nda aktif olarak yer alan, rekabetçi ortamlara maruz kalan sporcular.

Test Metodolojisi: Ka??t veya dijital ortamda uygulanan, katılımcıların maddelere kendi algı ve deneyimlerine göre yanıt verdikleri öz bildirim (self-report) yöntemi.

Anahtar Kelimeler

Sporcular, at?f stili, iç tutarlılık, **Cronbach Alfa**, spor bilimleri, ölçek, psikoloji.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Veri Kayna?ında Belirtilmemi?tir.

Ba?lı? Kurulu? E-posta Adresleri: selin.baikoglu@istanbul.edu.tr (Sorumlu Yazar)

Yazın?ma Adresi: İstanbul Üniversitesi (2015 referansına göre).

İzinler, Ücret ve Test Yılı?

Test Yılı?: 2015

İzinler ve Ücret: Ölçeğin ticari kullanımı veya bilimsel araştırmalarda kullanımı için izinler ve ücret bilgisi, sorumlu yazar Selin Baikoglu ile iletişime geçilerek öğrenilmelidir. Telif hakları genellikle ilgili akademik yayının (Spor Bilimleri Dergisi) ve yazarların uhdesindedir.

Kaynaklar

Baikoğlu, S. ve Saraç, L. (2015). Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizliği Ölçmeye Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1).

Makalenin orijinal linki: journals.istanbul.edu.tr

Ölçeğin orijinal PDF dosyası buradan indirilebilir: takim-sporlarında-ogrenilmis-caresizligi-olcmeye-yonelik-olcek-toad.pdf

Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizliği Ölçmeye Yönelik Ölçek Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuştur ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek toplam 21 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Derecelendirme formatı kaynakta belirtilmemiştir.

içsel-dışsal (8 m):

genel-duruma özel (5 m):

değermez-değerbilir (8 m):