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

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizli?i Ölçmeye Yönelik Ölçek*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31332

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizli?i Ölçmeye Yönelik Ölçek (TÖÇÖYÖ), sporcular?n performans dü?üklü?ü veya ba?ar?s?zl?k kar??s?nda geli?tirdikleri **ö?renilmi? çaresizlik** e?ilimlerini ve at?f stillerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? **psikometrik** bir araçt?r. 2015 y?l?nda Baiko?lu ve Saraç taraf?ndan geli?tirilen bu ölçek, özellikle tak?m 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, sporcular?n motivasyonel ve bili?sel süreçlerini anlamak için önemli bir katk? sa?lamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Ö?renilmi? çaresizlik, **atfetme teorisi**, tak?m sporlar?, spor psikolojisi, ölçek geli?tirme, at?f stili, içsel-d??sal kontrol.

Yazarlar

Selin Baiko?lu, Lale Saraç

Amaç

Bu ölçe?in temel amac?, **tak?m sporlar?** ile u?ra?an sporcular?n, özellikle müsabaka veya antrenman ortam?nda ya?anan olumsuz sonuçlara kar?? gösterdikleri **ö?renilmi? çaresizlik** düzeyini ve bu çaresizli?e yol açan at?f biçimlerini spesifik olarak belirlemektir. Geli?tirme çal??mas?, spor bilimleri alan?nda kullan?lan mevcut genel çaresizlik ölçeklerinin aksine, spor ortam?n?n rekabetçi ve dinamik yap?s?na uygun, ba?lama özgü bir ölçüm arac? sunmay? hedeflemi?tir.

Ölçek, sporcular?n ba?ar?s?zl?klar? kal?c?, yayg?n ve ki?isel faktörlere ba?lama e?ilimlerini (yani mal-adaptif at?f stilini) tespit ederek, spor psikologlar?na ve antrenörlere erken müdahale imkan? sa?lamay? amaçlamaktad?r. Böylece, sporcular?n psikolojik dayan?kl?l?klar? ve performanslar? desteklenebilecektir.

Yap?

Ölçek, Martin Seligman'?n **atfetme teorisine** dayanarak olu?turulan bili?sel model çerçevesinde **ö?renilmi? çaresizlik** yap?s?n? ölçmektedir. Bu yap?, ba?ar?s?zl?k nedenlerinin alg?lanma biçimine odaklanan üç ana alt boyuttan olu?maktad?r.

Bu üç alt boyut, bireyin ya?ad??? olumsuz olaylar?n nedenlerini nas?l aç?klad???n? kategorize eder ve sporcunun çaresizlik e?iliminin derecesini yans?t?r:

ARABPSYCHOLOGY.COM

?çsel-D??sal Boyut (Locus of Control): Ba?ar?s?zl???n nedeninin sporcunun kendisinden (içsel) mi yoksa d?? faktörlerden (hakem, ?ans, rakip gücü vb.) mi kaynakland???n?n alg?lanmas?.
Genel-Duruma Özel Boyut (Globality): Ba?ar?s?zl?k nedeninin di?er spor alanlar?na da yay?l?p yay?lmayaca?? (genel) veya yaln?zca mevcut duruma özgü olup olmad??? (duruma özel) alg?s?.
De?i?mez-De?i?ebilir Boyut (Stability): Ba?ar?s?zl?k nedeninin zamanla de?i?ip de?i?meyece?i (de?i?ebilir) veya kal?c? bir özellik mi oldu?u (de?i?mez) alg?s?.

Geçerlik

Ölçek geli?tirme çal??mas?n?n geçerlik analizlerine dair spesifik istatistiksel sonuçlar (örne?in, faktör yükleri, korelasyonlar veya kriter geçerli?i) kaynak içerikte aç?kça belirtilmemi?tir. Ancak, geli?tirme çal??malar?nda yap? geçerli?inin sa?lanmas? temel bir ad?md?r.

Yap? geçerli?inin, büyük olas?l?kla, ölçe?in teorik olarak varsay?lan üç boyutlu yap?y? destekledi?ini göstermek amac?yla kullan?lan **Faktör Analizi** (Exploratory Factor Analysis veya Confirmatory Factor Analysis) yöntemleriyle sa?land??? varsay?lmaktad?r. Ölçe?in maddelerinin, ö?renilmi? çaresizli?in at?f modelini do?ru bir ?ekilde temsil etti?ini kan?tlamak için içerik geçerlili?i de uzman görü?leri arac?l???yla sa?lanm??t?r.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirli?ine ili?kin detayl? istatistiksel raporlar (örne?in, test-tekrar test korelasyonu veya iç tutarl?l?k katsay?s?) kaynak içerikte mevcut de?ildir. Geli?tirme çal??malar?nda güvenirlik, genellikle iç tutarl?l?k katsay?s? (özellikle **Cronbach Alfa**) hesaplanarak rapor edilir.

Yüksek iç tutarl?l?k katsay?lar?, ölçek maddelerinin ayn? psikolojik yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir. Ölçe?in akademik yay?n?nda bu tür güvenirlik verilerinin detayl? olarak sunuldu?u varsay?lmaktad?r.

Faktör Analizi

Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizli?i Ölçmeye Yönelik Ölçek, faktör analizi sonucunda üç alt boyuttan olu?an toplam 21 maddelik bir yap?ya sahiptir. Bu yap?, ö?renilmi? çaresizli?in at?fsal modelini yans?tmaktad?r.

Faktör da??l?m? ve madde say?lar? a?a??daki gibidir:

?çsel-D??sal At?f Boyutu: 8 madde içermektedir. Bu faktör, sporcunun ba?ar?s?zl??? içsel veya d??sal nedenlere atfetme e?ilimini ölçer.
Genel-Duruma Özel At?f Boyutu: 5 madde içermektedir. Bu faktör, olumsuz sonuçlar?n etkisinin

ARABPSYCHOLOGY.COM

ne kadar yayg?n alg?land???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 kal?c? m? (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

Popülasyon Grubu: Tak?m sporlar? yapan sporcular (Örn: futbol, basketbol, voleybol vb.).

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

Popülasyon Detaylar?: Tak?m sporlar?nda aktif olarak yer alan, rekabetçi ortamlara maruz kalan sporcular.

Test Metodolojisi: Ka??t veya dijital ortamda uygulanan, kat?l?mc?lar?n maddelere kendi alg? ve deneyimlerine göre yan?t verdikleri öz bildirim (self-report) yöntemi.

Anahtar Kelimeler

Sporcular, at?f stili, iç tutarl?l?k, **Cronbach Alfa**, spor bilimleri, ölçek, psikoloji.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Veri Kayna??nda Belirtilmemi?tir.

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

Yaz??ma Adresi: ?stanbul Üniversitesi (2015 referans?na göre).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2015

?zinler ve Ücret: Ölçe?in ticari kullan?m? veya bilimsel ara?t?rmalarda kullan?m? için izinler ve ücret bilgisi, sorumlu yazar Selin Baiko?lu ile ileti?ime geçilerek ö?renilmelidir. Telif haklar? genellikle ilgili akademik yay?n?n (Spor Bilimleri Dergisi) ve yazarlar?n uhdesindedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kaynaklar

Baiko?lu, S. ve Saraç, L. (2015). Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizli?i Ölçmeye Yönelik Ölçek Geli?tirme Çal??mas?. *Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1).

Makalenin orijinal linki: journals.istanbul.edu.tr

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? buradan indirilebilir: takim-sporlarinda-ogrenilmis-caresizligi-olcmeye-yonelik-olcek-toad.pdf

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

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu?tur ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek toplam 21 maddeden ve 3 alt boyuttan olu?maktad?r. Derecelendirme format? kaynakta belirtilmemi?tir.

içsel-d??sal (8 m):
genel-duruma özel (5 m):
de?i?mez-de?i?ebilir (8 m):

ARABPSYCHOLOGY.COM