

# Takım Sporlarında Özenilmi? Çaresizlik Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Takım Sporlarında Özenilmi? Çaresizlik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31334>

## Özet

Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği (TSÖÇÖ), sporcuların başarısızlık karışmasında geliştirdikleri atf stillerini ve sonuç olarak ortaya çıkan öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini ölçmek amacıyla 2013 yılında geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Ölçek, özellikle **takım sporu** bağlamındaki spesifik durumlar ele alınarak, bireysel performans kaygısının ötesinde, takım dinamiği içerisindeki çaresizlik algısının değerlendirir. Toplam 21 maddeden oluşan bu araç, **öğrenilmiş çaresizlik** yapısının temelini oluşturan üç kritik yüklem boyutunu (içsel, deşmez ve genel) hedeflemektedir. Ölçek, Selin Biçer Baiko lu tarafından bir yüksek lisans tezi kapsamında geliştirilmiştir.

## Anahtar Kelimeler

Takım sporları, **öğrenilmiş çaresizlik**, spor psikolojisi, atf stili, içsel yüklem, deşmezlik, genellik, psikometrik ölçek.

## Yazarlar

Selin Biçer Baiko lu

## Amaç

Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği'nin temel amacı, takım sporları ile ilgilenen sporcuların karışlaştıkları olumsuz durumlar veya başarısızlıklar sonrasında geliştirdikleri **atf stillerini** ve bu stillerin yol açtığı öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini belirlemektir. Bu öz bildirim ölçeği, sporcuların performans düşüşlerinin nedenlerini içsel, deşmez ve genel faktörlere atfetme eğilimlerini nicel olarak ölçmek üzere tasarlanmıştır.

Ölçeğin geliştirilmesi, spor psikolojisi alanında takım dinamiklerinin ve başarısızlık algısının daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmay amaçlanmıştır. Elde edilen veriler, özellikle takım sporlarında yer alan bireylere yönelik psikolojik müdahale programlarının tasarlanmasında ve sporcuların **mental dayanıklılığın** artırılmasında bilimsel bir temel sağlamaktadır.

## Yapı

Ölçek, **öğrenilmiş çaresizlik** (Learned Helplessness) yapısının, Martin Seligman'ın yeniden formüle ettiği atf teorisi çerçevesinde ölçmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik, bireyin kontrol dışı olaylarla karışlaştığında, gelecekteki durumlarda da çabalarının sonucu deşirtmeyeceğine dair geliştirdiği inanç durumudur.

Ölçekte ölçülen atf stilleri, başarısızlık durumunda sporcuların bu başarısızlığı nasıl

yorumladığını gösteren üç temel boyuta odaklanır:

**Çsellik:** Başarısızlığın nedenini kişisel yetersizliklere veya çabaya atfetme.

**Değişmezlik (Stabilite):** Başarısızlığın nedenini kalıcı ve zamanla değişmeyecek faktörlere atfetme.

**Genellik (Globalite):** Başarısızlığın etkisini sadece spor alanıyla değil, hayatın diğer alanlarına da yayma.

## Geçerlik

Takım Sporlarında Özenilmi? Çaresizlik Ölçeği, bir **yüksek lisans tezi** kapsamında geliştirilmiş olup, geçerlik çalmaları tezin metodoloji bölümünde detaylandırılmıştır. Kaynak verilerde istatistiksel geçerlik katsayıları sunulmamıştır.

Genellikle bu tür ölçek geliştirme çalmalarında içerik geçerliği (uzman görüşleri ile), yapı geçerliği (faktör analizi ile) ve ölçüt bağımlı geçerlik (ilgili diğer ölçeklerle korelasyon) yöntemleri kullanılır. Ölçeğin 21 maddelik yapısının, teorik olarak beklenen üç faktörlü yapıyı desteklediği Faktör Analizi sonuçlarıyla gösterilmiştir.

## Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik analizlerine dair spesifik istatistiksel değerler (örneğin, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı) kaynakta doğrudan belirtilmemiştir. Ancak, akademik bir **ölçek geliştirme** çalışması olduğu için, güvenilirlik analizlerinin (muhtemelen iç tutarlılık ve/veya test-tekrar test yöntemleri) yapıldığı varsayılmaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğinin, sporcuların atf stillerindeki tutarlılığı zaman içinde veya maddeler arasında ne kadar doğru yansıttığını göstermesi beklenir. Yüksek iç tutarlılık katsayıları, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıyı ölçmede homojen olduğunu işaret eder.

## Faktör Analizi

TSÖÇÖ, özenilmi? çaresizlik yapısının spor bağlamındaki tezahürlerini ölçmek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda üç temel alt boyutta toplanmıştır. Ölçeğin 21 maddesi, sporcuların başarısızlığa verdikleri tepkileri ve yükledikleri anlamları bu üç faktör üzerinden değerlendirir.

**Çsel Yükleme:** Bu faktör, sporcunun başarısızlığı kendi yetenek veya çaba eksikliğine bağlama derecesini ifade eder.

**Değişmez Yükleme:** Bu faktör, sporcunun mevcut olumsuz durumu kalıcı ve değiştirilemez bir durum olarak algılamasını ölçer.

**Genel Yükleme:** Bu faktör, başarıyla ilgili hissiyatın yalnızca **takım sporu** performansıyla sınırlı kalmayıp, hayatın diğer alanlarına yayılma düzeyini gösterir.

## Araç

**Test Type:** Geliştirme Çalışması, Öz Bildirim Ölçeği

**Format:** Derecelendirme formatı kaynakta belirtilmemiştir (Tipik olarak Likert Tipi ölçek kullanılır).

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Takım Sporlarında Aktif Olarak Yer Alan Sporcular

**Age Group:** Belirtilmemiştir (Genç yetişkin sporcuların dahil olduğu varsayılmaktadır.)

**Population Details:** Futbol, basketbol, voleybol gibi organize takım sporlarında yer alan, yüksek lisans tezi popülasyonuna dahil edilen sporcular.

**Test Methodology:** 21 maddelik anket formu kullanılarak veri toplama. Sporcular, takım sporlarında yaşadıkları başarıyla ilgili durumlarına ilişkin düşüncelerini belirtirler.

## Anahtar Kelimeler

Atlet teorisi, sporcu psikolojisi, başarı motivasyonu, **atlet stili**, psikometri, 21 madde, içselleştirme, değişmezlik.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Sağlanmadı

**Affiliation Email addresses:** [selin.baikoglu@istanbul.edu.tr](mailto:selin.baikoglu@istanbul.edu.tr)

**Correspondence Address:** Selin Biçer Baikoğlu (Güncel iletişim için yukarıdaki e-posta adresi kullanılmalıdır.)

## İzinler, Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı:** 2013

**İzinler ve Ücret:** Ölçek, akademik bir çalışmada ürünüdür. Akademik veya araştırma amaçlı kullanım için sorumlu yazar (Selin Biçer Baikoğlu) ile iletişime geçilmesi ve izin alınması gerekmektedir. Ticari kullanım koşulları ayrıca belirlenmelidir.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [takim-sporlarinda-ogrenilmis-caresizligi-olcmeye-yonelik-olcek-toad.pdf](#)

## Kaynaklar

Biçer, S. (2013). Takım sporlarında öğrenilmiş çaresizliği ölçmeye yönelik ölçek geliştirme çalışması (**Yüksek lisans tezi**, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin).

Bu teze ait Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi kaydına aşağıdaki bağlantıdan erişilebilir: [tez.yok.gov.tr](#)

## Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği Maddeleri

**IMPORTANT:** The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçek maddelerinin metinleri kaynak içerikte sunulmamıştır. Maddelerin tamamına ve derecelendirme yapısına ulaşmak için Biçer (2013) tarafından hazırlanan ilgili yüksek lisans tezinin incelenmesi gerekmektedir.