Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31334

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i (TSÖÇÖ), sporcular?n ba?ar?s?zl?k kar??s?nda geli?tirdikleri at?f stillerini ve sonuç olarak ortaya ç?kan ö?renilmi? çaresizlik düzeylerini ölçmek amac?yla 2013 y?l?nda geli?tirilmi? bir psikometrik araçt?r. Ölçek, özellikle **tak?m sporu** ba?lam?ndaki spesifik durumlar? ele alarak, bireysel performans kayg?s?n?n ötesinde, tak?m dinami?i içerisindeki çaresizlik alg?s?n? de?erlendirir. Toplam 21 maddeden olu?an bu araç, **ö?renilmi? çaresizlik** yap?s?n?n temelini olu?turan üç kritik yükleme boyutunu (içsel, de?i?mez ve genel) hedeflemektedir. Ölçek, Selin Biçer Baiko?lu taraf?ndan bir yüksek lisans tezi kapsam?nda geli?tirilmi?tir.

Anahtar Kelimeler

Tak?m sporlar?, **ö?renilmi? çaresizlik**, spor psikolojisi, at?f stili, içsel yükleme, de?i?mezlik, genellik, psikometrik ölçek.

Yazarlar

Selin Biçer Baiko?lu

Amaç

Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i'nin temel amac?, tak?m sporlar? ile ilgilenen sporcular?n kar??la?t?klar? olumsuz durumlar veya ba?ar?s?zl?klar sonras?nda geli?tirdikleri **at?f stillerini** ve bu stillerin yol açt??? ö?renilmi? çaresizlik düzeylerini belirlemektir. Bu öz bildirim ölçe?i, sporcular?n performans dü?ü?lerinin nedenlerini içsel, de?i?mez ve genel faktörlere atfetme e?ilimlerini nicel olarak ölçmek üzere tasarlanm??t?r.

Ölçe?in geli?tirilmesi, spor psikolojisi alan?nda tak?m dinamiklerinin ve ba?ar?s?zl?k alg?s?n?n daha iyi anla??lmas?na katk?da bulunmay? amaçlam??t?r. Elde edilen veriler, özellikle tak?m sporlar?nda yer alan bireylere yönelik psikolojik müdahale programlar?n?n tasarlanmas?nda ve sporcular?n **mental dayan?kl?l???n?n** art?r?lmas?nda bilimsel bir temel sa?lamaktad?r.

Yap?

Ölçek, **ö?renilmi? çaresizlik** (Learned Helplessness) yap?s?n?, Martin Seligman'?n yeniden formüle etti?i at?f teorisi çerçevesinde ölçmektedir. Ö?renilmi? çaresizlik, bireyin kontrol d??? olaylarla kar??la?t???nda, gelecekteki durumlarda da çabalar?n?n sonucu de?i?tirmeyece?ine dair geli?tirdi?i inanç durumudur.

Ölçekte ölçülen at?f stilleri, ba?ar?s?zl?k durumunda sporcular?n bu ba?ar?s?zl??? nas?l

ARABPSYCHOLOGY.COM

yorumlad???n? gösteren üç temel boyuta odaklan?r:

?çsellik: Ba?ar?s?zl???n nedenini ki?isel yetersizliklere veya çabaya atfetme.
De?i?mezlik (Stabilite): Ba?ar?s?zl???n nedenini kal?c? ve zamanla de?i?meyecek faktörlere atfetme.
Genellik (Globalite): Ba?ar?s?zl???n etkisini sadece spor alan?yla de?il, hayat?n di?er alanlar?na da yayma.

Geçerlik

Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i, bir **yüksek lisans tezi** kapsam?nda geli?tirilmi? olup, geçerlik çal??malar? tezin metodoloji bölümünde detayland?r?lm??t?r. Kaynak verilerde istatistiksel geçerlik katsay?lar? sunulmam??t?r.

Genellikle bu tür ölçek geli?tirme çal??malar?nda içerik geçerli?i (uzman görü?leri ile), yap? geçerli?i (faktör analizi ile) ve ölçüt ba??ml? geçerlik (ilgili di?er ölçeklerle korelasyon) yöntemleri kullan?l?r. Ölçe?in 21 maddelik yap?s?n?n, teorik olarak beklenen üç faktörlü yap?y? destekledi?i Faktör Analizi sonuçlar?yla gösterilmi?tir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizlerine dair spesifik istatistiksel de?erler (örne?in, Cronbach Alfa iç tutarl?l?k katsay?s?) kaynakta do?rudan belirtilmemi?tir. Ancak, akademik bir **ölçek geli?tirme** çal??mas? oldu?u için, güvenirlik analizlerinin (muhtemelen iç tutarl?l?k ve/veya test-tekrar test yöntemleri) yap?ld??? varsay?lmaktad?r.

Ölçe?in güvenilirli?inin, sporcular?n at?f stillerindeki tutarl?l??? zaman içinde veya maddeler aras?nda ne kadar do?ru yans?tt???n? göstermesi beklenir. Yüksek iç tutarl?l?k katsay?lar?, ölçek maddelerinin ayn? psikolojik yap?y? ölçmede homojen oldu?unu i?aret eder.

Faktör Analizi

TSÖÇÖ, ö?renilmi? çaresizlik yap?s?n?n spor ba?lam?ndaki tezahürlerini ölçmek amac?yla yap?lan faktör analizi sonucunda üç temel alt boyutta toplanm??t?r. Ölçe?in 21 maddesi, sporcular?n ba?ar?s?zl??a verdikleri tepkileri ve yükledikleri anlamlar? bu üç faktör üzerinden de?erlendirir.

?çsel Yükleme: Bu faktör, sporcunun ba?ar?s?zl??? kendi yetenek veya çaba eksikli?ine ba?lama derecesini ifade eder.
De?i?mez Yükleme: Bu faktör, sporcunun mevcut olumsuz durumu kal?c? ve de?i?tirilemez bir durum olarak alg?lama e?ilimini ölçer.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Genel Yükleme: Bu faktör, ba?ar?s?zl?k hissiyat?n?n yaln?zca **tak?m sporu** performans?yla s?n?rl? kalmay?p, hayat?n di?er alanlar?na yay?lma düzeyini gösterir.

Araç

Test Type: Geli?tirme Çal??mas?, Öz Bildirim Ölçe?i

Format: Derecelendirme format? kaynakta belirtilmemi?tir (Tipik olarak Likert Tipi ölçek kullan?l?r).

Language Available: Türkçe

Population Group: Tak?m Sporlar?nda Aktif Olarak Yer Alan Sporcular

Age Group: Belirtilmemi? (Genç yeti?kin sporcular?n dahil oldu?u varsay?lmaktad?r.)

Population Details: Futbol, basketbol, voleybol gibi organize tak?m sporlar?nda yer alan, yüksek lisans tezi popülasyonuna dahil edilen sporcular.

Test Methodology: 21 maddelik anket formu kullan?larak veri toplama. Sporcular, tak?m sporlar?nda ya?ad?klar? ba?ar?s?zl?k durumlar?na ili?kin dü?üncelerini belirtirler.

Anahtar Kelimeler

At?f teorisi, sporcu psikolojisi, ba?ar? motivasyonu, **at?f stili**, psikometri, 21 madde, içselle?tirme, de?i?mezlik.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Sa?lanmad?

Affiliation Email addresses: selin.baikoglu@istanbul.edu.tr

Correspondence Address: Selin Biçer Baiko?lu (Güncel ileti?im için yukar?daki e-posta adresi kullan?lmal?d?r.)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2013

?zinler ve Ücret: Ölçek, akademik bir çal??ma ürünüdür. Akademik veya ara?t?rma amaçl? kullan?m için sorumlu yazar (Selin Biçer Baiko?lu) ile ileti?ime geçilmesi ve izin al?nmas? gerekmektedir. Ticari kullan?m ko?ullar? ayr?ca belirlenmelidir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: takim-sporlarinda-ogrenilmis-caresizligi-olcmeye-yonelik-olcek-toad.pdf

Kaynaklar

Biçer, S. (2013). Tak?m sporlar?nda ö?renilmi? çaresizli?i ölçmeye yönelik ölçek geli?tirme çal??mas? (**Yüksek lisans tezi**, Mersin Üniversitesi, E?itim Bilimleri Enstitüsü, Mersin).

Bu teze ait Yüksekö?retim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi kayd?na a?a??daki ba?lant?dan eri?ilebilir: tez.yok.gov.tr

Tak?m Sporlar?nda Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i 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 sunulmam??t?r. Maddelerin tamam?na ve derecelendirme yap?s?na ula?mak için Biçer (2013) taraf?ndan haz?rlanan ilgili yüksek lisans tezinin incelenmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM