

# Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizliği Ölçmeye Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması

Selin Baiköglü<sup>1</sup>, Leyla Saraç<sup>2</sup>

<sup>1</sup> İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup> Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

## Özet

Bu çalışmanın amacı takım sporlarında oynayan sporcuların yaşadıkları öğrenilmiş çaresizliği ölçmeye yönelik ölçek geliştirmektir. Araştırma grubunu, 2012-2013 öğretim yılında Mersin ve Çukurova Üniversitelerinde örgün eğitim gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri, Mersin İdman Yurdu B Grubu Erkek Futbol Takımı, Mersin Büyükşehir Belediyesi Bayan Basketbol Takımı, Tarsus Belediyesi Bayan Basketbol Takımı ve Tofaş Bayan Basketbol Takımlarında aktif olarak spor yapan 281 sporcu katılmıştır. Araştırma grubunda yer alan sporculardan 98'i kız ve 183'ü erkek sporcudur. Araştırmacı tarafından geliştirilen 35 ölçek maddesi, ölçeğin kapsam geçerliğini incelemek amacıyla, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalından bir grup öğretim üyesinin görüşü alınmıştır. Kapsam geçerliğinin uygun olduğuna karar verildikten sonra 35 madde takım sporları yapan sporculara uygulanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirliği hesaplandıktan sonra ölçek maddeleri 21 maddeye indirilmiştir. Bu işlemlerden sonra ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan analizlere göre ölçeğin takım sporlarındaki öğrenilmiş çaresizliği ölçebilecek özelliğe olduğu söylenebilmektedir. ( $\alpha=0.61$ )

**Anahtar Kelimeler:** Öğrenilmiş çaresizlik, Takım sporları

## Development Of A Learned Helplessness Scale In Team Sports

### Abstract

The aim of this study is to develop a scale directed to measure the learned helplessness that the athletes playing in team sports. Having executed their formal education in the Mersin University and the Çukurova University during the 2012-2013 academic year, the students studying in the physical education and sport academy, 281 athletes actively executing sport in the Group B male football team of the Mersin İdman Yurdu, the Female basketball team of the Mersin Metropolitan Municipality (Mersin Büyükşehir Belediyesi), the Female Basketball team of Tarsus Municipality (Tarsus Belediyesi), The Tofaş female basketball team have taken part in this study. The athletes taking part in the research group are composed of 98 female and 183 male persons. The ideas of a group from the Psychological Counselling and Guidance Main Science Branch of Education Faculty of Mersin University has been taken with a purpose to examine the validity of the scale and the 35 pieces scale articles developed by the researcher party have been handled. After it has been decided that the scope validity was suitable, those 35 articles have been adopted to the athletes performing team sports. After its validity and reliability has been calculated, the scale articles have been diminished to 21 articles. It has been arrived to the result after these transactions, that the scale has been valid and reliable. According to the analysis this scale has got a speciality that can measure the learned helplessness in team sports. ( $\alpha=0.61$ )

**Key words:** learned helplessness, team sports

## Giriş

Öğrenilmiş çaresizlik, insan yaşamının birçok yönünü etkileyen önemli bir değişkendir. Öğrenilmiş çaresizlik, bir davranış ile bu davranışın sonucu arasında bir

bağlantı olmadığını öğrenmesi sonucunda, bireyin benzer durumlarda gereken davranışı gösterememesi olarak tanımlanabilir (Overmier,1967; Maier,1976; Gündoğdu, 2001; Abramson, Seligman & Teasdale,1978). Öğrenilmiş çaresizlik modeline göre bireyin herhangi bir davranışta bulunurken yaptığı davranışın sonucunu kontrol edemediğini öğrenmesi, başka bir durumda olayın sonucunu kontrol edebileceği halde bir başarısızlık beklentisine ve davranışlarıyla sonucu kontrol edebileceği durumlarda bile başarmak için gereken davranışları göstermemesine neden olabilmektedir (Abramson,1980).

Öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, davranış ile sonucu arasında bağlantı olmadığının öğrenilmesi, güdüsel (motivational), bilişsel (cognitive) ve duygusal (emotional) alanlarda bozukluklar ortaya çıkartmaktadır. Güdüsel alandaki bozukluk, istemli davranışlarda azalmayla kendini göstermektedir. Ortaya çıkan bilişsel bozukluk ise, yapılan davranışın bir sonuç ortaya çıkarabileceğini öğrenmede güçlükle kendini göstermektedir. Birey, davranışının sonucunda ortaya çıkabilecek olası olumlu ve olumsuz sonuçları değerlendirmekte güçlükler yaşamakta, sonucu kontrol etme konusundaki olası seçeneklerini değerlendirememekte ve bunun sonucunda da bireyin düşünsel sürecinde bir tıkanıklık ortaya çıkmaktadır (Peterson,1984). Örseleyici bir olayla karşı karşıya kalan bir insan eğer bu olayı davranışlarıyla kontrol edemiyorsa, kontrol etme çabaları, yerini belirgin bir çöküntü duygusuna bırakmaktadır. Bu durumun uzun süre devam etmesinde ise genel bir çökkünlük durumundan (depression) söz edilmektedir (Roth,1974). Bu çökkünlük durumu duygusal bozukluk olarak nitelendirilmektedir.

Öğrenilmiş çaresizliğin yerleşmesi için kontrol dışı olaylar ve çözümsüz sorunlara maruz kalmaktan fazlası gerekmektedir. İnsanlar, kontrol eksikliğini kendi yetersizliklerine atfetmeli ve bu şekilde Çaresiz Bilişsel Yanlılık oluşturmalıdır

(Peterson, Maier & Seligman, 1993). Örneğin, bir sporcu başarısızlığını kendindeki bir atletik yatkınlık noksanlığına dayandırabilir. Bu atıf veya yorum onun kendindeki değişmeyen bir özelliğine dayandığından içsel olacak ve ileride büyük ihtimalle tekrar edecektir. Sportif yetenek tüm spor dalları için geçerli olabilecek evrensel bir niteliktir. Ayrıca sportif yeteneğin süreğen olması da söz konusudur ve belki de kontrol dışı veya pratik ve çalışma ile değişmeye müsait değildir.

İkinci bir sporcu, bir yarışmadaki başarısızlığını, yeteneğinin adil olmayan bir yansıması olduğunu düşünebilir. Bu dışsal bir atıf olacaktır ve sporcunun ileriki spor başarıları üzerinde bir etkisi olduğuna inanması ihtimali düşüktür. Bu atıf özel aynı zamanda geçici ve de kontrol dâhilinde bir atıftır (Peterson et. al., 1993).

Iso-Ahola (1977), kazananların kazanma nedenlerini, kaybedenlere göre içsel nedenlere bağladıklarını belirtmektedir. Bu bulgu önemlidir. Çünkü içsel nedenler olan yetenek ve çabayla, başarının nedeninin açıklanması, sporcunun kendisiyle ilgili pozitif bir tutum geliştirmesine neden olacak ve benlik saygısını arttıracaktır. Ayrıca sporcu ‘ben yetenekliyim’ derken ‘çaba sarf ettiğim için kazandım’ da diyebilmektedir. Yetenekle birlikte çalıştığı için kazandığının söylenmesi sporcuda ‘ çalıştığım zaman kazanırım’ düşüncesinin gelişmesine neden olacaktır. Bir başka anlatımla kontrol edilebilir faktörlerin sporcular tarafından içselleştirilmesi önemlidir. Ama başarının şans gibi dışsal bir nedene bağlanması, sporcunun ne çalıştığının ne de yeteneğinin farkında olduğunu anlatır ki bu durumda sporcunun başarısızlığını içselleştirmesine ve sporcuda öğrenilmiş çaresizliğin oluşmasına neden olacaktır. Prapavessis ve Carron (1988) çalışmalarında tenis oyuncularında öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkili mal-adaptif yöntemlerinin gelişip gelişmediğini ve eğer böyle bir durum olmuşsa bu durumun cinsiyet ve/veya beceri düzeyi ile ilişkisini ele almışlardır. Ayrıca başarısızlık durumlarında mal-adaptif başa çıkma yöntemleri ile yüklenme

biçimleri arasında bir ilişki varsa bunu ortaya koymaya çalışmışlardır. Spora özgü bir ölçek hazırlamışlar ve yüksek başarılı ve daha az başarılı tenis oyuncularındaki bilişsel, motivasyonel ve emosyonel mal-adaptif yöntemlerin ortaya konması için bu ölçeği bir tenis akademisinde uygulamışlardır. Abramson'ın yükleme modelini temel olarak bir diğer spora özgü ölçek hazırlamışlar ve bu ölçekle de oyuncunun yükleme biçimlerini değerlendirmeyi hedeflemişlerdir. Sonuçlara göre 11 oyuncuda, öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkili mal-adaptif davranış (örüntüleri) olduğunu belirlemişlerdir. Bu 11 kişi arasında cinsiyet ya da başarı düzeyi açısından farka rastlamamışlardır. Bu kişiler, başarısız performansı açıklamak üzere farklı yükleme stillerinin yardımcı olup olmamalarına göre iki sınıfa ayrılmışlardır. Özellikle farklı yükleme biçimi yardımcı alan gruptaki sporcularda öğrenilmiş çaresizlik daha içsel, kalıcı ve tekrarlayıcı olmuştur. Farklı bir çalışmayla Seligman (1990) Berkeley'deki California Üniversitesi ulusal seviyedeki kolejli bayan yüzücüler ile erkek yüzücüler arasındaki öğrenilmiş çaresizliği araştırmıştır. Seligma'nın yaptığı araştırmada bayan yüzücüler erkek yüzücülere kıyasla daha karamsar oldukları gözlenmiştir. Erkek yüzücüler başarısızlığın genelde dışsal etkenlerden dolayı olduğunu düşünmüşlerdir. Kadın yüzücüler ise, başarısızlığı kendilerine mal etmişler ve başarısızlık üzerine tekrar tekrar ve derin derin düşünmekle depresyona daha yatkın oldukları gözlenmiştir (Seligman, 1990 ). Türkiye'de Eliöz, Atan, Çebi & İmamoğlu' nun 2013 yılında yaptıkları çalışmalarında Öğrencilerin Spor Yapma Alışkanlığının Akademik Başarıları İle Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerine Etkileri üzerine etkilerini incelemişlerdir. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyini ölçmek amacıyla Seligman ve diğerleri (1984) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması ve standardizasyonu Aydın (1988) tarafından yapılan Depresif Yükleme Biçimi Ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilere demografik anket uygulanmıştır. Araştırma bulguları sonucunda, spor

yapan ve yapmayan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine spor yapma alışkanlığının akademik başarıyı etkilemediği tespit edilmiştir. Yapılan çalışmanın amacı takım sporcularının spor ortamında yaşadıkları öğrenilmiş çaresizliklerinin ölçülmesine yönelik bir ölçeğin bulunmamasından dolayı ve böyle bir ölçek geliştirme çalışmasının sporcuların yaşadıkları çaresizliklerin daha anlaşılır olmasının sonucunda yarışma performanslarında da olumlu etkisi olacağı düşünüldüğü için yapılmıştır.

## **Yöntem ve Araçlar**

### **Araştırmanın Modeli;**

Bu araştırma takım sporlarındaki sporcuların yaşadıkları öğrenilmiş çaresizliklerini ölçmeye yönelik bir ölçeğin geliştirilip geliştirilemeyeceğini belirlenmesi amacıyla nicel araştırma türünde yapılmıştır. Araştırma betimsel tarama modelidir.

### **Evren ve Örneklem;**

Araştırma grubunu, 2012-2013 Öğretim yılında Mersin Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesinde örgün eğitim yapan, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrenciler, Mersin İdman Yurdu B grubu erkek futbol takımı, Mersin Büyükşehir Belediyesi bayan basketbol takımı, Tarsus Belediyesi Bayan basketbol takımı, Tofaş bayan basketbol takımında aktif olarak spor yapan toplam 281 sporcu oluşturmaktadır. Sporcular çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin ve sporcuların cinsiyet ve branşlarına göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Alanlarına Göre Dağılımları

	<b>Kadın</b>	<b>Erkek</b>	<b>Toplam</b>
<b>Voleybol</b>	25	23	48
<b>Hentbol</b>	14	14	28
<b>Basketbol</b>	32	33	65
<b>Futbol</b>	23	106	129

**Ölçek Maddelerinin Geliştirilmesi;**

Aydın (1988c) tarafından geliştirilen Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama

Biçimi Ölçeği (ÇABÖ) temel alınarak ölçek maddeleri hazırlanmıştır.

**Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (ÇABÖ):**

Aydın (1988) tarafından geliştirilen ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, öğrenilmiş çaresizliğe özgü olan ve depresif yüklemeye biçimi olarak da adlandırılan içsel, değişmez ve genel yüklemeye boyutlarını ölçecek biçimde hazırlanmıştır. Ölçeğin her maddesinde olumlu ya da olumsuz bir olay betimlenmekte ve bu olaya ilişkin iki nedensel yüklemeye seçeneği sunulmaktadır. Ölçeği yanıtlayan deneklerden bu iki seçenektan hangisi kendilerine uygunsu onu işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekteki 30 maddeden 10'nu içsel-dışsal, 10'nu özel-genel, 10'nuda değişmez-değişebilir nedensel yüklemeye boyutları ile ilgilidir. Böylece ölçekte, üç temel nedensel yüklemeye boyutunu ve bu boyutların bileşimlerini ölçecek maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-30 arasında değişmektedir. Yüksek puan öğrenilmiş çaresizliğe özgü içsel, değişmez ve genel yüklemeye biçiminin varlığına işaret etmektedir. Bu şekilde, deneklerin bu ölçekten aldıkları puanlardan öğrenilmiş çaresizliğe özgü yüklemeye biçimine sahip olup olmadıkları ortaya çıkmaktadır. Ölçeğin kapsam geçerliği bütün maddeler için % 100 bulunmuştur. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ile bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir.

## **Veri Toplama Araçları:**

### **Veri Toplama İşlemi;**

Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (ÇABÖ) temel alınarak oluşturulan 35 ölçek maddesi, ölçeğin kapsam geçerliğini incelemek amacıyla, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalından bir grup öğretim üyesinin görüşü alınmıştır. Kapsam geçerliğinin uygun olduğuna karar verildikten sonra 35 madde takım sporları yapan sporculara uygulanmıştır. Mersin Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesindeki öğrencilere uygun ders ortamında dersin yetkili öğretmenlerinden izin alınarak sadece takım sporlarındaki ve gönüllü olarak ankete katılmak isteyen öğrencilere uygulanmıştır. Kulüp takımlarındaki sporculara da antrenman öncesinde ya da sonrasında antrenörlerinden izin alınarak gönüllü olan sporculara uygulanmıştır.

### **Verilerin Analizi;**

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS paket programının 11.5 versiyonu kullanılmıştır. Toplam 281 sporcuya uygulanan ölçeğin yapısını incelemek amacıyla verilere faktör analizi (temel bileşenler analizi) uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını incelemek amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır.

## **Bulgular**

### **Ölçeğin Oluşturulmasına Yönelik Bulgular**

Araştırma grubundan elde edilen verilerle takım sporlarında öğrenilmiş çaresizliği ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeğe faktör analizi uygulanmıştır. Verilere uygulanan faktör analizinde öz değeri 1'den yüksek 12 faktörün olduğu gözlenmiştir (Tablo 2).

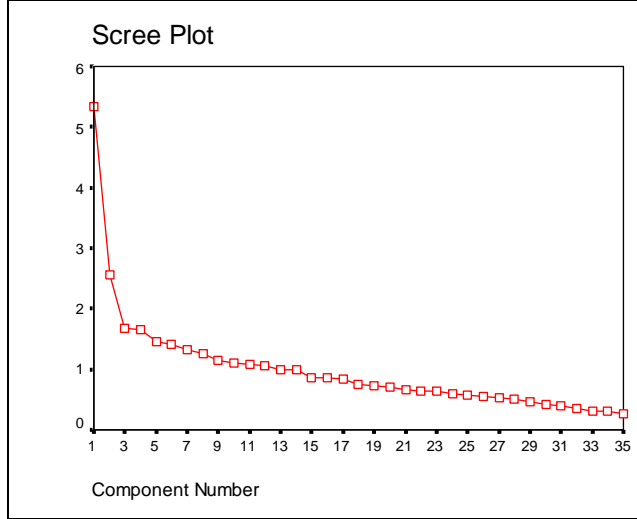
**Tablo 2. Açıklanan Toplam Varyans**

Maddeler						
	Toplam	Varyans Yüzdesi	Toplam yüzde	Toplam	Varyans Yüzdesi	Toplam yüzde
Madde 1	5.331	15.231	15.231	5.331	15.231	15.231
Madde 2	2.552	7.290	22.521	2.552	7.290	22.521
Madde 3	1.678	4.794	27.315	1.678	4.794	27.315
Madde 4	1.655	4.727	32.042	1.655	4.727	32.042
Madde 5	1.452	4.148	36.191	1.452	4.148	36.191
Madde 6	1.417	4.049	40.240	1.417	4.049	40.240
Madde 7	1.318	3.766	44.006	1.318	3.766	44.006
Madde 8	1.257	3.592	47.598	1.257	3.592	47.598
Madde 9	1.150	3.287	50.885	1.150	3.287	50.885
Madde 10	1.105	3.158	54.043	1.105	3.158	54.043
Madde 11	1.088	3.108	57.151	1.088	3.108	57.151
Madde 12	1.049	2.997	60.148	1.049	2.997	60.148
Madde 13	.994	2.840	62.988			
Madde 14	.983	2.808	65.796			
Madde 15	.865	2.473	68.268			
Madde 16	.852	2.435	70.704			
Madde 17	.835	2.386	73.089			
Madde 18	.758	2.166	75.255			
Madde 19	.730	2.084	77.339			
Madde 20	.704	2.012	79.351			
Madde 21	.667	1.905	81.256			
Madde 22	.642	1.835	83.092			
Madde 23	.634	1.812	84.903			
Madde 24	.589	1.684	86.587			
Madde 25	.570	1.628	88.215			
Madde 26	.548	1.567	89.782			
Madde 27	.518	1.481	91.263			
Madde 28	.505	1.443	92.706			
Madde 29	.471	1.347	94.053			
Madde 30	.422	1.206	95.259			
Madde 31	.407	1.164	96.423			
Madde 32	.356	1.016	97.439			
Madde 33	.316	.902	98.341			
Madde 34	.308	.879	99.220			
Madde 35	.273	.780	100.000			



Ölçek maddelerinin saçılım grafiği (Şekil 1) incelendiğinde ise öz değeri çok yüksek tek bir faktör olduğu ancak, üç faktörden sonra grafiğin kesme noktasına ulaştığı gözlenmiştir.

### Şekil 1. Ölçek Maddelerinin Saçılım Grafiği



Bu nedenle ölçeğin tek bir faktörde veya üç faktörde toplanabileceği kabul edilmiştir. Üç faktör yapının, öğrenilmiş çaresizliğin içsel-dışsal, genel-duruma özel, süreğen-süreğen olmayan olmak üzere üç faktörlü yapısıyla uyum gösterdiği varsayılmıştır. Bu nedenle ölçek sonraki aşamada üç faktörlü bir yapıya zorlanarak yeniden analiz yapılmıştır.

Üç faktörlü yapının sonunda ölçeğin 2., 7., 8., 13. ve 21. maddelerinin işlemediği görülmüştür. Faktör analizi sonucunda ortaya çıkan faktör matrisi Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3. Faktör Matrisi**

Maddeler	Faktörler		
	İçsel-Dışsal	Genel-Duruma Özel	Süreğen-Süreğen Olmayan
Madde 1		.442	
Madde 2			
Madde 3	-.538		.439
Madde 4		.532	-.376
Madde 5	.386		
Madde 6		-.320	
Madde 7			
Madde 8			
Madde 9		-.371	
Madde 10	.500		-.384
Madde 11	-.532		.457
Madde 12	-.377		
Madde 13			
Madde 14		-.456	
Madde 15	-.562		
Madde 16		.390	
Madde 17		-.502	
Madde 18		-.472	
Madde 19	.618		
Madde 20	.445		
Madde 21			
Madde 22			.334
Madde 23	-.431		
Madde 24	-.417		
Madde 25	.312	.332	
Madde 26	.502		
Madde 27		.396	
Madde 28	.567		
Madde 29	.515		
Madde 30	.569		
Madde 31	-.614		
Madde 32	-.396		
Madde 33	.614		
Madde 34		.503	
Madde 35	.456		

Bunun üzerine Kaiser Normalizasyonu Varimax döndürme işlemi yapılmış ve bu defa 2., 6., 8., 13. ve 21. maddelerin işlemediği görülmüştür. Bu işlem sonucunda ortaya çıkan katsayılar Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4.** Döndürülmüş Faktör Matrisi

Maddeler	Faktörler		
	İçsel-Dışsal	Genel-Duruma Özel	Süreğen-Süreğen Olmayan
Madde 1			.497
Madde 2			
Madde 3		.693	
Madde 4			.619
Madde 5		-.379	
Madde 6			
Madde 7		.370	
Madde 8			
Madde 9			-.354
Madde 10		-.607	
Madde 11		.707	
Madde 12		.399	
Madde 13			
Madde 14			-.446
Madde 15	-.331	.487	
Madde 16	.379		.317
Madde 17			-.552
Madde 18			-.458
Madde 19	.327	-.586	
Madde 20	.506		
Madde 21			
Madde 22	.465		
Madde 23	-.345		
Madde 24	-.361		
Madde 25	.500		
Madde 26	.397		-.317
Madde 27			.420
Madde 28	.430	-.358	
Madde 29	.548		
Madde 30	.598		
Madde 31	-.627		
Madde 32	-.438		
Madde 33	.616		
Madde 34	.316		.447
Madde 35	.368		

Faktör analizi sonucunda toplam 35 maddenin faktör yüklerinin 0.30'dan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ancak 30 maddelik ölçeğin iç tutarlık katsayısı hesaplandığında katsayının çok düşük olduğu gözlenmiştir ( $\alpha=0.14$ ). Bu nedenle ölçeğin iç tutarlık katsayısını düşüren 9 madde ( 3, 11, 12, 15, 18, 23, 24, 31, 32)

ölçekten atılmış ve toplam 21 maddeden oluşan son ölçek formu elde edilmiştir. Bu 21 maddelik formun iç tutarlık katsayısı da  $\alpha=0.61$  olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin son formunu oluşturan 21 maddenin faktörlere göre dağılımı ve faktör yükleri Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5.** Ölçeğin Son Formunu Oluşturan 21 Maddenin Faktörlere Dağılımı Ve Faktör Yükleri

Maddeler	Faktörler		
	İçsel-Dışsal	Genel-Duruma Özel	Süreğen-Süreğen Olmayan
Madde 1			.497
Madde 4			.619
Madde 5		-.379	
Madde 7		.370	
Madde 9			-.354
Madde 10		-.607	
Madde 14			-.446
Madde 16	.379		
Madde 17			-.552
Madde 19		-.586	
Madde 20	.506		
Madde 22	.465		
Madde 25	.500		
Madde 26			-.317
Madde 27			.420
Madde 28		-.358	
Madde 29	.548		
Madde 30	.598		
Madde 33	.616		
Madde 34			.447
Madde 35	.368		

## Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, geliştirilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği saptandıktan sonra ölçekle ilgili sonuçlar tartışılmış ve yorumlanmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik bireylerin akademik, sosyal ve kişisel yaşamlarında başarısızlıklara yol açtığı gibi sporcularda da bir takım olumsuzluklara neden olmaktadır. Sporcuların çaresizlik içerisine girip

yaşadıkları olumsuz durumlarda yarışma performanslarının düşmesine sebep olabilmektedir. Bu zamana kadar geliştirilen ölçekler bireysel sporlarda öğrenilmiş çaresizliği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Takım sporlarındaki öğrenilmiş çaresizliği ölçmek amacıyla bir ölçek geliştirilmemiştir. Bu çalışmada takım sporlarında öğrenilmiş çaresizliği ölçmek amacıyla yapılan ilk ölçek geliştirme çalışması olması da çalışmanın önemini vurgulamaktadır.

### **Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği:**

Araştırmacı tarafından geliştirilen Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği 21 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada kullanılan ölçek, takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların spor yaşantılarında karşılaşılabilecekleri öğrenilmiş çaresizliğe özgü durumlarla ilgili maddelerden oluşmaktadır. Geliştirilmiş olan ölçek öğrenilmiş çaresizliğe özgü 3 alt boyut olan içsel, değişmez ve genel yükleme boyutlarını ölçecek biçimde hazırlanmıştır. Ölçeğin her maddesinde olumlu ya da olumsuz bir olay betimlenmekte ve bu olaya ilişkin iki nedensel yükleme seçeneği (a ve b) sunulmaktadır. Bu seçeneklerden birinde öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçimi bulunmaktadır. Deneklerden istenen her iki hipotetik durumun başından geçtiğini farzetmesi ve her olayın altında belirtilen iki seçenekten birini seçmesidir. Ölçekteki 21 maddeden 8'i içsel-dışsal, 5'i özel-genel, 8'i de değişmez-değişebilir nedensel yükleme boyutları ile ilgilidir. Böylece ölçekte, üç temel nedensel yükleme boyutunu ve bu boyutların bileşimlerini ölçecek maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar bu durumda 0-21 arasında değişmektedir. Yüksek puan öğrenilmiş çaresizliğe özgü içsel, değişmez ve genel yükleme biçiminin varlığına işaret etmektedir. Bu şekilde, deneklerin bu ölçekten aldıkları puanlardan öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimine sahip olup olmadıklarını saptamak mümkün olmaktadır. Araştırma grubuyla ilgili kişisel verileri toplamak amacıyla Takım Sporlarında Öğrenilmiş

Çaresizlik Ölçeğine bir bölüm eklenmiştir. Ölçeğin başlangıç sayfasında ölçekle ilgili açıklamalardan sonra eklenen bu bölümde, sporcunun cinsiyeti, branşı, sakatlık geçirip geçirmemesi ve yaşı ile ilgili sorular sorulmuş ve bu bilgiler toplanmıştır.

Yapılan Geçerlik ve güvenirlik analizlerinin sonucunda ölçeğin güvenirliğinin, takım sporlarındaki öğrenilmiş çaresizliği ölçebilecek özellikte olduğu söylenilebilmektedir ( $\alpha=0.61$ ). Kişilerde yaşanan çaresizliğin yaşamın her alanında olumsuz etkilediği düşünüldüğünde geliştirilen bu ölçeğin takım sporlarında yaşanan öğrenilmiş çaresizliği değerlendirmede yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Takım sporlarında öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili gelecekte yapılacak çalışmalar, yaşanan çaresizliği ortadan kaldırabilme değişkenini de dikkate almalıdır. Yaşanılan çaresizliği ortadan kaldırabilme öğrenilmiş çaresizliğin önemli bir boyutu olabilir ve/ya öğrenilmiş çaresizlik ile yakın ilişkili olabilir. Ayrıca daha büyük örneklerle daha kapsamlı şekilde çalışılması gerekmektedir.

Gelecekteki çalışmalar yapılan çalışmadaki sınırlılığı da göz önünde bulundurarak, farklı üniversitelerdeki öğrencilerin ve farklı takım sporlarındaki sporcuların öğrenilmiş çaresizlik puanları karşılaştırmalı olarak daha kapsamlı şekilde araştırılması yararlı olabilir. Takım sporlarında yaşanan öğrenilmiş çaresizliğin yaşanan tecrübe ve deneyimlerden etkilenebileceği düşünüldüğünde, uzunlamasına yapılacak bir çalışmayla sporcuların birkaç sezon öncesi ve sezon sonrasında izlenmesi şeklinde yapıldığında daha doğru bilgilere ulaşılabilir.

## **Kaynakça**

Abramson, L. Y., Seligman M. E .P. ve Teasdale J. D. (1978). Learned Helplessness: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87 (1), 49-74.

- Abramson, L.Y., Garber, J., and Seligman, M.E.P. (1980). Learned helplessness in humans: An attributional analysis. In J. Garber and M.E.P. Seligman (Eds.), *Human Helplessness*. New York: Academic Press, 3-35.
- Aydın, G. (1988). Depresyonda Bilişsel Değerlendirme: DYBÖ Yetişkin Formunun Klinik Geçerlilik ve Güvenirliği. *Nöroşirürji Psikiyatri Dergisi*, Nisan, 135-138.
- Eliöz, M., Atan, T., Çebi, M. ve İmamoğlu, M. (2013). Spor Yapma Alışkanlığının Öğrencilerin Akademik Başarıları İle Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerine Etkileri. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, 2013
- Gündoğdu, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin Bilimsel Düşünme Becerilerinin Yordanması. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Iso-Ahola, S. E (1977). Effects of team outcome on children's self-perception: Little League baseball, *Scandinavian Journal of Psychology*, 18, 38-42.
- Maier, S. F., M. E. P. Seligman ve R. L. Solomon. Learned Helplessness: Theory and Evidence. *Journal of Experimental Psychology*, Vol. 105, 1976:3-46.
- Maier, S. F., M. E. P. Seligman ve R. L. Solomon. Learned Helplessness: Theory and Evidence. *Journal of Experimental Psychology*, Vol. 105, 1976:3-46.
- Peterson, P. C. ve Seligman M .E. P. (1984). Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (1984). Hilflosigkeit Attributionsstil, and Depression. In F.E. Weinert and Rainer H. Kluwe (Eds.), *Metakognition, Motivation, and Lerner*. Stuttgart: Kohlhammer, 164-191.
- Peterson, C., Maier, S. F. ve Seligman, M. E. P. (1993). *Learned Helplessness: A theory for the age of personal control*. New York: Oxford University Press.
- Prapavessis, H., Carron, A., *Learned helplessness in sport*. *The Sport Psychologist*, 2 (1), 1988, 189-201.
- Roth, S. ve R. R. Bootzin. Effects of Experimentally Induced Expectancies of External Control: An Investigation of Learned Helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 29, 1974:253-264.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.