



**T.C.  
Mersin Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**TAKIM SPORLARINDA ÖĞRENİLMİŞ  
ÇARESİZLİĞE YÖNELİK ÖLÇEK GELİŞTİRME  
ÇALIŞMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Selin BİÇER BAİKOĞLU**

**Mersin, 2013**



**T.C.**  
**MERSİN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**TAKIM SPORLARINDA ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞE**  
**YÖNELİK ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Selin BİÇER BAİKOĞLU**

**DANIŞMAN**

**Yrd. Doç. Dr. Leyla SARAÇ**

**MERSİN 2013**

## KABUL VE ONAY

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Bu alışma jirimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında  
Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....

Prof. Dr. Murat ÖZEREN

¼ye.....

Yrd. Doç. Dr. Leyla SARAÇ

(Danışman)

¼ye.....

Doç. Dr. Hakan Mehmet G¼NDOĐDU

Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen ğretim ¼yelerine ait olduğunu  
onaylarım.



## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimine başladığım ve ders alım süresince yanımda olan ve büyük bir sabırla ilgili dersleri bana anlatan değerli hocam Prof. Dr. Şefik Tiryaki' ye teşekkürlerimi sunarım.

Tezime başladığım ilk andan itibaren bilgi alışverişinde bulunduğum, çalışmamın her aşamasında desteğini ve bilgi birikimini benden esirgemeyen, çalışmam süresince tezimin eksiklerinin giderilmesi hususunda sabırla yardım eden değerli danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Leyla SARAÇ' a teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca tez çalışmamın her aşamasında içtenlikle yardımcı olan ve benden destek ve bilgi birikimini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Hakan Mehmet GÜNDOĞDU' ya teşekkürlerimi sunarım.

Anket çalışmasının uygulanmasında yardımcı olan Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulundaki değerli hocalarıma, Mersin Üniversitesi Spor Kulübüne ve Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulundan anket toplamamıza yardımcı olan Öğr. Gör. Cem YILMAZ ve Öğr. Gör. Eren ULUÖZ' e teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca çalışmamın her aşamasında beni motive ederek, her türlü desteğini benden esirgemeyen değerli eşim Dr. Serkan BAIKOĞLU' na ve tezimi hazırlama sürecinde istemeden de olsa ihmal ettiğim biricik kızım Rima BAIKOĞLU' na teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

### TAKIM SPORLARINDA ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞE YÖNELİK ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

**Selin BİÇER-BAİKOĞLU**

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Yrd. Doç. Dr. Leyla SARAÇ (Danışman)

Nisan 2013

44 sayfa

Bu çalışmanın amacı takım sporlarında oynayan sporcuların yaşadıkları öğrenilmiş çaresizliği ölçmeye yönelik ölçek geliştirmektir. Geliştirilen ölçeğin sporculardaki cinsiyet, yaş, branş ve sakatlık durumları gibi değişkenlere nasıl etkilediğini incelemektir. 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 takımlarında aktif olarak spor yapan 281 sporcu katılmıştır. Araştırma grubunda yer alan sporculardan 98 Kız ve 183 erkektir. Sporcuların yaş aralığı 18-40 arasında değişmektedir. 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. 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 tutarlığını incelemek amacıyla Cronbach Alpha içtutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirliği hesaplandıktan sonra ölçek maddeleri 21 maddeye indirilmiştir. Bu işlemlerden sonra ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma grubunun cinsiyetine göre öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında fark olup olmadığının belirlenmesi amacı ile uygulanan t-testi, kadın ( $\bar{x}= 7.37\pm 2.76$ ) ve erkek ( $\bar{x}= 8.15\pm 3.04$ ) sporcular arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur,  $t=-2.138$ ;  $p=0.034$ . Araştırma grubunun sakatlık durumuna göre öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ve araştırma grubunun yaş ortalaması ve öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında bir ilişki bulunmamıştır. Son olarak araştırma grubunun branşlarına göre öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında fark olup olmadığı incelenmiş ve fark bulunmamıştır

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



## **ABSTRACT**

### **DEVELOPMENT OF A LEARNED HELPLESSNESS SCALE IN TEAM SPORTS**

**Selin BİÇER-BAİKOĞLU**

Masters Thesis

Graduate School of Educational Sciences

Assist. Prof. Dr. Leyla SARAÇ (Advisor)

April 2013

44 pages

The aim of this study is to develop a scale directed to measure the learned helplessness that the athletes playing in team sports and to examine how the developed scale affects the variants on the athletes, such as sex, age, branch and functional disability situations. 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, 269 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 age range of the athletes varies between 18 and 40 years. 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. As for the statistical analysis of the data obtained in course of this research, the version 11.5 of the SPSS package program has been used. In total, with a purpose to examine the nature of the scale applied to 281 athletes, factor analysis (basic component analysis) has been applied.

With a purpose to examine the inner consistency of the scale, the Cronbach Alpha inner consistency coefficient has been calculated. 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.

The test T has having been applied with a purpose to determine whether there are any differences among the learned helplessness points according to the sex of the research group has put down to the fact ( $t=-2.138$ ;  $p=0.034$ ), that there is a significant difference among female ( $\bar{x}= 7.37\pm 2.76$ ) and male ( $\bar{x}= 8.15\pm 3.04$ ) athletes.

Neither any significant difference has been statistically found among the learned helplessness points and nor any connections among the age average of neither research group, nor a learned helplessness points, on the basis of the functionally disability situation of the research group. Consequently, the fact of whether there are any learned helplessness points on the basis of the research group branches have been examined and not any difference has found.

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

Sevgili eşim Dr. Serkan BAİKOĞLU' na ve biricik kızım Rima  
BAİKOĞLU' na

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	i
TEŞEKKÜR .....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
ADAMA.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLOLAR DİZİNİ .....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç .....	2
1.3.1. Alt Problemler.....	2
1.4. Önem .....	3
1.5. Sayıtlar.....	3
1.6. Sınırlılıklar .....	3
1.7. Tanımlar.....	4
1.8. Kuramsal Çerçeve .....	4
1.8.1. Öğrenilmiş Çaresizlik .....	4
1.8.2. Gözden Geçirilmiş Çaresizlik Modeli.....	8
1.8.3. Spor .....	13
1.8.4. Bireysel ve Takım sporları.....	13
1.8.4.1. Bireysel Spor ve Öğrenilmiş Çaresizlik .....	13
1.8.4.2. Takım sporları ve Öğrenilmiş Çaresizlik.....	14

BÖLÜM II.....	16
GEREÇ VE YÖNTEM.....	16
2.1. Araştırmanın modeli.....	16
2.2. Evren ve Örneklem.....	16
2.3. Veri Toplama Araçları.....	17
2.3.1. Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği.....	17
2.3.2. Kişisel Bilgi Formu.....	18
2.4. Veri Toplama İşlemi.....	18
2.5. Verilerin Analizi.....	19
BÖLÜM III.....	20
BULGULAR .....	20
3.1. Ölçeğin oluşturulmasına yönelik bulgular .....	20
3.2. Katılımcıların Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarına Yönelik Bulgular.....	27
BÖLÜM IV .....	30
TARTIŞMA VE YORUM.....	30
4.1 Takım Sporlarındaki Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeğine ilişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması .....	30
4.2 Takım Sporlarındaki Kadın ve Erkek Sporcuların Yaşadıkları Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	31
BÖLÜM V.....	35
ÖNERİLER .....	35
KAYNAKÇA .....	37
EKLER.....	40
EK 1. TAKIM SPORLARINDA ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK ÖLÇEĞİ .....	41
ÖZGEÇMİŞ.....	44

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Alanlarına Göre Dağılımları.....	21
<b>Tablo 2.</b> Açıklanan Toplam Varyans .....	27
<b>Tablo 3.</b> Faktör Matrisi .....	30
<b>Tablo 4.</b> Döndürülmüş Faktör Matrisi.....	31
<b>Tablo 5.</b> Ölçeğin son formunu oluşturan 21 maddenin faktörlere dağılımı ve faktör yükleri.....	34
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik puanlarının cinsiyetlerine göre dağılımı ve t testi sonuçları .....	35
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik puanlarının sakatlık durumuna göre dağılımı ve t testi sonuçları.....	36
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik puanlarının branşlara göre dağılımı ve F testi sonuçları.....	38

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Ölçek Maddelerinin Saçılım Grafiği.....	29
--	----

## **SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ**

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



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem

Öğrenilmiş çaresizlik, insan yaşamının birçok yönünü etkileyen önemli bir değişkendir. Öğrenilmiş çaresizlik bireyin kendisi ile ilgili algılarını, dünyaya bakış açısını, çevreye yönelik algılarını önemli derecede etkileyebilecek bir algıdır (Peterson ve Seligman, 1984). Öğrenilmiş çaresizlik, bir davranış ile bu davranışın sonucu arasında bir bağlantı olmadığını öğrenmesi sonucunda, bireyin benzer durumlarda gereken davranışı gösterememesi olarak tanımlanabilir (Overmier ve Seligman, 1967; Maier, Seligman ve Solomon, 1976; akt: Gündoğdu, 2001). 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, Seligman ve Teasdale, 1978).

Bireyin yaşantıları sonucunda öğrendiği bu başarısızlık veya kendi davranışının sonucunu kontrol edememe beklentisi, bireylerin akademik, sosyal ve kişisel yaşamlarında başarısızlıklara yol açabilir. Bununla ilgili yapılan çalışmalarda akademik başarı ve sosyal başarısızlık (Aydın, 1988a; Aydın, 1988b), sosyal başarı eğitimi ve sosyal beceri eğitiminin öğrenilmiş çaresizliğin ortadan kaldırılmasına etkisi (Aydın, 1985; akt: Gündoğdu, 2001) incelenmiştir.

Sonucun kontrol edilebileceği durumlarda bile ortaya çıkan kontrolsüzlük beklentisi bilişsel bir hata olarak değerlendirilmektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Birey, öğrenilmiş çaresizlik yaşantısı sonucunda sadece bir başarısızlık beklentisi içinde olmaz, aynı zamanda belli bir işi başarması için gereken yeterliklerini de göremeyebilir.

## **1.2. Amaç**

Bu araştırmanın birinci amacı; takım sporlarındaki sporcuların yaşadıkları öğrenilmiş çaresizlikleri olup olmadığını incelemeye yönelik bir ölçme aracının geliştirilmesidir. Araştırmanın ikinci amacı, takım sporlarındaki sporcuların yaş, cinsiyet, branş ve sakatlık durumu gibi değişkenlere göre öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

### **1.3.1. Alt Problemler**

- 1- Sporcularda cinsiyet farklılıklarına göre yaşanan bir öğrenilmiş çaresizlik var mıdır?
- 2- Sporcuların sakatlık durumlarının olup olmamasına göre yaşanan bir öğrenilmiş çaresizlik var mıdır?
- 3- Sporcuların yaşları ile öğrenilmiş çaresizlik arasında ilişki var mıdır?
- 4- Sporcuların oynadıkları spor branşına göre yaşadıkları bir öğrenilmiş çaresizlik var mıdır?

#### **1.4. Önem**

Öğrenilmiş çaresizlik bireylerin akademik, sosyal ve kişisel yaşamlarında başarısızlıklara yol açtığı gibi sporcularda da bir takım olumsuzluklara neden olmaktadır. 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 olacaktır.

#### **1.5. Sayıtlar**

Bu araştırmanın sayıtları aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmaya katılan sporcuların, uygulanan ölçme araçlarını içtenlikle ve doğru olarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Cinsiyet, yaş, sakatlık durumunun olup olmaması gibi değişkenlerindeki kategorilerin doğrusal olduğu varsayılmaktadır.

#### **1.6. Sınırlılıklar**

Bu çalışmadaki katılımcılar 2011 – 2012 eğitim öğretim eğitim yılında eğitim gören Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ve Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulundaki takım sporlarındaki Sporcular, Mersin İdman Yurdu B Grubu Erkek Futbol Takımı, Mersin Büyükşehir Belediyesi Bayan Basketbol Takımı, Tarsus Büyükşehir Belediyesi Bayan Basketbol Takımı, Tofaş Bayan Basketbol Takımı ile sınırlandırılmıştır.

## 1.7.Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavram ve terimlerin tanımları aşağıda verilmiştir:

**Öğrenilmiş çaresizlik:** Bir davranış ile bu davranışın sonucu arasında bir bağlantı olmadığını öğrenmesi sonucunda, bireyin benzer durumlarda gereken davranışı gösterememesi durumuna işaret etmektedir (Overmier ve Seligman, 1967; Maier, Seligman ve Solomon, 1976; akt: Gündoğdu, 2001).

**Spor:** Katılanların ve /veya diğerlerinin eğlenmesi ve doyum elde etmesi için ilgilendikleri beceri, yarışma, strateji ve /veya fiziksel gücü içeren aktivitelerdir (Sears ve Swanson, 1983; akt: Konter, 2006).

## 1.8. Kuramsal Çerçeve

### 1.8.1. Öğrenilmiş Çaresizlik

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 ve Seligman, 1967; Maier, Seligman ve Solomon, 1976; akt: Gündoğdu, 2001). 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, Seligman ve Teasdale, 1978). Bireyin yaşantıları sonucunda öğrendiği bu başarısızlık veya kendi davranışının sonucunu kontrol edememe beklentisi, bireylerin akademik, sosyal ve kişisel yaşamlarında başarısızlıklara yol açabilir. Sonucun kontrol edilebileceği durumlarda bile ortaya çıkan kontrolsüzlük

beklentisi bilişsel bir hata olarak değerlendirilmektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Birey, öğrenilmiş çaresizlik yaşantısı sonucunda sadece bir başarısızlık beklentisi içinde olmaz, aynı zamanda belli bir işi başarması için gereken yeterliklerini de göremeyebilir.

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk olarak Pennsylvania Üniversitesi'nde hayvanlarla yapılan öğrenme araştırmalarıyla tanımlanmıştır (Overmier ve Seligman, 1967; Seligman ve Maier, 1967; akt: Gündoğdu, 2001). Seligman ve arkadaşlarının (1967) üçlü deney deseni içinde melez köpeklerle yaptıkları çalışmada üç farklı köpek grubunu, birinci grup kaçma, ikinci grup bağlı (çaresiz) ve üçüncü grup kontrol grubu olmak üzere köpekleri, iki aşamadan oluşan iki farklı deneysel işleme tabi tutmuşlardır. İlk aşamada birinci gruptaki köpeklere bir kutu içinde kaçabilecekleri elektrik şoku verilmiş, kutu içindeki bir pedala bastıklarında elektrik şoku kesilmiştir. Bu gruptaki köpeklere şokun geleceğini önceden belirten herhangi bir ayırt edici uyarıcı verilmeksizin 64 şok verilmiş ve köpekler bir kaç tekrardan sonra şoku durdurmaya öğrenmişlerdir. Deneye katılan ikinci gruptaki köpeklere ise birinci gruptaki köpeklerle aynı özellik ve sayıda şok verilmiş, ancak, deney ortamı bu gruptaki köpeklerin elektrik şokunu kesemeyeceği biçimde düzenlenmiştir. Deneye katılan üçüncü grup köpeklere deneyin birinci aşamasında hiç bir işlem uygulanmamıştır. Deneyin ikinci aşamasında, üç gruptan köpekler kaçma-kaçınma eğitime tabi tutulmuşlardır. İki bölmeli bir kutuya konulan köpeklere elektrik şokundan bir dakika önce ayırt edici uyarıcı olarak ışık verilmekte ve kutunun elektrik şoku olan bölümünden güvenli bölümüne geçen köpekler şoktan kurtulmaktadır. Kaçma ve kontrol gruplarının aksine, çaresizlik grubundaki köpeklerin çaresizlik davranışı geliştirdiği gözlenmiştir. Bu gruptaki köpekler elektrik şokundan kaçmak için çok az çaba göstermişler, bu durum güdülenmedeki eksiklik olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca bu gruptaki köpekler şoku kesmek için herhangi bir başarılı davranış gösterememişler (bilişsel eksiklik ) ve kutu içinde yatarak şokun gelmesini beklemişlerdir (duygusal eksiklik).

Öğrenilmiş çaresizlik modeli, çaresiz gruptaki köpeklerin kutunun içinde hiçbir kaçma-kaçınma davranışı göstermeksizin elektrik şoku verilmesini bekler hale gelmelerinin nedeni olarak köpeklerin kendi davranışlarıyla elektrik şokunun verilmesi arasında hiçbir ilişkinin bulunmadığını öğrenmelerine işaret etmektedir. Bir başka deyişle, gösterilecek hiç bir davranışın elektrik şokunu kontrol edemeyeceği konusundaki öğrenme (kontrolsüzlük beklentisi), davranış ve davranışın sonucu arasında bir ilişki olmadığı konusunda geleceğe yönelik bir beklenti oluşturmakta ve bu beklenti yaşamın çeşitli yönlerine genellenerek çaresizlik davranışını ortaya çıkarmaktadır (Peterson ve Seligman, 1984).

Hayvanlarla yapılan çalışmalar; öğrenilmiş çaresizlik araştırmacılarını insan deneklerle laboratuvar ortamında çalışmaya yöneltmiştir. Peterson ve Seligman (1984) insan deneklerle yapılan iki paralel tür öğrenilmiş çaresizlik çalışmasından söz etmektedirler.

Birinci tür çalışmalarda, laboratuvar ortamında insan deneklerle temel öğrenilmiş çaresizlik modeli araştırılmıştır. Bu çalışmalarda elektrik şoku yerine çözülemeyecek bulmacalar, kontrol edilemeyen şiddetli gürültüler ve benzeri problem durumları oluşturulmuş ve deneyler bu ortamlarda yapılmıştır.

İnsan ve hayvan deneklerle laboratuvar ortamında yapılan çalışmaların bir sonucu olarak ortaya çıkan öğrenilmiş çaresizlik modeli, çeşitli davranışların açıklanmasında önemli bir rol oynamıştır. 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 dūşünsel sürecinde bir tıkanıklık ortaya çıkmaktadır. Örseleyici bir olayla karşı karşıya kalan bir insan eęer 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 ve Bootzin, 1974). Bu çökkünlük durumu duygusal bozukluk olarak nitelendirilmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik modeli, davranışların sonuçlarını kontrol edememe nedeniyle ortaya çıkan bu çökkünlük durumuna bir açıklama getirmesi nedeniyle bir depresyon modeli olarak nitelendirilmiştir.

Bazen depresyon, kötü veya talihsiz olayların gidişatını etkileyememe hissinden ortaya çıkmaktadır (Nolen-Hoeksema, Girgus ve Seligman, 1986). Bundan dolayı ki çaresizliğin depresyonla bağdaştırılması çok şaşırtıcı olmamaktadır. Depresyon hali insanların kontrolleri dışı bir duruma maruz kaldıklarında hissettikleri ilk şey olmamaktadır, önce endişe ve öfke hissetmektedirler. İkinin birbiriyle bağlantılı olmasının şaşırtıcı olmamasının nedenlerinden biri de depresyondaki insanların başarısızlıklarını içsel, sabit ve evrensel nedenlere atfederken, başarılarını da dışsal, değişken ve spesifik durumlara atfetmesindedir. Eğer başarısızlık kontrolün mümkün olduğu eylemler ya da eyleme geçilmemesinden kaynaklıysa büyük miktarda kendini eleştiri ve kendini suçlama da peşi sıra gelecektir. İnsanların refahlarıyla bizzat ilgili alanlarda hissedilen çaresizlik, depresyona ve benlik saygısının azalmasına yol açmaktadır ( Nolen-Hoeksema, Girgus ve Seligman, 1986). Bu görüş araştırma bulgularıyla da desteklenmiş ve çaresizliğin depresyonla ilişkisini inceleyen çalışmalar çaresiz davranış gösteren bireylerin depresyon seviyesinin de yüksek olduğunu göstermiştir (Nolen-Hoeksema, Girgu ve Seligman, 1986; Peterson ve Seligman, 1984 ).

Orijinal çaresizlik modeli olarak adlandırılan bu ilk modele göre, organizmanın sadece kontrol edilemeyecek durumlara maruz bırakılması çaresizliğin ortaya çıkması için yeterli değildir. Bunun yerine, çaresizliğin



gelişimi için sonucun kontrol edilemeyeceğine bireyin inanması gerekmektedir. Eğer birey belli bir davranışı göstermenin sonuca hiç bir etkisinin olmadığına inanırsa o davranışı gösterme sıklığında azalma ortaya çıkacaktır ( Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

### **1.8.2. Gözden Geçirilmiş Çaresizlik Modeli**

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) yukarıda açıklanan orijinal çaresizlik modelini gözden geçirerek dört alanda yetersiz olduğunu ileri sürmüşlerdir. Modelin ilk yetersizliği olarak, çaresizlik davranışının ne zaman süregelen veya geçici olduğunu açıklamamasını göstermişlerdir. İkinci olarak, orijinal model, çaresizlik davranışının yaşamın diğer alanlarına hangi durumlarda genellendiğini hangi durumlarda sadece o duruma özgü olduğunu açıklamamaktadır. Orijinal modelin üçüncü yetersizliği olarak bireylerdeki benlik saygısı yer almaktadır. Bu model çaresizlik yaşantısı geçiren bireylerin çaresizlik davranışı yanında aynı zamanda benlik saygısında azalma veya yok olmanın nedenini ortaya koyamamaktadır. Son olarak, orijinal model çaresizlik eğilimi konusundaki bireysel farklılıkları dikkate almamıştır.

Çaresizliğe yatkınlık konusundaki bireysel farklılığı açıklamak amacıyla da olumsuz olayları içsel, sürekli ve genel nedenlere yükleyen, olumlu durumları ise dışsal, geçici ve özel nedenlere yükleyen bireylerin bunun tam tersi bir nedensel yükleme eğilimi gösteren bireylere göre daha yoğun ve uzun süreli çaresizlik sorunu yaşayacağı belirtilmiştir ( Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

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 ve Seligman, 1993). Örneğin, bir sporcu başarısızlığını kendindeki bir atletik yatkınlık noksanlığına dayandırabilir. Bu atf

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 atf olacaktır ve sporcunun ileriki spor başarıları üzerinde bir etkisi olduğuna inanması ihtimali düşüktür. Bu atf özel aynı zamanda geçici ve de kontrol dâhilinde bir atftır (Peterson, Maier ve Seligman, 1993).

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) bireyin davranışın sonucunu kontrol edemediği ancak, çevresindeki başka insanların sonucu kontrol edebildiği (bireysel çaresizlik) durumlarla, hem bireyin, hem de çevresindeki insanların sonucu kontrol edemediği (evrensel çaresizlik) durumlar arasında bir ayırım yapmışlardır. Başka bir deyimle, evrensel çaresizlik durumunda birey davranışın sonucunu ne kendisinin ne de bir başkasının kontrol edemeyeceğine inanmaktadır. Bunun yanında, bireysel çaresizlik durumunda ise birey davranışın sonucunu sadece kendisinin kontrol etmede yetersiz kaldığını düşünmekte, kendisi dışında herhangi bir başkasının sonucu kontrol edebilme olasılığının bulunduğuna inanmaktadır.

Evrensel ve bireysel çaresizlik arasındaki önemli farklardan birisi de benlik saygısıyla ilgilidir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Eğer birey davranışın sonucunu kontrol edememe durumunun sadece kendisine özgü bir durum olduğunu, başkalarının sonucu kontrol edebildiğini düşünürse benlik saygısı azalır. Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) evrensel ve bireysel çaresizlik ayırımının kendisini benlik saygısı noktasında gösterdiğini belirtmektedirler. Örneğin Iso-Ahola (Iso-Ahola, 1977; McAuley ve Gross, 1983) kazananların kazanma nedenlerini, kaybedenlere göre içsel nedenlere bağladıklarını belirtmektedirler. 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.

Yeniden formüle edilmiş öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, çaresizlik belirtileri belirli bir duruma yönelik olabilmesinin yanında birçok yaşantıyla da ilgili olabilmektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

Örnek olarak, derslerinde sürekli başarısızlık yaşayan ve ne kadar çaba gösterirse gösterebilir başarılı olamayan bir öğrencinin, yaşamının sadece derslerle ilgili bölümünde çaresizlik yaşayabilmesi yanında, bu çaresizlik yaşantısını yaşamının başka birçok alanına genelleyebilmesi olasılığı da bulunmaktadır. Böylece birey, bu genellenmenin sonucunda arkadaşlık ilişkilerinde, mesleki yaşamında, yaşamının diğer birçok alanında çaresiz davranışlar gösterebilir. Çaresizlik yaşantısının sadece belirli bir yaşantıyla sınırlı olması, “duruma özel” çaresizlik olarak değerlendirilmektedir. Belirli bir durumda çaresizlik yaşantısına maruz kalan bireyin bu yaşantıyı yaşamının diğer alanlarına da genellemesi durumunda çaresizlik belirtileri “genel” çaresizlik olarak değerlendirilmektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

Çaresizlik belirtileri bazen dakikalar, bazen de yıllarca sürebilmektedir. Eğer çaresizlik belirtileri görece daha uzun süreli olursa bu durum çaresizliğin “süreğen” olduğunu göstermekte, daha kısa süreli olan durumlarda ise çaresizlik belirtileri “geçici” olarak değerlendirilmektedir. Birey sonucunu kontrol edemediği bir duruma maruz kaldığında bu durumun nedeniyle ilgili bir açıklama

yapmaktadır. Bu açıklama geleceğe yönelik davranış-sonuç ilişkisi beklentisini etkilemektedir. Böylece, birey geleceğe yönelik olarak süreğen veya geçici, yaşamının birçok alanına genellenmiş veya sadece maruz kaldığı duruma özel çaresizlik belirtileri gösterebilmektedir. Başka bir ifadeyle, yapılan nedensel yüklemelerden bazıları süreğen olurken bazıları geçici, bazıları genel olurken de bazıları duruma özeldir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

Gözden geçirilmiş öğrenilmiş çaresizlik modelinde, çaresizlik belirtilerinin süreğen olması durumunda süreğen terimi yerine “değişmez” ve kısa süreli olması durumunda da “değişebilir” terimlerinin kullanılması daha uygun görülmektedir. Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) çaresizlikte değişmez faktörlerin daha uzun süreli olduğunu ve tekrar edici özellik gösterdiğini değişebilir faktörlerin ise daha kısa süreli olduğunu ve geçici özellikler gösterdiğini belirtmektedirler. Örneğin, olumsuz bir olaya maruz kaldığında bireyin bu durumu (a) kontrol edecek yetenekten yoksun olma (içsel-değişmez faktör) (b) çaba göstermeme (içsel-değişebilir faktör) (c) maruz kalınan durumu kontrol etmenin zorluğu (dışsal-değişebilir faktör) veya (d) şans ya da kader (dışsal-değişebilir faktör) durumlarından herhangi birisiyle açıklaması mümkün olur. Gözden geçirilmiş öğrenilmiş çaresizlik modeline göre (Abramson, Seligman ve Teasdale 1978) davranış-sonuç arasındaki kontrol yokluğunu içsel, değişmez ve genel bir nedensel yüklemeye biçimiyle açıklamayı alışkanlık haline getirmek, yaşamın birçok alanında daha uzun süreli çaresizlik yaşantılarına neden olmaktadır.

Aydın (2006) öğrenilmiş çaresizlikle ilgili yaptığı çalışmada öğrenilmiş çaresizliğin yordanması ve yaşam başarısı ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada iki farklı grup bulunmaktadır. Birinci grup sanat politika ve belli mesleki alanlarda o alanın gerektirdiği belirli davranışları üstün ve uygun seviyede gösterebildiği için ulusal ve/veya uluslar arası düzeyde tanınmış bireyler arasında seçilen 67 kişiden oluşmaktadır. İkinci grup ise Türkiye'nin belirli illerinden seçilmiş 385 kişiden

oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda öğrenilmiş çaresizliğin bireyin başarısındaki kritik değişkenlerden birisi olduğu görülmüştür. Bu nedenle öğrenilmiş çaresizliği etkileyen değişkenlerin ortaya çıkarılması ve gelişim sürecinin bilimsel yaşamda daha başarılı ve mutlu bireylerin geliştirilmesi açısından önemli olduğu sonucuna varmıştır.

Uzbaş (1998) öğrenilmiş çaresizlikle ilgili çalışmasını ilkököl 4. ve 5. Sınıfta okumakta olan çocukların depresyon düzeyleri ve öğrenilmiş çaresizlik davranışları bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın en önemli bulgusu depresyon düzeyleri ile öğrenilmiş çaresizlik davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, depresyon düzeyi ve öğrenilmiş çaresizlik davranışı ile anlamlı derecede ilişkili bulunan değişkenler, sosyo-ekonomik düzey, başarı durumu, arkadaş ilişkileri, kendini algılama biçimi, annenin öz ya da üvey olması, ebeveynin öğrenim durumu ve ebeveynin çocuğun olumsuz davranışlarına tepkisi gibi değişkenlerdir. Çocukluk depresyonu ve öğrenilmiş çaresizlik üzerinde cinsiyet ve sınıf düzeyinin anlamlı derecede etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Avcı (2008) İzmir ili konak ilçesinde öğrenim gören 8 ilköğretim okulunun 8. Sınıfta okuyan 364 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada akademik başarı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda 8. Sınıf ilköğretim öğrencilerinin akademik başarıları yükseldikçe öğrenilmiş çaresizliğin düştüğü, akademik başarıları düştükçe öğrenilmiş çaresizliğin yükseldiği görülmüştür.

### **1.8.3. Spor**

Spor, insanın doğayla savaşıırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşım yöntemlerini boş zamanındaki artışa bağlı olarak tek tek ya da topluca barışçı biçimde ve benzetim yoluyla oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanmasına dayalı estetik, teknik, fizik yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir (Fişek, 1980).

Spor bireyin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel veya toplumsal olarak boş zaman etkinliği kapsamı içerisinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1981).

### **1.8.4. Bireysel ve Takım sporları**

#### **1.8.4.1. Bireysel Spor ve Öğrenilmiş Çaresizlik**

İlk olarak, insanlık tarihinin geneline bakıldığında savunma amaçlı olan spor, daha sonraları gelişerek ve değişerek günümüzdeki hâlini almıştır. Özellikle bireysel sporlar bireyin mücadele gücünü artırmaktadır. Bir bireyin başka bireylerle bir mücadele, uğraş ve karşılıklı etkileşime girmeden yapılan sporlara bireysel sporlar denilmektedir. Bireysel sporlar ile birey kendine güven, kendini denetleme, çabuk karar verme, doğruluk, haklarını koruma gibi özellikleri geliştirir ve kişi kendi yeteneklerinin farkına varır (Sahan, 2007).

Bireysel sporlarda sorumluluk sadece sporcudadır. Başarı ya da başarısızlık sporcunun kendisine aittir. Bu durumda bireysel spor dallarında spor yapan sporcuların daha fazla stres yasamasına sebep olmaktadır. Bireysel

sporcular çoğu zaman yalnızlık duygusuna kapılırlar. Yaptıkları spor branşı gereği sorunlarını kendileri çözmeye eğilimindedir. Günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunları müsabakalarda olduğu gibi yardım almadan kendileri çözmeye çalışırlar (Kat, 2009).

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 yükleme 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 alarak bir diğer spora özgü ölçek hazırlamışlar ve bu ölçekle de oyuncunun yükleme biçimlerini değerlendirmeyi hedeflemişlerdir (örneğin kontrol bölgesi, stabilite, globallik ve önem). Sonuçlara göre 11 oyuncuda, öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkili mal-adaptif davranış paternleri (örüntüleri) olduğunu belirlemişlerdir. Bu 11 kişi arasında cinsiyet ya da başarı düzeyi açısından farka rastlamamışlardır. Bu kişiler, başarısız performansı açıklamak üzere farklı yükleme stillerinin yardımı olup olmamalarına göre iki sınıfa ayrılmışlardır. Özellikle farklı yükleme biçimi yardımı alan gruptaki sporcularda öğrenilmiş çaresizlik daha içsel, kalıcı ve tekrarlayıcı olmuştur.

#### **1.8.4.2. Takım sporları ve Öğrenilmiş Çaresizlik**

Zaman içinde bir değişme gösteren spor, 1950'li yıllardan itibaren tüm dünyada takım sporları alanında insanları etkilemiş ve böylece ilgi alanını genişletmiştir. Takım sporu: Toplu oyunlar biçiminde yapılan, genellikle



yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür (oknaz, 1998).

Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, buz hokeyi gibi en az iki ve üzerinde sporcudan oluşan gruplar arasında yapılan spor etkinliklerine takım sporları denir. Genelde taktik önemlidir. Sporcular strateji ve taktik bilincine sahip olmak zorundadırlar. Basarı ve basarisızlık bütün takıma dağıldığı için sporcuların sorumlulukları ve ruhsal zorlanmaları daha azdır. Yardımlaşma, takım arkadaşlarını tanıma, onların yarımına esnasında neler yapabileceklerini kestirebilme gibi özellikler önemlidir. Sorumluluk paylaşıldığı için sporcular kendilerini müsabaka içinde duygusal yönden fazla yıpratmazlar. Ekiple çalışabilme, işbirliğı yapabilme, basarı ve basarisızlığı paylaşabilme gibi özellikler ön plana çıkmaktadır (Kat, 2009).

## BÖLÜM II

### GEREÇ VE YÖNTEM

#### 2.1. 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. Geliştirilen ölçeğe bağlı olarak da bir dizi bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki fark ve yaş değişkeni ile bağımlı değişken arasındaki ilişki incelenecektir. Araştırmada bağımlı değişken öğrenilmiş çaresizlik bağımsız değişkenler ise yaş, cinsiyet, branş ve sakatlık durumunun olup olmamasıdır.

#### 2.2. 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 takımı sporcularından seçilmiştir. Araştırmaya katılan toplam ( $\bar{x}_{yaş} = 22.04 \pm 2.93$ ) 98 kadın ( $\bar{x}_{yaş} = 21.56 \pm 2.99$ ) ve 183

erkek ( $\bar{x}_{yaş}= 22.30\pm 2.87$ ) sporcunun 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
<b>Softbol</b>	0	4	4
<b>Futsal</b>	4	3	7

### 2.3. Veri Toplama Araçları

#### 2.3.1. Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği:

Araştırmacı tarafından geliştirilen Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği 21 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek, Aydın (1988c) tarafından geliştirilen Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (ÇABÖ) temel alınarak oluşturulmuştur. Bu araştırmada kullanılan ölçek, takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların spor yaşantılarında karşılaşılabilecekleri öğrenilmiş çaresizliğe özgü durumlarla ilgili maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin her maddesinde bireyin karşılaşacağı bir problem durumu verilmiş ve bu problem durumuna yönelik ölçeğin her maddesi için a ve b olmak üzere 2 seçenek

verilmiştir. Bu seçeneklerden birinde öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçimi bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-21 arasında değişmektedir.

### **2.3.2. Kişisel Bilgi Formu**

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.

### **2.4. Veri Toplama İşlemi**

Aydın (1988c) tarafından geliştirilen 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.

## 2.5. 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 tutarlığını incelemek amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılanların cinsiyetine ve sakatlık geçirip geğirmemelerine göre öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla verilere bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılanların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yaş ile ilişkisini incelemek amacıyla verilere Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu uygulanmıştır. Son olarak, araştırmaya katılanların branşlarına göre öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla verilere tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) uygulanmıştır.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

#### 3.1. Ölçeğin oluşturulmasına yönelik bulgular

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. 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 sunulmaktadır. Ölçeği yanıtlayan deneklerden bu iki seçenektan hangisi kendilerine uygunsa onu işaretlemeleri istenmektedir. 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.

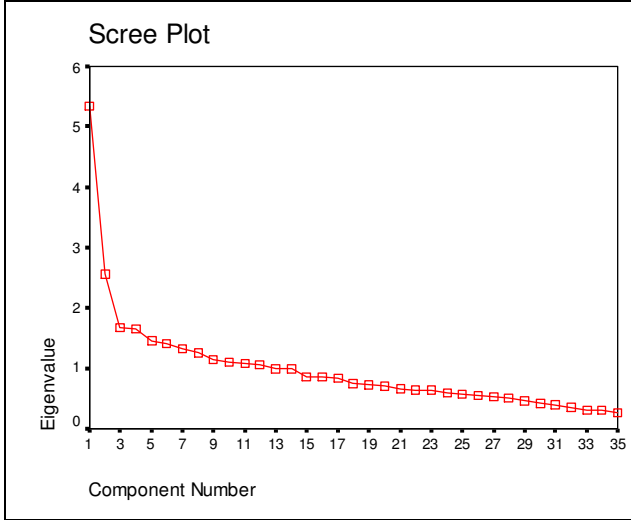
Bu bölümde, araştırma grubundan elde edilen verilerle takım sporlarında öğrenilmiş çaresizliği ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeğe faktör analizi uygulanmıştır.

Verilere uygulanan faktör analizinde özdeğeri 1'den yüksek 12 faktörün olduğu gözlenmiştir (Tablo 2).

**Tablo 2.** Açıklanan toplam Varyans

Maddeler	Özdeğerler			Extraction Sums of Squared Loadings		
	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 özdeğeri çok yüksek tek bir faktör olduğu ancak, üç faktörden sonra grafiğin kesme noktasına ulaştığı gözlenmiştir. 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.



**Şekil 1.** Ölçek maddelerinin saçılım grafiği

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 içtutarlık 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 içtutarlık 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		

### 3.2. Katılımcıların Takım Sporlarında Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarına Yönelik Bulgular

Ölçek geliştirme çalışması tamamlandıktan sonra, araştırma grubundan elde edilen demografik verilerle öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma grubunun cinsiyetine göre öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla verilere bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. t-testi öncesinde grupların homojenliğini incelemek amacıyla Levene Varyansların Eşitliği Testi uygulanmış ve varyansların heterojen olduğu gözlenmiştir ( $F=3.047$ ;  $p=0.082$ ). Daha sonra yapılan t-testinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlenmiştir ( $t=-2.138$ ;  $p=0.034$ ).

**Tablo 6.** Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik puanlarının cinsiyetlerine göre dağılımı ve t testi sonuçları

Cinsiyet	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	<i>t</i>
Kadın	95	7.37	2.76	
Erkek	174	8.15	3.04	-2.08

$p < .05$

Bir başka ifade ile bulgular kadın katılımcıların ( $\bar{x}= 7.37\pm 2.76$ ) takım sporlarına yönelik öğrenilmiş çaresizlik puanlarının erkek katılımcılara göre ( $\bar{x}= 8.15\pm 3.04$ ) daha düşük olduğunu göstermiştir (Tablo 6).

Benzer şekilde, takım sporu ile uğraşan ve sakatlık durumu olan-sakatlık geçiren öğrenciler ile sakatlık durumu olmayan-sakatlık geçirmeyen öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacı ile bağımsız t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları sakatlık durumu olan-sakatlık geçiren öğrenciler ( $\bar{x}= 7.61\pm 2.84$ ) ile sakatlık durumu olmayan-sakatlık geçirmeyen öğrencilerin ( $\bar{x}= 8.08\pm 3.02$ ) öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur,  $t(265) = -1.29, p = .20$  (Tablo 7).

**Tablo 7.** Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik puanlarının sakatlık durumuna göre dağılımı ve t testi sonuçları

	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	<i>t</i>
<b>Sakatlık durumu</b>				
Sakatlık durumu olan-sakatlık geçiren öğrenciler	110	7.61	2.84	-129
Sakatlık durumu olmayan-sakatlık geçirmeyen öğrenciler	157	8.08	3.02	

Öğrenilmiş çaresizlik ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu uygulanmıştır. Bu analizin sonucunda öğrenilmiş çaresizlik ile yaş arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir ( $r=0.033; p=0.595$ ).

Son olarak araştırmaya katılan ve voleybol, futbol, basketbol, hentbol, futsal ve softbol branşlarında takım sporu ile uğraşan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacı ile Tek-Yönlü Varyans Analizi-ANOVA uygulanmıştır.

Analiz sonuçları voleybol ( $\bar{x}= 8.02\pm3.19$ ), futbol ( $\bar{x}= 7.74\pm2.99$ ), basketbol ( $\bar{x}= 7.89\pm2.95$ ), hentbol ( $\bar{x}= 8.07\pm2.40$ ), 5 ( $\bar{x}= 8.50\pm4.07$ ) ve 6 ( $\bar{x}= 7.33\pm.58$ ) branşlarında katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur [ $F(5, 263)= .19, p= .99$ ] (Tablo 8).

**Tablo 8.** Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik puanlarının branşlara göre dağılımı ve F testi sonuçları

Branşlar	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	<i>F</i>
Voleybol	45	8.02	3.19	
Futbol	123	7.74	2.99	
Basketbol	63	7.89	2.95	
Hentbol	27	8.07	2.40	.19
Futsal	8	8.50	4.07	
Softbol	3	7.33	.58	
Toplam	269	7.87	2.96	

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, geliştirilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği saptandıktan sonra ölçekle ilgili sonuçlar tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ayrıca araştırmanın bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, yaş, branş, sakatlık durumunun olup olmaması takım sporlarındaki sporcuların öğrenilmiş çaresizlik ölçeği puanlarına ilişkin bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **4.1 Takım Sporlarındaki Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeğine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin sonucunda 2., 7., 8., 13. ve 21. maddelerinin işlemediği görüldüğü için ölçekten çıkartılmıştır ve 30 maddelik ölçeğin iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve katsayı çok düşük bulunmuştur ( $\alpha=0.14$ ). Bunun için ölçeğin iç tutarlılık katsayısını düşüren 3., 5., 6., 11., 12., 15., 23., 24. ve 31. maddeler ölçekten çıkartılmıştır ve iç tutarlılık katsayısı da  $\alpha=0.61$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin ölçeğin, takım sporlarındaki öğrenilmiş çaresizliği ölçebilecek özellikte olduğu söylenelebilmektedir. Kişilerde yaşanan çaresizliğin yaşamın her alanında olumsuz etkilediği düşünüldüğünde geliştirilen bu ölçeğin takım sporlarında yaşanan öğrenilmiş çaresizliği değerlendirmede yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.



## **4.2 Takım Sporlarındaki Kadın ve Erkek Sporcuların Yaşadıkları Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırma grubunun cinsiyetine göre öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla verilere bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır ve anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir.

Bir başka ifade ile bulgular kadın katılımcıların takım sporlarına yönelik öğrenilmiş çaresizlik puanlarının erkek katılımcılara göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Türk toplumun da kadınların daha çok bakıma muhtaç oldukları yerleşik düşünceler olduğundan dolayı kadınlardan iş hayatında ya da sosyal ve aile hayatlarında çok fazla bir beklenti içerisine girilmemektedir. Bu durumda kadın üzerinde baskılanma yapmadığı için çaresizliğin daha az yaşanması beklenmektedir. Baskın cinsiyetin erkekler olduğu düşünüldüğü Türk toplumun da ise gerek iş hayatında gerek sosyal ve aile hayatında erkeğe düşen sorumluluk daha fazla olmaktadır. Bu durumda erkek üzerinde daha fazla baskı yaratmaktadır ve sonucunda yapmalıyım ya yapamazsam düşüncesinden dolayı erkekte daha fazla çaresizlik duygusu yaşanması beklenmektedir.

Genel bir değerlendirmeye, araştırma bulguları takım sporlarındaki kadın sporcular ile erkek sporcular arasında öğrenilmiş çaresizlik puanlarının farklı olduğunu göstermektedir. Kadın katılımcıların takım sporlarına yönelik öğrenilmiş çaresizlik puanlarının erkek katılımcılara göre daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Kadınların mı yoksa erkeklerin mi çaresizlikten daha çok etkilendiği konusu uzun süredir tartışılmaktadır. Batı toplumunda öğrenilmiş çaresizlikle

ilgili olarak gözlenen cinsiyet farkı, kızların erkeklere göre daha çok çaresizlik yaşadığını belirtmektedir.

Daha önceki yapılan araştırmalarda da cinsiyet farklılıkları sporcular arasında da kanıtlanmıştır. Seligman (1990) yaptığı araştırmada Berkeley'deki California Üniversitesi ulusal seviyedeki kolejli 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 ).

Boggiano, Barrett (1991) kızların daha çok çaresizlik gösterdiklerini ve kendi yetersizlikleri yüzünden başarısız olduklarını erkeklerden daha sık düşündüklerini kuvvetle savunmaktadır. Bu cinsiyet farklılıkları hipotezlerinden etkili bir tanesi, sosyalleştirme aracılarının (örneğin öğretmenler veya ebeveynler) kızlar ve erkeklerden akademik ve rekabetçi alanlarda farklı beklentileri olduğunu söylenmektedir. Kızların, başkalarına muhtaç olduğu kalıbına daha uygun olduklarından, daha çok çaresiz olmalarını beklenmektedir. Erkeklerin ise, erkeğin bağımsız olduğu basmakalıp inancına daha uygun oldukları için, daha çok hünerli eğilimler sergilemeleri bekleniyor. Öğretmen ve ebeveynlerin cinsiyet farkına dayanan farklı beklentileri erkek ve kızları da farklı muamelelere teşvik etmektedir. Kızlar daha muhtaç ve çaresiz şekillerde hareket edince, erkekler de daha hünerli ve bağımsız davranınca daha çok destek görünmektedir. Yetişkinler, kızlarda daha hünerlice, erkeklerdeyse de çaresizce davranışlar görünce daha sert tepkiler vermektedirler.

Uluslararası literatürün aksine, kızlarla erkekler arasında bilimsel düşünme becerilerini yordamada ortaya çıkan öğrenilmiş çaresizlik farkı, daha öncede Gündoğdu (1994) tarafından gözlenmiştir. Erkeklerin, başarısızlığı daha

çok içsel nedenlere yüklediğini ve kızlara göre daha çok çaresizlik yaşadığını ifade eden Gündoğdu, kızlarla erkekler arasında ortaya çıkan bilişsel örüntü farkının kültürel nedenlerle açıklanabileceğini, Türkiye'nin son 20 yıldır içinde bulunduğu hızlı değişim süreci sonucunda bireylerin cinsiyet rollerinde değişimlerin ortaya çıkmış olabileceğini, buna bağlı olarak da batı toplumunun aksine bir cinsiyet farkının gözlenebileceğini belirtmektedir.

Erkeklerin toplumsal yaşamda batı toplumuna göre daha baskın olduğu Türk toplumunda, erkeklere yönelik beklentilerin erkekleri ağır bir sorumluluk altında bırakması erkeklerin çaresizliği daha kolay öğrenmelerine neden olabilir. Ek olarak, eğitimde kızlara yönelik eşitsizliğin sonucunda, üniversite eğitimi alabilen kızların, alamayanlara göre daha olumlu bir kültür ortamından gelmeleri söz konusu olabilir. Bunun sonucu olarak da, Türkiye genelinde kızların yaşadıkları sorunlar üniversite eğitimi alan kızlarda, Türkiye genelini yansıtacak şekilde ortaya çıkmayabilir.

Özet olarak, kızların ve erkeklerin davranış örüntülerindeki farklılaşma, bireyle ilgili birçok değişkende kendisini göstermektedir. Bu fark, bireyin içinde yaşadığı toplumun kültürel özellikleriyle de bağlantılı görünmektedir. Türk toplumunda bu fark batı toplumundan daha değişik bir formda kendisini göstermektedir. Cinsiyetler arasında Türk toplumunda gözlenen bu farklılaşmanın batı toplumunun aksine, takım sporlarındaki kadın sporcularda öğrenilmiş çaresizliğin daha yüksek ve olumsuz örüntülerin erkeklere göre daha az olduğunu düşündürmektedir.

Benzer şekilde, takım sporu ile uğraşan ve sakatlık durumu olan-sakatlık geçiren öğrenciler ile sakatlık durumu olmayan-sakatlık geçirmeyen öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacı ile bağımsız t-testi uygulanmış ve analiz sonuçları sakatlık durumu olan-sakatlık geçiren öğrenciler ile sakatlık durumu

olmayan-sakatlık geçirmeyen öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Öğrenilmiş çaresizlik ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla veriler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu uygulanmıştır. Bu analizin sonucunda öğrenilmiş çaresizlik ile yaş arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir Sporcuların yaşı arttıkça gelişen öğrenilmiş çaresizlik puanlarının sporcuların spor hayatlarındaki devamlılık sürecinde yaşadıkları başarısızlıklardan dolayı artması gerektiği düşünülebilir. Ancak araştırmanın örnekleminin yaş aralığı 18 ile 40 arasında değişmektedir. Örneklemin yaş aralığı genellikle 18-26 arasında toplanmıştır. Bu durumda yaş ortalamasının 22.04 olarak çıkmasına neden olmuştur. Bu nedenle, sporcular arasında çok fazla yaş farkı bulunmadığından dolayı yaş farkı değerlendirilmemektedir.

Son olarak araştırmaya katılan ve voleybol, futbol, basketbol, hentbol, futsal ve softbol branşlarında takım sporu ile uğraşan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacı ile yapılan analiz sonuçları futbol, hentbol, voleybol, basketbol, futsal ve softbol branşlarında katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu durumda takım içerisinde sporcular arasında yaşanan bir çaresizlik varsa bu çaresizliğin herhangi bir spor branşına göre değişiklik göstermediği gözlenmiştir.

## BÖLÜM V

### ÖNERİLER

Araştırma bulguları, farklı cinsiyetteki sporcularının farklı öğrenilmiş çaresizlik puanlarına sahip olduklarını göstermektedir.

Bir başka deyişle, araştırma sonucunda ortaya çıkan bu fark, kadınlarla erkeklerin takım sporlarında yaşadıkları öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini değişkenlerin birbirinden farklı olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada ve daha önceki çalışmalarda gözlenen cinsiyetler arasındaki bu farkın kültürel, psikososyal ve biyolojik boyutları ve nedenlerinin gelecek araştırmalarda ortaya çıkarılmalıdır.

Kadın sporcularla erkek sporcular arasında gözlenen bu farklılık, özellikle erkeklerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu, spor psikologlarının, takım antrenörlerinin önemle üzerinde durması gereken bir nokta olarak görünmektedir. Öğrenilmiş çaresizliğin genellenmesi bireylerin yaşamlarının diğer alanlarında da sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Bu nedenle, okullarda çalışan psikolojik danışmanların çeşitli grup rehberliği ve psikolojik danışma çalışmalarıyla öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik geliştirmelerini önlemeleri açısından yararlı olabilir.

Bunun yanında, spor psikologlarının, psikolojik danışma sürecinde farklı cinsiyetteki bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal örüntülerinin farklılığını dikkate almaları ve takım rehberliği etkinliklerinde bu farklılığı dikkate alan programlar hazırlamaları yararlı olabilir.

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.

Takım sporlarında öğrenilmiş çaresizliği ölçmek amacıyla yapılan ölçek geliştirme çalışmasının sonucunda ölçek kullanılabilir bir ölçek olmuştur fakat gelecekte daha büyük örneklerle daha kapsamlı şekilde çalışılması gerekmektedir.

Bu araştırma Mersin Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Mersin İdman Yurdu B grubu erkek Futbolcular, Mersin Büyükşehir Belediyesi Bayan Basketbol takımı, Tarsus Bayan basketbol takımı ve Tofaş Bayan basketbol takımları ile sınırlıdır. Gelecekteki çalışmaların bu 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 ulaşılabılır.

## 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.
- Avcı, E. (2008). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin akademik başarıları ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Aydın, B. (2006). *Öğrenilmiş çaresizliğin yordanması ve yaşam başarısı ile ilişkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Aydın, G. (1988a). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Açıklama Biçimi ve Akademik Başarı İlişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 6-12.
- Aydın, G. (1988b). The Remediation of Children's Helpless Explanatory Style and Related Unpopularity. *Cognitive Therapy and Research*, 12( 2), 155-165.
- Aydın, G. (1988c). Depresyonda Bilişsel Değerlendirme: DYBÖ Yetişkin Formunun Klinik Geçerlilik ve Güvenirliği. *Nöroloji Nöroşirürji Psikiyatri Dergisi*, Nisan, 135-138.
- Boggiano. A. K., Barrett, M. (1991). Strategies to motivate helpless and mastery-oriented children: The effects of gender based expectancies. *Sex Roles*, 25, 487-510.
- Çoknaz, H. (1998). *Takım ve bireysel spor antrenörlerinin iş doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Erkal, E. M. (1981). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul.
- Fişek, K. (1980). *Spor yönetimi*. Ankara.

- Gündoğdu, M. (1994). *The Relationship Between Learned Helplessness, Test Anxiety and Academic Achievement Among Sixth Grade Basic Education Students*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: ODTÜ.
- 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.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kayseri: Erciyes Üniversitesi.
- Kılıçgil, E (1985). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*, Bağırın Yayınevi, Ankara.
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Nobel Basımevi, İstanbul.
- McAuley, E., Gross, J. B. (1983). Perceptions of causality in sport: An application of the Causal Dimension Scale. *Journal of Sport Psychology*, 5, 72-76.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus J. S. ve Seligman M. E. P. (1986). Learned Helplessness in Children: A Longitudinal Study of Depression, Achievement and Explanatory Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51( 2), 435-442.
- Peterson, C., Maier, S. F. ve Seligman, M. E. P. (1993). *Learned Helplessness: A theory fort the age of personal control*. New York: Oxford University Press.
- 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.
- Prapavessis, H., Carron, A., *Learnd helplessness in sport*. *The Sport Psychologist*, 2 (1), 1988, 189-201.



- Sahan, H. (2007).*Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü.* ( Yayınlanmış yüksek lisans tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism.* New York: Pocket Books.
- Uzbaş, A. (1998). *Çocukların öğrenilmiş çaresizlik davranışlarının depresyon düzeylerine etkisi.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

## EKLER

### EK 1. TAKIM SPORLARINDA ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK ÖLÇEĞİ

#### TAKIM SPORLARINDA AÇIKLAMA BİÇİMİ ÖLÇEĞİ

Cinsiyeti :  Erkek  Kadın  
Yaşı :  
Spor Branşı :  
Herhangi bir sakatlık durumunuz var mı ya da geçirdiniz mi? :

Sevgili sporcular;

Bu ölçek, sporcuların sporla ilgili bazı durumlar karşısındaki düşünce biçimlerini saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğin, her maddesinde bir durum verilmiş ve bu durum karşısında kalan bir sporcunun seçebileceği "a" ve "b" harfleri ile gösterilen iki seçenek sunulmuştur.

Sizden istenen, eğer böyle bir durumla siz karşılaşmış olsaydınız bu seçeneklerden hangisini seçeceğinizi belirtmenizdir. Lütfen her durumu dikkatle okuyunuz ve eğer "a" seçeneği sizin düşüncenize daha uygun ise a'yı, "b" seçeneği sizin düşüncenize daha uygun ise b'yi işaretleyiniz.

Verilen durumlarda doğru ya da yanlış yanıt vermek söz konusu değildir. Önemli olan işaretlediğiniz seçeneğin sizin gerçek düşüncenizi yansıtmasıdır. Bazı maddelerde her iki seçenek de size uygun görünmemiş olabilir. Böyle durumlarda iki seçenek arasından size daha uygun geleni işaretleyiniz. Lütfen hiç bir maddeyi boş bırakmayınız.

Selin Biçer Baikoğlu  
Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1- Maç sırasında takım arkadaşınız size pas atmadı.
  - a) Pası karşılayamayacağımı düşündüğü için pas atmadı.
  - b) Kendisi gol atmak istediği için pas atmadı.
- 2- Maç sırasında yedek kulübesinde oturuyor olmanız;
  - a) İlk 11/5/7/6' ya girecek kadar iyi olmamanızdan dolayıdır.
  - b) Antrenörünüzün sizi görmezden gelmesindedir.
- 3- Yapacağınız bir maçın sonunda genellikle;
  - a) Yenilmiş oluruz.
  - b) Yenmiş oluruz.
- 4- Maç öncesinde tüm takım arkadaşlarınızın üzerinde bir bezginlik hali var.
  - a) Son zamanlarda maçlardan yenilgi aldığımız için bezginlik halimiz var.
  - b) Takımca genellikle maç öncesinde bezginlik ve isteksizlik hali olur.
- 5- İkili mücadele sırasında sakatlandınız;
  - a) Karşı takım oyuncusunun kasıtlı yaptığı bir hareket yüzünden sakatlandım.
  - b) Antrenmanlarda yeterince iyi çalışmadığım için sakatlandım.
- 6- Önemli bir maça çıkmadan önce yenilgi kaygısı yaşıyorsunuz;
  - a) Yeterince iyi olmadığım için her maç öncesi kaygı yaşarım.
  - b) Bu maça iyi hazırlanmadığım için kaygı yaşıyorum.
- 7- Takımca başka bir şehre maça gittiniz ve başarısız oldunuz.
  - a) Hava koşulları, yol durumu vb. durumlardan dolayı başarısız olduk.
  - b) Maçı kazanacak kadar iyi olmadığımız için başarısız olduk.
- 8- Takım arkadaşlarınız sizin çok başarılı bir sporcu olduğunuzu söylüyor.
  - a) Bu onların iyi niyetli olmalarından dolayı söylüyorlardır.
  - b) Gerçekten yetenekli bir sporcu olmamdan dolayı söylüyorlardır.
- 9- Birkaç maçtır üst üste takım arkadaşlarınız size pas atmadı.
  - a) Benim başarıyı kıskandıkları için pas atmadılar.
  - b) Pası karşılayamayacağımı düşündükleri için pas atmadılar.
- 10- İkili mücadele sırasında karşı takım oyuncusu topu sizden kazandı ve gol attı.
  - a) Benden daha yetenekli bir sporcu olmasından dolayı topu kazandı.
  - b) Benim o an için dikkatsizliğimden dolayı topu kazandı.
- 11- Bir maçta gole giderken karşı takım sporcusu sizden topu aldı;

- a) Benden daha iyi ve daha dikkatli bir sporcu olmasından dolayı topu aldı.
- b) Benim bir sonraki adımı iyi hesaplayamamış olmamdan dolayı benden topu aldı..
- 12- Maç sırasında çok başarılı bir gol attığınız zaman;
- a) Benden beklemedikleri için takım arkadaşlarım ve antrenörüm şaşırırlar.
- b) Benim yetenekli bir sporcu olmamadan dolayı takım arkadaşlarım ve antrenörüm başarılı bir gol atmama şaşırırmazlar.
- 13- Üst üste maçlarda hata yaptınız ve gol kaçırdınız.
- a) Bundan sonraki maçlarda da hata yaparım ve gol kaçıtırırım.
- b) Bundan sonraki maçlarda kesinlikle hata yapmam ve gol atarım.
- 14- Başka bir şehre maça gittiniz ve yenildiniz.
- a) Taraftarımız olmadığı için yenildik.
- b) Rakip takıma göre daha az çalışmış olduğumuz için yenildik.
- 15- Başka bir şehre maça gittiniz ve yenildiniz.
- a) Karşı takımın güçlü bir takım olmasından dolayı yenildik.
- b) Yol durumu ve hava koşullarından dolayı maça adapte olamadığımız için yenildik.
- 16- Üst üste birkaç maçı yenilgi alıyorsunuz ve yeni bir maçı var;
- a) Bu maça yeniliriz.
- b) Bu maça yeneriz.
- 17- Maç sırasında karşı takımın taraftarları coşkulu bir şekilde tezahürat yapıyor;
- a) Moralim bozulur ve oyunum etkilenir.
- b) Hiçbir şekilde etkilenmem ve oyunumu oynarım.
- 18- İlk yarı bitti ve devre arındasınız. İlk yarıda iyi bir oyun çıkarmadınız.
- a) İkinci yarıda da iyi bir oyun çıkaramayız.
- b) İkinci yarı toparlanır ve iyi bir oyun çıkarırız.
- 19- Antrenörün geçen hafta çok yetenekli bir sporcu olduğunu söyledi;
- a) Sadece beni mutlu etmek için söyledi.
- b) Beni gerçekten takdir etmek için söyledi.

- 20- Maç sırasında sakatlandınız;
- Benim beceriksizliğim yüzünden sakatlandım.
  - Karşı takım oyuncusu kasıtlı yaptığı bir hareket yüzünden sakatlandım.
- 21- Maça çıkmadan önce genellikle;
- İyi bir oyun çıkaramayacağımdan dolayı endişe yaşıyorum.
  - Eğer iyi hazırlanmamışsam endişe yaşıyorum.

## ÖZGEÇMİŞ

### **Selin BİÇER BAİKOĞLU**

1983 yılında İstanbul'da doğdu. İlköğretimi 24 Kasım İlköğretim okulunda, lise öğrenimini Mersin Dumlupınar Lisesinde tamamladı. Yabancı dili İngilizce'dir. 2005 yılında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği programına girdi. 2009 yılı Ocak ayında mezun oldu. 2010 yılı Eylül ayında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu spor psikolojisi üzerine yüksek lisans programını kazandı. Evli ve 1 çocuk annesi olup, halen Mersin'de yaşamaktadır.