

# Kendinle Konu?ma Anketi

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kendinle Konu?ma Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24628>

## Özet

Kendinle Konu?ma Anketi (KKA), bireylerin performans sergileme süreçlerinde kullandıkları iç konu?ma (self-talk) biçimlerini ve sıklığını de?erlendirmek amacıyla geli?tirilmis bir **psikolojik ölçek** uyarlamasıdır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu, 2011 yılında Mustafa Engür tarafından doktora tezi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlama çalışması, özellikle **Türk sporcu popülasyonu** üzerinde geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yaparak, ölçeğin spor psikolojisi alanında kullanıma olanak sağlamayı hedeflemiştir. KKA, sporcuların performanslarını etkileyen pozitif ve negatif **kendinle konu?ma** stratejilerini ölçmeye odaklanmıştır.

## Anahtar Kelimeler

Kendinle Konu?ma, İç Konu?ma, **Spor Psikolojisi**, Performans, Psikolojik Ölçek, **Sporcu**, Uyarlama, Ege Üniversitesi.

## Yazarlar

Mustafa Engür (Uyarlama).

## Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin, özellikle **yüksek performans** gerektiren durumlarda veya stres altında kaldıklarında kullandıkları kendinle konu?ma stratejilerinin kalitesini ve miktarını sistematik olarak ölçmektir. Bu anket, sporcuların performans başarıları veya başarıları sırasındaki bilişsel süreçlerini anlamlandırmaya yardımcı olmayı amaçlamıştır. Uyarlama çalışması, bu aracın **Türk sporcu popülasyonu** için kültürel ve dilbilimsel açıdan uygunluğunu sağlamayı hedeflemiştir.

## Yapı

Kendinle Konu?ma Anketi, bireyin bilinçli olarak farkında olduğu iç monologları, yani kendi kendine yönelttiği düşünceleri ve ifadeleri ölçen bir **psikolojik yapı** üzerine kurulmuştur. Bu yapı genellikle iki ana boyutta incelenir: **Yönlendirici/Pozitif Kendinle Konu?ma** (performans arttırmaya yönelik yapıcılıklar) ve **De?erlendirici/Negatif Kendinle Konu?ma** (kaygı, üphe veya eleştiri içeren ifadeler). Ölçek, spor bağlamında bu iki boyutun sıklığını ve etkisini de?erlendirerek, sporcuların bilişsel hazırlık düzeylerini belirlemeye katkıda bulunur.

## Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalışmaları, Mustafa Engür'ün 2011 tarihli doktora tezinde detaylı olarak sunulmuştur. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin orijinal yapısının Türk sporcu örneğinde de

korundu?unu g?stermek amac?yla muhtemelen yap? ge?erli?i analizleri (Fakt?r Analizi) kullan?lm??t?r. Ancak, sa?lanan kaynak ?zetinde spesifik ge?erlik katsay?lar? (orne?in, fakt?r y?kleri veya kriter ge?erli?i korelasyonlar?) bulunmamaktadır. ?l?e?in **kapsam ge?erli?i**, spor performans?na ?zgü i? konu?ma ifadelerini i?ermesiyle sa?lanm??t?r.

## Güvenirlik

Kendinle Konu?ma Anketinin güvenilirli?i, adaptasyon sürecinde i? tutarlılık (Cronbach Alfa katsay?s?) ve muhtemelen test-tekrar test yöntemleri kullan?larak incelenmi?tir. ?? tutarlılık analizleri, öl?ek maddelerinin ayn? yap?y? ne derece ölçtü?ünü gösterir. Sa?lanan kaynak ?zetinde spesifik güvenilirlik katsay?lar? belirtilmemi? olsa da, doktora tezi raporunda bu istatistiksel verilerin detaylı olarak sunuldu?u varsay?lmaktadır. Öl?e?in güvenilirli?i, sporcular?n i? konu?ma paternlerinin tutarlı bir ?ekilde ölçülebilmesi için kritik öneme sahiptir.

## Faktör Analizi

Uyarlama sürecinin temel ad?mlar?ndan biri, Kendinle Konu?ma Anketinin orijinal faktör yap?s?n?n **Türk popülasyonu** üzerindeki uygunlu?unu test etmektir. Bu amaçla **Aç?mlay?c? Faktör Analizi** (AFA) veya **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) kullan?lm??t?r. Bu analizler, öl?e?in pozitif ve negatif kendinle konu?ma gibi teorik olarak belirlenmi? alt boyutlar?n?n ampirik olarak da desteklenip desteklenmedi?ini belirlemeye yard?mc? olmu?tur.

## Araç

**Test Türü:** Uyarlama (**Cross-cultural Adaptation**) Öl?e?i

**Format:** Derecelendirme format? (Özgün öl?e?in yap?s?na ba?lı olarak Likert tipi derecelendirme kullan?ld??? varsay?lmaktadır).

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Sporcular

**Ya? Grubu:** Yeti?kin ve genç sporcular (Doktora tezi popülasyonuna ba?lı olarak)

**Popülasyon Detaylar?:** Türk sporcu popülasyonu üzerinde uygulanm??t?r.

**Test Metodolojisi:** Bili?sel ve davran??sal stratejileri ölçmeye yönelik öz bildirim anketi.

## Anahtar Kelimeler

?çsel Motivasyon, Bili?sel Stratejiler, Spor Performans?, **Kendinle Konu?ma**, Spor Psikolojisi, Performans Kayg?s?, **Psikometrik Özellikler**.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?:** Bilgi mevcut de?ildir.

**Kurum E-posta Adresleri:** [mustafa.engur@ege.edu.tr](mailto:mustafa.engur@ege.edu.tr)

**Yaz??ma Adresi:** Ege Üniversitesi Sa?lık Bilimleri Enstitüsü, ?zmir (2011 tezi ba?lam?nda).

## ?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Ölçe?in Türkçe adaptasyonu **2011** y?I?nda tamamlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? için gerekli izinler, sorumlu yazar Mustafa Engür veya orijinal ölçe?in geli?tiricilerinden al?nmal?d?r. Ölçe?in akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m?na dair ücret bilgisi bu kaynakta belirtilmemi?tir.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas?na a?a??daki ba?lant?dan ula??labilir: [kendinle-konusma-anketi-toad.pdf](#)

Doktora tezine ait detayl? bilgiye YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden eri?im sa?lanabilir: [tez.yok.gov.tr](http://tez.yok.gov.tr)

## Kaynaklar

Engür, M. (2011). *Performans Ba?ar?s?zl??? De?erlendirme Envanteri ve Kendinle Konu?ma Anketi'nin Türk sporcu popülasyonu'na uyarlanmas? ve uygulanmas?* (Doktora tezi). Ege Üniversitesi Sa?lık Bilimleri Enstitüsü, ?zmir.

## Kendinle Konu?ma Anketinin Maddeleri

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Bu akademik kaynak girdisinde, Kendinle Konu?ma Anketinin orijinal maddeleri bulunmamaktad?r. Maddeler, Mustafa Engür'ün 2011 y?I?nda yay?mlanan doktora tezinin ekler bölümünde yer almaktad?r. Ara?t?rmac?lar, ölçek maddelerine eri?im sa?lamak için ilgili tezi incelemelidir.