

Kendinle Konu?ma Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kendinle Konu?ma Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24630>

Özet

Kendinle Konu?ma Ölçe?i (KKÖ), bireylerin içsel diyaloglar?n?, yani kendileriyle kurduklar? bili?sel ileti?im biçimlerini ölçmek amacıyla geli?tirilmif psikometrik bir araçtır. Bu ölçe?in Türkçe adaptasyonu, özellikle **beden e?itimi** ve spor bilimleri alan?ndaki popülasyonlar için gerçekleştirilmiştir. Ölçek, spor ve performans ba?lamlar?nda öz-konu?man?n yap?s?n? ve i?levini (motivasyonel, talimat verici, pozitif veya negatif) belirlemeye odaklanm??tır. Nazmi Bayköse taraf?ndan 2018 y?l?nda yap?lan bu uyarlama çal??mas?, KKÖ'nün Türk kültürüne ve diline uygunlu?unu, geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yaparak ortaya koymay? amaçlam??tır.

Ölçek, genellikle spor psikolojisi ara?t?rmalar?nda, sporcular?n veya ö?rencilerin performanslar?n? ve duygusal durumlar?n? nas?l yönettiklerini anlamak için kullan?lan önemli bir **bili?sel strateji** de?erlendirme araçdır. Adaptasyon çal??mas?, ölçe?in beden e?itimi dersi alan ö?renciler üzerindeki psikometrik özelliklerini inceleyerek alanyaz?na katkıda bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler

Kendinle Konu?ma, Öz-Konu?ma, Spor Psikolojisi, Beden E?itimi, Geçerlik, Güvenirlik, Psikometrik Özellikler, Uyarlama.

Yazarlar

Nazmi Bayköse

Amaç

Kendinle Konu?ma Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin kendilerine yönelik içsel konu?malar?n?n s?kl??n?, yönünü (pozitif/negatif) ve i?levini (motivasyonel/talimat verici) sistematik bir ?ekilde de?erlendirmektir. Bu ölçek, özellikle performans gerektiren ortamlarda, bireylerin **bili?sel süreçlerini** anlamlandırmaya yardımcı olur.

Ölçe?in 2018 y?l?ndaki adaptasyon çal??mas?, orijinal formun psikometrik yap?s?n? Türk örnekleminde, özellikle Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden E?itimi ve Spor Bilimleri Dergisi'nde yay?nlanan makalede belirtildi?i gibi, beden e?itimi dersi alan ö?renciler ba?lam?nda do?rulamay? ve geçerli bir Türkçe ölçme araç? sunmay? hedeflemiştir.

Yap? (Ölçülen Psikolojik Yap?)

KKÖ'nün ölçtü?ü temel psikolojik yap? **Öz-Konu?madır** (Self-Talk). Öz-konu?ma, bireyin kendi içinde yürüttü?ü, bilinçli veya yar? bilinçli, içsel diyaloglar? ifade eder. Bu diyaloglar, bireyin duygusal tepkilerini, motivasyon düzeyini ve motor becerileri üzerindeki kontrolünü etkileyen önemli

bir **bili?sel müdahale** biçimidir.

Ölçek genellikle, öz-konu?may? iki ana boyutta inceler: 1) ?çerik (Pozitif/Negatif) ve 2) ??lev (Motivasyonel/Talimat Verici). Bu boyutlar, bireyin performans öncesinde, s?ras?nda ve sonras?nda kulland??? içsel stratejilerin kalitesini ve etkisini belirlemeye yarar. **Spor psikolojisi** alan?nda, pozitif ve talimat verici öz-konu?man?n performans? art?rd???, negatif öz-konu?man?n ise kayg? ve performans dü?üklü?üne yol açt??? kabul edilmektedir.

Geçerlik

Kendinle Konu?ma Ölçe?i'nin Türkçe adaptasyonu (Bayköse, 2018) kapsam?nda, ölçe?in yap?sal geçerli?i incelenmi?tir. Yap?lan adaptasyon çal??malar?nda, genellikle Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türk örnekleminde korunup korunmad??? test edilir.

Kaynak içerikte spesifik geçerlik katsay?lar? belirtilmemi? olsa da, yay?nlanan akademik makale (Bayköse, 2018) ölçe?in yap? geçerli?ini destekleyen istatistiksel kan?tlar sunmaktadır. Bu analizler, ölçek maddelerinin kuramsal olarak beklenen faktör yap?s? alt?nda topland???n? göstermelidir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirlik çal??malar? da adaptasyon sürecinin kritik bir parças?n? olu?turmaktadır. Güvenirlik, ölçme arac?n?n tutarlılı?n? ifade eder. Bayköse (2018) çal??mas?nda, iç tutarlılık katsay?s? (genellikle **Cronbach Alfa** katsay?s?) hesaplanm???r.

Yay?nlanan makalede (Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden E?itimi ve Spor Bilimleri Dergisi), ölçe?in genel ve alt boyutlar?n?n iç tutarlılık katsay?lar?n?n kabul edilebilir düzeyde oldu?u rapor edilmi?tir, bu da KKÖ'nün Türk örnekleminde güvenilir bir ölçüm sa?lad???n? göstermektedir.

Faktör Analizi

Kendinle Konu?ma Ölçe?i'nin faktör yap?s?n?n belirlenmesi amac?yla adaptasyon çal??mas?nda faktör analizleri kullan?lm???r. Bu analizler genellikle, ölçe?in kaç boyuttan olu?tu?unu ve her bir maddenin hangi boyutu temsil etti?ini saptamak için yap?lır.

Adaptasyon çal??malar?nda, genellikle orijinal ölçe?in faktör yap?s?n? korumak amac?yla Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) tercih edilir. Bayköse (2018) çal??mas?, ölçe?in beden e?itimi dersi ö?rencileri üzerindeki faktör yap?s?n?n orijinal ölçekteki teorik yap?y? destekledi?ini göstermi?tir.

Ölçme Arac?

Test Türü: Uyarlama (Orijinal ölçe?in Türkçe'ye adaptasyonu).

Format: Kendini De?erlendirme Ölçe?i (Likert Tipi Derecelendirme beklenmektedir, ancak detaylar belirtilmemi?tir).

Mevcut Diller: Türkçe.

Popülasyon Grubu: Akademik çal??ma ba?lam?nda **beden e?itimi** dersi alan ö?renciler ve sporcular.

Ya? Grubu: Genellikle üniversite ö?rencileri (adaptasyon çal??mas? örnekleme dayanarak).

Popülasyon Detaylar?: Adaptasyon çal??mas?, Kilis 7 Aral?k Üniversitesi Beden E?itimi ve Spor Bilimleri Dergisi'nde yay?nland??? üzere, yüksekö?retim kurumlar?ndaki beden e?itimi ö?rencileri üzerinde gerçekte?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Psikometrik özelliklerin belirlenmesi amac?yla anket yöntemiyle toplanan veriler üzerinden faktör analizi, iç tutarlı?k ve madde analizi yöntemleri kullanılm??r.

Anahtar Kelimeler

Öz-Konu?ma, ?çsel Diyalog, Performans Psikolojisi, Bili?sel Stratejiler, Sporcu, Ö?renci, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

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

?leti?im E-posta Adresi: nazmibaykose@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir (Genellikle yazar?n ba?lı? bulundu?u üniversite veya kurum).

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

?zinler ve Ücret: Ölçe?in kullan?m? için izin ve ücret bilgisi net de?ildir; ancak akademik kullan?m için genellikle yazarla ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Test Y?I? (Adaptasyon): 2018.

Orijinal PDF Linki: Ölçe?in orijinal PDF dosyas? burada indirilebilir: [kendinle-konusma-olcegi-](#)

[toad.pdf](#)

Makale Linki: Adaptasyon çal??mas?n?n yay?mland??? dergi makalesine ait link: [dergipark.gov.tr](#)

Kaynaklar

Bayköse, N. (2018). Kendinle Konu?ma Ölçe?i'nin (KKÖ) deden e?itimi dersi için geçerlilik ve güvenilirli?i. *Kilis 7 Aral?k Üniversitesi Beden E?itimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-16.

Kendinle Konu?ma Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. Dolay?s?yla, bu bölümde maddeler listelenememi?tir. Detayl? maddeler için yukarıda belirtilen akademik makaleye (Bayköse, 2018) ba?vurulmas? gerekmektedir.