

The Journal of International Anatolia Sport Science

Cilt: 7, Sayı: 1, 2022

Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

 * **Veysel TEMEL**

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman, Türkiye

* Corresponding author; Mail: veyseltemel@kmu.edu.tr

Ref. Num.

JIASS-63835

Manuscript Category

Psychosocial Fields in Sports

Manuscript Type

Original research

E-ISSN.2548-0294

Follow this and additional works: Web: <https://jiasscience.com/> Twitter: @jiasscience

SPORDA KENDİ KENDİNE KONUŞMA ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE UYARLAMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Veysel TEMEL

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman, Türkiye

ÖZET

Amaç: Kendi kendine konuşma ölçeği (KKKÖ), kişinin içsel düşünceleri hakkındaki gerekçelerini ölçmek amacıyla Theodorakis vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının incelenmesidir. **Metot:** Ölçek, 20,69 ± 1,61 yaş ortalamasına sahip 202 kız (20,47 ± 1,57) ve 243 erkek (18,38 ± 2,89) toplam 445 aktif spor yapan üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin uyarlaması İngilizce 'den Türkçe 'ye çeviri ile başlamış sonra geri çeviri ile İngilizceye dönüştürülmüştür. Verilerin analizinde, yapı geçerliğine ilişkin olarak açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik analizi için Cronbach Alpha İç Tutarlık Katsayısı, İki yarı güvenirlik ve Test tekrar test güvenirlik analizi yapılmıştır. **Bulgular:** Yapı geçerliğine ilişkin bulgular incelendiğinde, orijinal ölçeğin beş faktörlü yapısı ile tutarlı olduğu görülmüştür (χ^2/df (237,11/311) = 2,81, RMSEA = 0,04, GFI = 0,95, CFI = 0,93, NFI = 0,96, IFI = 0,91, AGFI = 0,89). Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarının 0,74 ile 0,95 arasında olduğu, test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise 0,72 ile 0,83 arasında değiştiği belirlenmiştir. **Sonuç:** Yapılan çalışmanın sonucuna göre, Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği'nin Türk sporcular üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sporcu, Kendi Kendine Konuşma

Alınma Tarihi: Nisan, 2022

Kabul Tarihi: Nisan, 2022

Yayın Tarihi: Nisan, 2022

*** Sorumlu yazar:**

E-posta: veyseltemel@kmu.edu.tr

Finans Kaynağı

Bu çalışma sırasında, araştırma konusu ile doğrudan bağlantısı olan herhangi bir firmadan araştırmanın değerlendirme sürecini olumsuz yönde etkileyebilecek herhangi bir maddi veya manevi destek alınmamıştır.

TURKISH ADAPTATION OF SELF-TALK IN SPORTS SCALE: THE VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

Veysel TEMEL

Karamanoglu Mehmetbey University, Faculty of Sports Sciences, Karaman, Turkey

ABSTRACT

Aim: The self-talk scale (STS) was developed by Theodorakis et al. (2008) with the aim of measuring the reasons for one's inner thoughts. The aim of this study was examined the validity and reliability of the Turkish version of the Self-talk Scale in Sports. **Method:** The scale was applied to a total of 445 students doing sports actively, 202 females ($20,47 \pm 1,57$) and 243 males ($18,38 \pm 2,89$), with a mean age of $20,69 \pm 1,61$ years. The adaptation of the scale started with a translation from English to Turkish, then it was translated back into English by back translation. In the analysis of the data, exploratory (EFA) and confirmatory factor analyzes (CFA) were performed regarding the construct validity. For reliability analysis, Cronbach Alpha Internal Consistency Coefficient, Two-half reliability and Test-retest reliability analysis were performed. **Results:** Construct validity findings were consistent with the five-factor structure of the original scale (χ^2/df (237,11/311) = 2,81, RMSEA = 0,04, GFI = 0,95, CFI = 0,93, NFI = 0,96, IFI = 0,91, AGFI = 0,89). It was determined that the Cronbach alpha reliability coefficients of the scale ranged between 0.74 and 0.95, and the test-retest reliability coefficients ranged between 0.72 and 0.83. **Conclusion:** According to the results of the study, it has been shown that the Self-talk Scale in Sports has sufficient validity and reliability values on Turkish athletes.

Keywords: Athlete, Self-talk, Sports

Received: April 2022

Accepted: April 2022

Published: April 2022

*** Corresponding author:**

Mail: veyseltemel@kmu.edu.tr

Source of Finance

During this study, no financial or spiritual support was received from any company that has a direct connection with the research subject, which could negatively affect the evaluation process of the research.

GİRİŞ

Son yıllarda bilişsel alanda yapılan çalışmalarda oldukça artış olduğu gözlemlenmektedir (Şahin-Taşkın ve Esen-Aygün, 2022; Aslan ve Türk, 2022). Bu çalışmaların büyük çoğunluğu sporcuların performanslarını artırmak ve buna bağlı olarak davranışlarını ve zihinsel durumlarını düzenlemek için yapılmıştır (Bayköse, 2021). Bazı çalışmalar, bilişsel stratejileri daha çok kullanan sporcular diğerlerine oranla daha başarılı olduğunu (Akt.; Gould vd., 1992; Gould vd., 1989) ve bu stratejilerin genellikle performansı artırmada etkili olduğu bulunmuştur (Hanton ve Jones, 1999; Thelwell ve Maynard, 2003).

Kendi kendine konuşma (iç konuşma, özel konuşma, benmerkezci konuşma, iç diyalog, iç monolog, sözlü prova ve kendi kendini ifade etme), bireyin zihninden geçen tüm kasıtlı ve kendine odaklı düşünceleri içerir (Duncan ve Cheyne, 2002); Mohiyeddin vd., 2010). Kendi kendine konuşma, insan yaşamında en sık görülen bilişsel etkinliklerden biri olan sağlam bir olgudur. Hayatımızın neredeyse her dakikasında kendi kendimizle konuşuruz (Morin, 1993). Morin'e (1993) göre, kendi içinde veya kendi ile başkaları arasında çatışan bakış açıları oluştuğunda, kendi kendine konuşmanın sıklığı, süresi ve yoğunluğu artmaktadır.

Theodorakis vd. (2001) kendi kendine konuşmayı bir gülümseme, düşünce veya kelime şeklinde tezahür edebilen hem sözlü hem de sözlü olmayan bir durum olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, kendi kendine konuşmanın açık veya gizli olabileceğini ima ettiğinden, kendi kendine konuşmanın önemli bir yönünü vurgular. Bununla birlikte, kendi kendine konuşmanın davranışsal sonuçları (yani gülümseme) ile yapının kendisi arasındaki çizgiyi bulanıklaştırır (Hardy, 2006).

Hardy (2006) tarafından yapılan bir incelemede, kendi kendine konuşmayla ilgili önemli özellikleri ortaya koymuştur: 1) Kişiye yönelik sözlü veya sözlü olmayan ifadeler. 2) Temelde çok boyutlu ifadeler 3) İçerik yorumlayıcı yönler içerir 4) Doğası gereği dinamiktir ve 5) Motivasyonel veya eğitici olan işlevsel bir amaca sahiptir.

Sporcular tarafından kullanılan bilişsel stratejilerin en yaygın olanlarından biri kendi kendine konuşmadır (Conroy ve Metzler, 2004). Sporcular ve antrenörler, kendi kendine konuşmanın spor performansını ve özgüven gibi çeşitli psikolojik durumları iyileştiren bir müdahale olduğuna inanırlar (Vargastonsing vd., 2004; Wang vd., 2003).

Son zamanlarda ortaya konulan deneysel çalışmalar, kendi kendine konuşmanın, akıl yürütmede önemli bir strateji olarak sporda rol aldığını göstermektedir (Harris, 1986). Depape vd. (2006) göre kendi kendine konuşma, kişisel zekanın (Gardner, 1999) ve duygusal zekanın ön koşuludur (Salovey ve Mayer, 1990). Çünkü başkalarının bakış açılarını kişinin kendi özel konuşmasına ve bakış açılarına entegre etmesine yardımcı olur.

Sporcularda kendi kendine konuşmanın araştırılması iki ana araştırma stratejisi kullanılarak yapılmaktadır. İlki, başarılı sporcuların psikolojik özelliklerini daha az başarılı sporcularla karşılaştırarak bireyler arası değişkenliğe bakmaktır. Diğerisi ise, sporcuların durumlarının spor esnasındaki durumlarıyla karşılaştırarak sporcular arasındaki farklılıkları ortaya koymayı amaçlamaktır (Highlen ve Bennett, 1983). Bu sayede kendi kendine konuşan sporcular da güven gelişir, odaklanma ve performans artar ve aynı zamanda sporcular hem bilişsel hem de duygusal tepkilerini kontrol eder. (Theodorakis vd., 2008).

Kendi kendine konuşmada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta olumlu yönde konuşma desteklenirken olumsuz yönde kendi kendine konuşmadan kaçınılmasını sağlamak olmalıdır (Park, 2000). Van Raalte vd. (1994) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, olumlu yönde kendi kendine konuşmanın sporcuların konsantrasyonu artırırken aynı zamanda motivasyonu da artırdığını belirlemişlerdir. Landin ve Hebert'in (1999) üniversiteli tenisçiler üzerine yapmış olduğu çalışmada, pozitif yönde kendi kendine konuşmanın hem güveni hem de dikkat kontrolünü artıran isteğe bağlı bir işleve hizmet

ettiğini belirlemişlerdir.

Kendi kendine konuşmanın önemine ilişkin açıklamalara bakıldığında spor yapan bireylerin ihtiyaçlarını belirlemede önemli bir yeri olduğu, aynı zamanda sporcuların bilişsel, motivasyonel, davranışsal ve duygusal anlamda olumlu yönde gelişimsel destek verdiği göz önüne alındığında bu çalışmanın ne kadar önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, kendi kendine konuşmanın spor performansını etkileyeceği düşünülmektedir (Paul, 1967). Mevcut çalışma sayesinde, sporcuların kendi kendine konuşmanın ne anlama geldiğini performansta daha etkili olduğunun anlaşılmasına ve nasıl kullandıklarını anlamaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Hardy vd., 2004).

Kendi kendine konuşmanın fonksiyonlarını incelemeye yönelik birkaç çalışmanın birinde, Hatzi Georgiadis vd. (2004) dikkat süreçleriyle ilişkili olarak kendi kendine konuşmanın önemini incelemiştir. Buna göre kendi kendine konuşma ile zihni meşgul eden düşüncelerin oluşumunu azalttığı ve böylece dikkatin ve işi yönelimin güçlendiğini göstermiştir. Yine, Hardy, Hall, Gibbs ve Greenslade (2005) deneysel bir görevde, olumlu kendi kendine konuşmanın bireyin öz yeterliliğinde olumlu yönde bir ilişki olduğunu bildirmiş.

Mevcut araştırmanın amacı, sporda kendi kendine konuşma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının ortaya konmasıdır. Kendi kendine konuşma ölçeği spor yapan bireylerin güven, çaba, bilişsel duygu kontrol ve dikkat özelliklerini de belirlemeyi amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu bölümde araştırmaya dahil olan katılımcılar, veri toplama araçları, yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizlerine yönelik detaylar sunulmuştur. Çalışma öncesinde Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nin etik kurulundan onay alınmıştır (Etik kurul no: E-75732670-020-60501, Karar: 01-2022/14)

Araştırma Grubu

Ölçeğin yapı geçerliği ve iç güvenilirliği 2020-2021 eğitim öğretim döneminde Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yapılmıştır. Araştırma grubunu aktif spor yapan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem seçimi amaçsal örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yöntemi, "bir araştırmada gözlem birimleri belli niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesnelere ya da durumlardan oluşturulabilir. Bu durumda örneklem için belirlenen ölçütü karşılayan birimler...örnekleme alınır" (Büyüköztürk vd., 2010, s. 91). Mevcut çalışmada katılımcıların aktif spor yapma durumlarına dikkat edilmiştir. Çalışmaya yaşları 18 ile 23 arasında değişen $20,69 \pm 1,61$ yaş ortalamasına sahip 202 kadın ($20,47 \pm 1,57$) ve 243 erkek ($18,38 \pm 2,89$) toplam 445 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 363'ü (%81,6) düzenli fiziksel etkinliklerine katıldıklarını, 82'sinin (%18,4) ise düzenli bir şekilde fiziksel etkinliklerine katılmadıklarını belirtmiştir. Düzenli spor etkinliklerine katılan 208 öğrencinin (%46,7) bireysel spor yaptığı ve 157 öğrencinin (%35,3) ise takım sporu yaptığı belirlenmiştir. Öğrencilerin 101'i (%22,7) 0-2 yıl arasında, 111'i (%24,9) 3-5 yıl arasında, 71'i (%16,0) 6-8 yıl arasında, 82'si (%18,4) 9 yıl ve üzerinde spor yaptıkları belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik çalışması ise Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 95 öğrenciden dört hafta ara ile iki kez veri toplanmıştır. Çalışmada yer alan 445 katılımcı, açıklayıcı faktör analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve test tekrar test yöntemi için tesadüfi yöntemle üç gruba ayrılmıştır. Tesadüfi olarak üç gruba ayrılan katılımcılardan elde edilen verilerin 140'ı AFA analizi, 210'u DFA analizi ve 95'i test tekrar test yöntemi için kullanılmıştır. AFA için gerekli örneklem sayısı konusunda alan yazında farklı görüşler olsa da genel olarak 50 ve üzeri örneklem ile AFA analizinin yapılabileceği vurgulanmaktadır (Comrey vd., 1973; Gorsuch, 1974; Iannucci vd., 2019; Mundfrom vd., 2005;

Sapnas ve Zeller, 2002; Velicer ve Fava, 1998). Bu nedenle, 140 katılımcıdan elde edilen verinin AFA analizi için yeterli olduğu söylenebilir. DFA analizi için genel kabul görmüş gereklilik, örneklem sayısının AFA analizinde kullanılan sayıdan fazla olmasıdır (Brown, 2006; Tabachnick ve Fidell, 2013). Yong ve Pearce (2013), DFA analizi için örneklem sayısı belirlemek için yaygın olarak önerilen yöntemlerden biri de madde sayısı $x \times 10$ (25 İfade $x \times 10$) yönteminin kullanılmasıdır. Bu çalışmanın DFA analizi için gerekli örneklem sayısı $19 \times 10=190$ olması beklenmektedir. DFA analizi için kullanılan 210 katılımcı gerekli sayıyı karşılamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, düzenli spor yapma durumu, spor türü ve spor yapma süresi gibi sorular yer almaktadır.

Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği

Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (Self Talk in Sports Questionnaire, STSQ): Theodorakis, Hatzigeorgiadis ve Chroni'nin (2008) spor yapan bireylerin egzersiz yaparken, antrenman yaparken veya rekabet ederken kişinin içsel düşünceleri hakkındaki gerekçelerini incelemek için geliştirilmiştir. Ölçek, düzenli egzersiz yapan sporcular ve sporcuların egzersiz, antrenman yaparken veya yarışma halindeyken duygularını ve algılarını yorumlamak, kendilerini değerlendirmek, kendilerine talimat veya destek vermek için tasarlanmıştır. Ölçek, 7'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçek, Güven (5 Madde), Kendiliğinden (5 Madde), Çaba (5 Madde), Bilişsel ve Duygusal Kontrol (5 Madde) ve Dikkat (5 Madde) olmak üzere beş boyut ve 25 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında, aktif spor yapan bireylere uygulanmış ve ölçeğin iç güvenirlik katsayıları Güven Boyutu için 0,86, Kendiliğinden / Otomatikleşme Boyutu için 0,83, Çaba Boyutu için 0,87, Bilişsel ve Duygusal Kontrol Boyutu için 0,78 ve Dikkat Boyutu için ise 0,86 olarak

belirlenmiştir (Theodorakis vd., 2008).

Verilerin Toplanması / İşlem Yolu

Çeviri işlemine başlamadan önce e-mail yoluyla ölçeği geliştiren yazarlardan ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması için izin alınmıştır. Ölçeğin Türkçe diline eş geçerliliği sürecinde Brislin (1986) tarafından önerilen standart çeviri-geri çeviri yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde en az iki bağımsız çevirmen olmalıdır. Birinci çevirmen, orijinal ölçeği hedef dile, ikinci çevirmen hedeflenen dile çevrilen ölçeği orijinal dile çevirir (Carlson, 2000). Savaşır (1994)'a göre çeviriyi yapanın her iki dili ve ölçeğin ilgili olduğu konuyu bilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, ölçek formu kaynak dilden (İngilizce) hedef dile (Türkçe) bir tercümanlık bürosu vasıtasıyla çevrilmiş, elde edilen ifadeler akıcılık ve uygunluk açısından bir Türk Dili ve Edebiyatı uzmanı tarafından değerlendirilmiştir. Ölçek, spor psikolojisi alanında görev yapmakta olan iki akademisyen tarafından, ifadelerin alana uygunluğuna ve kapsamına yönelik yapılan değerlendirme ile anket formuna son hali verilmiştir. Elde edilen son form, tekrar kaynak dile (İngilizce) çevrilerek ölçeğin orijinal formu ile kıyaslanmış ve anlamca tutarlı olduğu görülerek uygulama aşamasına geçilmiştir.

Verilerin Analizi

Sporda Kendi Kendine Konuşma ölçeğinin analiz işlemleri için yapı geçerliği AFA ve DFA ile kontrol edilmiştir. AFA analizi için SPSS 24,0 ve DFA analizi için AMOS 24,0 paket programları kullanılmıştır. AFA analiz işlemlerinde maddelerin faktör dağılımları ve yapısını belirlemede bulguların çoklu normallik dağılımı göstermesi nedeniyle maksimum olasılık yöntemi tercih edilmiştir (Fabrigar vb., 1999). Çoklu normallik dağılımının geçerli olması için $p.(p + 2)$ (p : gözlenen değişken sayısı) denklemi sonucunda ortaya çıkan değer basıklık katsayısından büyük olmalıdır (Raykov ve Marcoulides, 2008). Ölçeğin güvenirliği için ise Cronbach Alfa katsayısı ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Ölçeğin Geçerlik Analizleri

Çalışmada kendi kendine konuşma ölçeğinin geçerlik analizleri için açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı (DFA) faktör analizleri kullanılmıştır

Sayıtlar

Çalışmanın AFA ve DFA analizleri uygulanmadan önce toplanan verilerin sayıtları incelenmiştir. Maddeler arası korelasyon değerleri 0.89 altında olması beklenmektedir (Segars ve Grover, 1993; Doll, Xia ve Torkzadeh, 1994; Okur ve Yalçın-Özdilek, 2012). Bulgularımız maddeler arası korelasyon değerinin çoklu bağlantı korelasyonu sayıtlarının sağlandığını göstermektedir. Toplanan verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Mayer Olkin (KMO) ve Bartlett testleri ile kontrol edilmektedir. Verilerin analizi sonucunda KMO değerinin .60'tan yüksek (Büyüköztürk, 2007) ve Bartlett testi değerinin ise anlamlı olması ($p < .05$) gerekmektedir (Jeong, 2004).

Tablo 1. Kendi kendine konuşma Kaiser-Mayer-Olkin ve Bartlett test bulgular

Kaiser-Mayer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	0,91
Approx. Chi-Square	2119,62
Bartlett's Test of df	300
Sphericity	Sig. 0,00

Elde edilen bulgularda KMO değerinin .91 ($> .60$) yüksek ve Bartlett test değerinin anlamlı olduğu görülmektedir (bakınız tablo 1). Kendi kendine konuşma ölçeği için faktör analiz sayıtlarının sağlandığı ve analizin yapılabileceğine karar

verilmiştir.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)

Kendi kendine konuşma ölçeğinin yapı geçerliğini test etmek için AFA kullanılmıştır. Faktör yapısını belirlemede maksimum olabilirlik yöntemi ve faktörlerin döndürme işlemleri için dik döndürme yöntemlerinden direct oblimin tercih edilmiştir. Seçilen faktör yapısı ve döndürme yöntemleri diğer yöntemlere göre daha güvenilirdir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Analiz işlemlerine ölçeğin orijinal formunda yer alan 25 madde ile başlanmıştır. Yapılan AFA analizi ile öz değeri 1 ve üzerinde olan 5 faktörlü yapı belirlenmiştir. Bu faktör yapısı toplam varyansın % 66,75'ini açıklamaktadır. Belirtilen değer varyans açıklama yüzdesi açısından yeterlidir. AFA'da uygulamada az sayıda madde için faktör yükü alt sınır değeri .30 olarak belirlenebilir (Büyüköztürk, 2007). Faktör yük değerinin .45 ya da daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüttür. Ancak uygulama yapılan ölçek maddeleri az ise sınır değer .30'a kadar indirilebilir (Büyüköztürk, 2011, 124). Faktörleri oluşturan maddeler üzerine gerçekleştirilen doğrudan (direct) oblimin döndürme işlemi sonrasında 5 faktörlü yapı korunmuştur. Faktör yapısını belirleme öz değer tablosu ve döndürme yöntemlerinin yanı sıra her faktörün açıklanan toplam varyansa katkısının % 5 ve üzeri olması gerekmektedir (Kalaycı, 2014). Bulguların oluşturduğu faktör yapısı, kendi kendine konuşma ölçeğinin orijinal faktör yapısı ile uyumludur.

Ölçeğin maddelerinin bireysel olarak ayırt edicilik değerleri kontrol edilmiştir ve her maddenin .30 ve üzeri olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2007). Tablo 2'de görüldüğü gibi ölçeği oluşturan 25 maddenin her biri beklenen .30 ve üzeri değere sahiptir.

Tablo 2. Kendi kendine konuşma ölçeği açımlayıcı faktör analizi sonuçları

Maddeler	Faktörler				
	1	2	3	4	5
S1	0,58				
S6	0,32				
S11	0,67				
S16	0,62				
S21	0,65				
S2		0,68			
S7		0,40			
S12		0,49			
S17		0,39			
S22		0,31			
S3			0,46		
S8			0,41		
S13			0,57		
S18			0,33		
S23			0,37		
S4				0,69	
S9				0,76	
S14				0,36	
S19				0,40	
S24				0,31	
S5					0,80
S10					0,41
S15					0,38
S20					0,52
S25					0,37
Öz Değer (Toplam 16,69)	9,46	3,08	1,52	1,37	1,26
Açıklanan Varyans (%) (Toplam %66,75)	37,81	12,33	6,08	5,49	5,04

Kendi kendine konuşma ölçeğinin AFA sonuçları 5 faktörlü yapıyı göstermektedir. Faktör yapısını oluşturan maddeler ölçeğin orijinal formu ile uyumludur.

Bu doğrultuda faktör isimleri ve faktörleri oluşturan maddeler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Faktör isimleri ve faktörleri oluşturan maddeler

Faktör	Madde
Güven	1,6,11,16,21
Kendiliğinden / Otomatikleşme	2,7,12,17,22
Çaba	3,8,13,18,23
Bilişsel ve Duygusal Kontrol	4,9,14,19,24
Dikkat	5,10,15,20,25

Tablo 4. Faktörlerin korelasyon tablosu

	Kendiliğinden/ Otomatikleşme	Çaba	Bilişsel ve Duygusal Kontrol	Dikkat
Güven	0,73**	0,78**	0,71**	0,80**
Kendiliğinden / Otomatikleşme		0,67**	0,57*	0,66**
Çaba			0,56**	0,80**
Bilişsel ve Duygusal Kontrol				0,67**

** p < .01

Tablo 4. incelendiğinde kendi kendine konuşma ölçeğinin faktörlerin tamamının birbiri arasında yüksek düzeyde korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir (p < .01).

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için AFA analizinin yanında yakınsak geçerliği de (convergent validity) test edilmiştir. Yakınsak geçerliği ortalama varyans [average variance extracted (AVE)] ve bileşik güvenilirlik [composite reliability (CR)] değerleri ile kontrol edilmektedir. Yakınsak geçerliğini sağlamak için AVE değerlerinin 0,50 ve üzeri, CR değerlerinin 0,70 ve üzeri ve CR değerlerinin AVE değerlerinden yüksek olması gerekmektedir (Byrne, 2016; Nunnally ve Bernstein, 1994). Benzeşim geçerliliği değişkenlere ilişkin ifadelerin birbirleriyle ve oluşturdıkları faktör ile ilişkili olduklarını ifade etmektedir (Yaşlıoğlu, 2017). Fornell ve Larcker (1981)'a göre benzeşim geçerliği için AVE değerinin 0,5'ten büyük olması gerekmektedir. Ayrıca AVE değerinin 0,5 değerinin biraz altında elde edilen değerler de kabul edilebilir. Hair vd. (1998) göre CR'nin

0,6'dan büyük olduğu durumlarda AVE'nin 0,5'ten küçük çıkması kabul edilebilir. Ayrıca AVE < 0,5 durumunda CR > AVE koşulunun sağlanıyorsa yine benzeşim geçerliği kabul edilebilir demektir. Tablo 5 incelendiğinde AVE ve CR değerlerinin beklenen kriterleri sağladığı görülmektedir. AVE ve CR değerlerinin 0,89 ile 0,51 arasında olduğu ve beklenen kriterleri sağladığı anlaşılmıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Çalışmada uygulanan AFA sonucunda 25 maddeli ve 5 faktörlü oluşan yapının uyumluluğu DFA ile kontrol edilmiştir. DFA analizi, yapının uygunluğunu Ki kare uyum testi (Chi-Square Goodness), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), GFI (Goodness of Fit Index), NFI (Normed Fit Index), RFI (Relative Fit Index), CFI (Comparative Fit Index), AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) ve IFI (Incremental Fit Index) uyum indeks değerleri ile kontrol etmektedir. Uyum indeks değerlerinin kontrolü Tablo 5'e göre yapılmıştır (Aytaç ve

Öngen, 2012; Bayram, 2010; Meydan ve Şeşen, 2011; Şimşek, 2007).

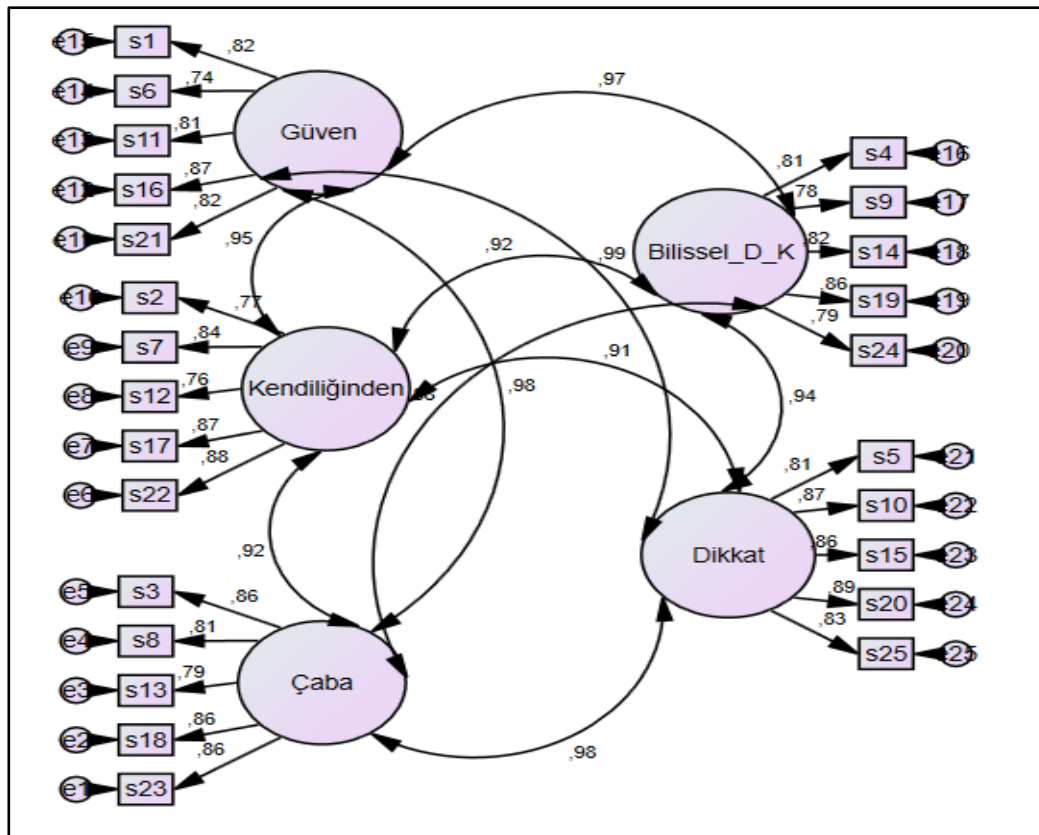
Tablo 5. Kendi kendine konuşma ölçeği uyum değerleri

Model Uyum İndeks	Mükemmel Aralık	Kabul Edilebilir Aralık	Ölçek Değeri
X ² /df	0<X ² /df<2	2<X ² /df<5	2,81
RMSEA	0,00<RMSEA<0,05	0,05<RMSEA<.08	0,04
SRMR	0,00<SRMR<0,05	0,05<SRMR<.08	0,04
GFI	0,95<GFI<1,00	0,90<GFI<.95	0,95
CFI	0,95<CFI<1,00	0,90<CFI<.95	0,93
NFI	0,95<NFI<1,00	0,90<NFI<.95	0,96
IFI	0,95<IFI<1,00	0,90<IFI<.95	0,91
AGFI	0,95<AGFI<1,00	0,50<AGFI<.95	0,89

Tablo 5 incelendiğinde kendi kendine konuşma ölçeğinin DFA bulgularına göre tüm uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir veya mükemmel düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen

bulgular ölçeğin 25 madde ve 5 faktörlü yapısının uygun olduğunu göstermektedir.

(df=311, X²=237,11, RMSEA=0,04, SRMR=0,04, GFI=0,95, CFI=0,93, NFI=0,96, IFI=0,91, AGFI=0,89).



Şekil 1. Sporda kendi kendine konuşma ölçeği standardize edilmiş değerleri

Şekil 1’de yer alan standardize edilmiş değerlerin 1,0 değerinin altında olması gerekmektedir (Aytaç ve Öngen, 2012). Diyagram incelendiğinde tüm değerler beklenen 1,0 değerinin altında olduğu görülmektedir.

Ölçeğin Güvenirlik Analizleri

Ölçeğin güvenirliliği test etmek için iç güvenirlilik katsayısı, iki yarı güvenirlilik ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliliğini belirlemede yaygın olarak kullanılan iç güvenirlilik analiz, cronbach alfa katsayısı ile kontrol edilmiştir. Alpar (2006)’a göre ölçeğin alfa katsayısı, 0,80 ile 1,00 arasında ise yüksek güvenirlilik, 0,80 ile 0,60 arasında ise oldukça güvenirlilik, 0,60 ile 0,40 ise düşük güvenirliliğe sahip olduğunu ve 0,40 ile 0,00 arasında olan değerler

ise güvenirlilik olmadığını belirtmektedir. İkinci güvenirlilik analizi olarak iki yarı güvenirlilik analizi kontrol edilmiştir ve bu analiz için Spearman-Brown yarılama yöntemi kullanılmıştır. Çalışmalar, Spearman-Brown değerinin cronbach alfa değeri ile aynı ya da daha yüksek olması gerektiğini belirtmektedir (Eisinga vd., 2013). Son olarak, ölçeğin güvenirliliği test tekrar test yöntemi ile kontrol edilmiştir. Bu yöntem ile ölçeğe verilen cevapların belirli bir zaman aralığında değişip değişmediği kontrol edilmiştir. Bu değer .70 ve üzeri olması gerektiği belirtilmektedir (Tavşancıl, 2014). Test tekrar test yöntemi için 95 öğrenciden dört hafta ara ile iki kez veri toplanmıştır.

Tablo 6. Kendi kendine konuşma ölçeği iç güvenirlilik, iki yarı güvenirlilik ve test tekrar test yöntemleri ile güvenirlilik hesaplanması

	İç Güvenirlilik	İki Yarı Güvenirlilik	Test Tekrar Test
Güven	0,81	0,80	0,78
Kendiliğinden / Otomatikleşme	0,81	0,82	0,80
Çaba	0,86	0,85	0,77
Bilişsel ve Duygusal Kontrol	0,74	0,77	0,72
Dikkat	0,88	0,84	0,83
Toplam	0,95	0,94	0,81

Ölçeğin güvenirlilik analizleri incelendiğinde iç güvenirlilik, iki yarı güvenirlilik ve test tekrar test yöntemlerinden elde edilen değerler, ölçeğin tamamının ve tüm alt boyutlarının güvenirlilik olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma, Theodorakis, Hatzigeorgiadis ve Chroni tarafından 2008 yılında spor yapan bireylerin egzersiz yaparken, antrenman yaparken veya rekabet ederken kişinin içsel düşünceleri hakkındaki gerekçelerini incelemek için geliştirilmiş ölçeğin Türkçe formunun (Self Talk in Sports Questionnaire, STSQ) geçerliliği ve güvenirliliğini test etmek amacıyla yapılmıştır. Ölçek çeviri-geri çeviri yöntemi ve uzman kişilerin görüşleri doğrultusunda son hali verilen

Algılanan sporda kendi kendine konuşma ölçeğinin Türkçe formu, aktif spor yapan bireylere uygulanmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için AFA ve DFA kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, Danthony vd. (2019) geliştirdiği orijinal ölçekte yer alan 25 madde ve 5 faktörlü yapının bu çalışmada da ortaya çıktığı görülmektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için verilerin analizinde, yapı geçerliliğine ilişkin olarak doğrulayıcı faktör analizi hesaplanmıştır. AFA sonucunda 25 maddeli ve DFA sonucunda χ^2/sd oranı, RMSEA, GFI, CFI, NFI, IFI ve AGFI uyum indeksleri değerlendirilmiştir. Modelin istatistiksel uygunluğunu gösteren bazı referans değerleri kullanılmaktadır. Birçok araştırmada birden fazla uyum indeksi referans alınmaktadır. Bu çalışmada ise, sıklıkla kullanılan ki-karenin

serbestlik derecesi bölümünden elde edilen değer (χ^2/sd), uyum iyiliği endeksi (GFI), karşılaştırmalı uyum endeksi (CFI) ve kestirim hatası kareler ortalamasının karekökü (RMSEA) ölçütlerinden yararlanılmıştır. Bir modelin iyi uyum göstermesi için RMSEA değerinin 0,06'dan küçük olması gerekmekte ancak bu değer 0,08'e kadar çıkması da kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almaktadır (Hu ve Bentler, 1998). Ki-karenin serbestlik derecesi bölümünden çıkan sonucun ikiden küçük olması modelin mükemmel uyumunun işareti olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Buna karşın, χ^2 / sd oranının 3'ün altında olmasının mükemmel uyuma işaret ettiğini belirten kaynaklarda bulunmaktadır (Kline, 2005; Sümer, 2000). Ayrıca, GFI ve CFI değerlerinin 0,90'ın üzerinde olması kabul edilebilir, 0,95 ile 1,00 arasında olması ise modelin mükemmel uyum gösterdiği anlamına gelmektedir (Bentler, 1990; Hu ve Bentler, 1999). Tüm bu kriterler göz önünde bulundurulduğunda, sporda kendi kendine konuşma ölçeği için öne sürülen modelin kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğu ve bu indekslerin tümünün model uyumu için yeterli düzeyde oldukları belirlenmiştir. Dolayısıyla, yirmi beş madde ve beş faktörden oluşan modelin istatistiksel olarak uygun olduğu bulunmuştur. Orijinal çalışmanın örnekleme için yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında da araştırmamızla benzer şekilde yüksek uyum değerlerinin belirlendiği (χ^2/df (237,11/311) = 2,81, RMSEA = 0,04, GFI = 0,95, CFI = 0,93, NFI = 0,96, IFI = 0,91, AGFI = 0,89) saptanmıştır. Ölçeğin iç güvenirlik katsayıları ölçeğin iç güvenirlik katsayıları Güven Boyutu için 0,81, Kendiliğinden/Otomatikleşme Boyutu için 0,81, Çaba Boyutu için 0,86, Bilişsel ve Duygusal Kontrol Boyutu için 0,74, Dikkat Boyutu için 0,88 ve toplam boyutu için ise 0,95 olarak belirlenmiş; test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise 0,72 ile 0,83 arasında değiştiği belirlenmiştir. Her beş alt boyut için de elde edilen iç güvenirlik güvenirlik katsayıları Alpar (2001) tarafından oldukça güvenilir olarak ifade edilen 0,60-0,80 değerleri arasında yer almaktadır. Yannis vd. (2008)

tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 25 madde ve 5 faktörden oluşan sporda kendi kendine konuşma ölçeğinin iç güvenirlik katsayıları 0,78 ile 0,87 değerleri arasında bulunmuş ve araştırmamızla benzer bir sonuç elde edildiği saptanmıştır. Bununla birlikte, test-tekrar test güvenirlik katsayıları araştırmalarda kullanılacak ölçme araçları için öngörülen güvenirlik düzeyi minimum 0,70'in (Sipahi vd., 2008) üzerindedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, sporda kendi kendine konuşma ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışmasından elde edilen bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçek, bireylerin egzersiz yaparken, antrenman yaparken veya rekabet ederken içsel düşünceleri hakkındaki gerekçelerini ölçmek amacı ile kullanılabilir. Aktif spor bireylerin olumlu yönde kendilerini motive edebileceklerini ve bu sayede performanslarının artabileceği sonucuna varılabilir. Bu çalışmanın sonuçları sahip olduğu bazı sınırlıklar dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Örneğin, çalışma sadece Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören aktif spor yapan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Bu sebeple sporda kendi kendine konuşma ölçeğinin farklı gruplarda incelenmesinde yarar vardır. İleride yapılacak çalışmalarda sporda kendi kendine konuşma ölçeğinin ölçüt geçerliğinin yapılması, farklı kavramlar ile arasındaki ilişkinin incelenmesi ölçeğin geçerlik ve güvenirliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İleride boylamsal ve/veya kesitsel olarak yapılacak çalışmalarda adı geçen alt boyutlar (Güven, Kendiliğinden, Çaba, Bilişsel ve duygusal kontrol ve dikkat) arasındaki ilişkiler daha net bir şekilde anlaşılacaktır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Yazar tarafından herhangi bir potansiyel çıkar çatışması raporu edilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 1-1.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Aytaç, M., & Öngen, B. (2012). Doğrulayıcı faktör analizi ile yeni çevresel paradigma ölçeğinin yapı geçerliliğinin incelenmesi. *İstatistikçiler Dergisi: İstatistik ve Aktüerya*, 5(1), 14-22.
- Bayköse, N. (2021). Sporda bilinçli alıştırma: spora özgü beceri gelişiminde bilinçli alıştırmanın rolü. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 61-79.
- Bayram, N. (2010). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş amos uygulamaları*. İstanbul: Ezgi Kitabevi.
- Brislin, R.W. (1986). A culture general assimilator: Preparation for various types of sojourns. *International Journal of Intercultural Relations*, 10(2), 215-234. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(86\)90007-6](https://doi.org/10.1016/0147-1767(86)90007-6)
- Bentler, P.M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Spss veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2010) *Bilimsel araştırma yöntemleri* (5. baskı). Ankara: Pegem Yayınevi.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carlson, E.D. (2000). A Case study in translation methodology using the health- promotion lifestyle profile II. *Public Health Nursing*, 17(1), 61-70.
- Comrey, A. L., Backer, T. E. & Glaser, E. M. (1973). *A Sourcebook for Mental Health Measures*. Human Interaction Research Institute: Los Angeles.
- Conroy, D., & Metzler, D.E. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69-89.
- Depape, A.M.R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S., & Jackson, D.L. (2006). Self-talk and emotional intelligence in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 250-260. <https://doi.org/10.1037/cjbs2006012>
- Doll, W.J. Weidong, X., & Gholamreza, T. (1994). A confirmatory factor analysis of the end-user computing satisfaction instrument. *MIS Quarterly*, 18(4), 453-461.
- Duncan, R.M., & Cheyne, J.A. (2002). Private speech in young adults: Task difficulty, self regulation and psychological predication. *Cognitive Development*, 16, 889-906.
- Eisinga, R., te Grotenhuis, M., & Pelzer, B. (2013). The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach, or Spearman-Brown? *International Journal of Public Health*, 58(4), 637-642. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0416-3>
- Fabrigar, L.R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological methods*, 4(3), 272. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of marketing research*, 18(1), 39-50.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences Forthe 21st Century*. New York: Basic Books.
- Gorsuch, R. L. (1974). *Factor Analysis*. Philadelphia: Saunders.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Gould, D., Murphy, S., Tammen, V., & May, J. (1989). An examination of US Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3(4), 300-312.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.): Pearson. New Jersey.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of a multi modal intervention program on performers: II. Training the butter flies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22-41.
- Harris, K.R. (1986). The effects of cognitive-behavior modification on private speech and task performance during problem solving among learning-disabled and normally achieving children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 14, 63-67.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on

- perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 164–175.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance: An experimental approach. *Athletic insight*, 7(2), 1-13.
- Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, I. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 251-257. DOI: 10.1080/10413200490498357
- Highlen, P.S., & Bennett, B.B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
- Hu, L., & Bentler, P.M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to under parameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3, 424– 453
- Kalaycı, Ş. (2014). *Spss Uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın.
- Iannucci, C., MacPhail, A., & Richards, K.A. (2019). Development and initial validation of the Teaching Multiple School Subjects Role Conflict Scale (TMSS-RCS). *European Physical Education Review*, 25(4), 1017-1035.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2. ed.). NY: The Guilford Press.
- Landin, D., & Hebert, E.P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Meydan, C.H., & Şeşen, H. (2011). *Yapısal Eşitlik Modellemesi ve Amos Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Morin, A. (1993). Self-talk and self-awareness: On the nature of the relation. *The Journal of Mind and Behavior*, 14, 223-234.
- Mohiyeddin, C. & Essau, C. (2010). *Self-talk*. In S. Goldstein & J.A. Naglieri (eds.), *Encyclopedia of Child Behavior and Development*.
- Mundfrom, D.J., Shaw, D.G., & Ke, T.L. (2005). Minimum sample size recommendations for conducting factor analysis. *International Journal of Testing*, 5(2), 159-168. https://doi.org/10.1207/s15327574ijt0502_4
- Okur, E., Yalçın-Özdilek, Ş. (2012). Yapısal eşitlik modeli ile geliştirilmiş çevresel tutum ölçeği, *İlköğretim Online Dergisi*, 11(1), 85-94.
- Park, J.K. (2000). Coping strategies used by Korean nation alathletes. *The Sport Psychologist*, 14, 63-80.
- Paul, G.L. (1967). Strategy of outcome research in psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 31, 109–118.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sapnas, K.G., & Zellar, R.A. (2002). Minimizing sample size when using exploratory factor analysis for measurement. *Journal of Nursing Measurement*, 10(2), 135-154. <https://doi.org/10.1891/jnum.10.2.135.5252>
- Savaşır, I. (1994). Ölçek uyarlamasındaki sorunlar ve bazı çözüm yolları. *Türk Psikolojisi Dergisi: Özel Sayı, Psikolojik Testler*, 9(33), 27-32.
- Segars, A.H., & Varun, G. (1993). Re-examining perceived ease of use and usefulness: a confirmatory factor analysis. *MIS Quarterly*, 17(4), 517-525.
- Sipahi, B, Yurtkoru, E.S, & Çinko, M. (2008). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Şahin-Taşkın, Ç., & Esen-Aygün, H. (2022). Öğretmen adaylarının düşünme becerileri: yanal düşünme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 36(1), 1-15.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. (5. Baskı) Ankara: Nobel Yayınevi
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical education and exercise Science*, 12(1), 10-30.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebestos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shootingtask. *Perceptualand Motor Skills*, 92, 309-315.
- Thelwell, R.C., & Maynard, I.W. (2003). The effects of a mental skills package on 'repeatable good performance' in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 377–396.

<https://doi.org/10.5505/jiasscience.2022.63835>

- Wang, L., Huddleston, S., & Peng, L. (2003). Psychological skill use by Chinese swimmers. *International Sports Journal*, 7, 48–55.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Vargas-Tonsing, T.M., Myers, N.D., & Feltz, D.L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions of efficacy-enhancing techniques. *The Sport Psychologist*, 18, 397–414.
- Velicer, W.F., & Fava, J.L. (1998). Affects of variable and subject sampling on factor pattern recovery. *Psychological methods*, 3(2), 231. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.3.2.231>
- Yannis, G., Gitelman, V., Papadimitriou, E., Hakkert, A.S., & Winkelbauer, M. (2008). Testing a framework for the efficiency assessment of road safety measures. *Transport Reviews*, 28(3), 281-301. DOI: 10.1080/01441640701615120
- Yaşlıoğlu, M.M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.
- Yong, A.G., & Pearce, S. (2013). A beginner's guide to factor analysis: Focusing on exploratory factor analysis. *Tutorials in quantitative methods for psychology*, 9(2), 79-94. <https://doi.org/10.20982/tqmp.09.2.p079>

Cite this article as:

Temel, V. (2022). Sporda kendi kendine konuşma ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 7(1), 11-24. Doi: 10.5505/jiasscience.2022.63835