**Kendi Kendine Konuşma Anketi;** egzersiz yaparken, antrenman yaparken veya rekabet ederken kişinin içsel düşünceleri hakkındaki gerekçelerini incelemek için tasarlanmıştır.

1 (hiç değil) 2 3 4 5 6 7 (çok fazla)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Egzersiz, antrenman veya yarışma esnasında kendimle konuştuğumda,………………… .** |
| 01 | Kendimi daha emin hissederim. |
| 02 | Kendiliğimden harekete geçerim. |
| 03 | Yüksek seviyede çaba gösteririm. |
| 04 | Daha rahat hissederim. |
| 05 | O an yaptığım işe yoğunlaşırım. |
| 06 | Yeteneklerim için daha emin hissederim. |
| 07 | Otomatik olarak harekete geçerim. |
| 08 | Elimden gelenin en iyisini yapmayı sürdürürüm. |
| 09 | Gerginliğimi azaltırım. |
| 10 | Yaptığım işe daha iyi konsantre olurum. |
| 11 | Daha güçlü hissederim. |
| 12 | Otomatik pilot gibi uygulamayı sürdürürüm. |
| 13 | Çabamı daha çok yoğunlaştırırım. |
| 14 | Endişemi gideririm. |
| 15 | Dikkatimi etkili biçimde yönlendiririm. |
| 16 | Güvenim artıyor. |
| 17 | Yönetme kendiliğinden oluyor. |
| 18 | Daha çok çaba gösteriyorum. |
| 19 | Olumsuz düşüncelerden uzaklaşıyorum. |
| 20 | Odaklanıyorum. |
| 21 | Psikolojimi yönlendiriyorum. |
| 22 | Hareket kendiliğinden başlıyor. |
| 23 | Çabamı artırıyorum. |
| 24 | Sakin kalabiliyorum. |
| 25 | Yapmak zorunda olduğum şeye konsantre oluyorum. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Faktörler** | **Items**  |
| 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**  |