**REVİZE EDİLMİŞ YARIŞMA DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ-2**

Aşağıda sporcuların genellikle müsabaka öncesi gösterdikleri bir takım duygular ve düşünceler ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak yanıtlayınız. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz gerekmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| HİÇ (1) | BİRAZ(2) | OLDUKÇA(3) | ÇOK FAZLA (4) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |
| 1 | Bu yarışmada yapabileceğimden daha kötü bir performans göstermekten endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 2 | Kendime güveniyorum. |  |  |  |  |
| 3 | Kaybetmekten endişeleniyorum.  |  |  |  |  |
| 4 | Midemde gerginlik hissediyorum. |  |  |  |  |
| 5 | Bu zorluğun üstesinden geleceğime eminim. |  |  |  |  |
| 6 | Kalbim hızla çarpıyor. |  |  |  |  |
| 7 | İyi bir performans göstereceğime eminim. |  |  |  |  |
| 8 | Kötü bir performans göstermekten endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 9 | Midemde rahatsızlık hissediyorum. |  |  |  |  |
| 10 | Kendime güveniyorum çünkü zihnimde, hedefime ulaştığımı görebiliyorum. |  |  |  |  |
| 11 | Performansımın başkalarında hayal kırıklığı yaratacağından endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 12 | Ellerim terliyor.  |  |  |  |  |
| 13 | Baskıya rağmen başarılı olacağıma eminim. |  |  |  |  |
| 14 | Vücudumu kaskatı hissediyorum. |  |  |  |  |