

النسخة التونسية من استبيان قلق قبل المنافسة (CSAI-2R)

1. أحيط بدائرة الرقم الموافق لما تشعر به قبل المنافسة في الخانات الثلاث.
2. لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة، فقط اختر الجواب الذي يصف بشكل أفضل ما تشعر به في تلك اللحظة بالذات.

	شدة ما أشعر به (Intensity)				التأثير المتوقع لهذه الشدة على الأداء (Direction)							مدى تردد ما أشعر به (Frequency)						
	على الإطلا ق	ضع يفا	إلى حد د ما	بشدّة	غير ملائم جدا	غير ملائم بشكل متوس ط	غير ملائم إلى حدّ ما	لا تأثير لها على الأداء	مناس بة إلى حدّ ما	مناس بة بشكل متوس ط	مناس بة جدا	على الإطلا ق	ناد را	أحيانا	بصفة منتظمة	غالباً	في كثير من الأحيان	دائماً
1. في قدراتي كل من أسد تفيد ألا أخشى المنافسة	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
2. نفسي من واثق أذا	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
3. بال توتر أشعر	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4. الفشل من أخشى	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
5. معدتي في ب ألام أشعر	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
6. التحدي مجابهة على القدرة لدي	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7. الضغوطات بسبب الفشل أخشى	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
8. بسرعة بنبض قلبي	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
9. النجاح من واثق	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
10. الضعيف الأداء من أخشى	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
11. بالإغماء أشعر	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
12. هذه في أهدافي تحقيق من واثق	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
13. ضعيف الأداء أريد أن أخشى	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
14. تعرقان يدي أشعر	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
15. الضغوطات رغم النجاح من واثق	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
16. مشدود بجسمي أشعر	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7