|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ*** | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle katılıyorum** |
|  | ***Yeteneğini Kaybetme Kaygısı*** |  |  |  |  |  |
| **10** | Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **14** | Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **21** | Yaralandığımda özsaygımı kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | ***Zayıf Algılanma Kaygısı*** |  |  |  |  |  |
| **5** | Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **8** | Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **13** | Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | ***Acı Çekme Kaygısı*** |  |  |  |  |  |
| **11** | Yaralandığım zaman çok acı çekerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **16** | Yaralandığımda çok canım yanar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **20** | Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | ***Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı*** |  |  |  |  |  |
| **6** | Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **18** | Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğratırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **19** | Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | ***Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı*** |  |  |  |  |  |
| **1** | Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **3** | Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **7** | Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | ***Yeniden Yaralanma Kaygısı*** |  |  |  |  |  |
| **4** | Yaralandığımda bedenimin nasıl göründüğü konusunda endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **9** | Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **12** | Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **17** | Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Ölçekte ters (olumsuz) kodlanması gereken madde yoktur.
* Ölçekten alınan puan ortalaması (toplam puan ve alt boyutlar) arttıkça, yaralanma kaygısının arttığını göstermektedir.

**Atıf Bilgisi:**

Caz, Ç., Kayhan, R.F. ve Bardakçı, S. (2019).Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği’nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi,* 54(1): 52-63. DOI: 10.5152/tjsm.2019.116