**Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi**

Uygulama talimatları: Lütfen son dört haftayı tekrar düşünün ve her maddeyi sizin için ne sıklıkta geçerli olduğunu düşünerek yanıtlayın.

Lütfen 1 = *hiçbir* *zaman ve* 5 = *her zaman* olacak şekilde yanıtlayın.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiçbir zaman** | **Az bir zaman** | **Kimi zaman** | **Çoğu zaman** | **Her zaman** |
| 1. Takım arkadaşlarımın etrafında olmak zordu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Yapmam gerekeni yapmayı zor buldum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Daha az motive olmuştum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Sinirli, öfkeli veya agresiftim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Yaralanmak veya performansım hakkında endişelenmeden duramadım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Antreman yapmayı daha stresli buldum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Takıma seçilme baskılarıyla başa çıkmakta zorlandım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Spordan sonraki hayatım konusunda endişelendim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Rahatlamak için alkol veya başka maddelere ihtiyaç duydum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Saha dışında olağandışı riskler aldım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Puanlama: SPGA, bir Toplam Skor (10 maddenin toplamı) ve aşağıdaki alanları değerlendiren üç alt ölçek skoru sağlar:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alt Boyut** | **Maddeler**  |  | **SPGA Aralığı** | **SPGA Kesme Puanları****(toplam puan)** |
| Öz düzenleme zorluğu | 1 - 4 |  | *Orta* | 15 - 16 |
| Performans endişeleri | 5 - 8 |  | *Yüksek* | 17 - 19 |
| Dışsallaştırılmış başa çıkma | 9 - 10 |  | *Çok yüksek* | 20+ |