

Kaç yaşındasınız?

.....

Cinsiyetiniz nedir?

1. Kadın
2. Erkek

Hangi spor branşıyla ilgileniyorsunuz?

.....

Kaç yıldır lisanslı olarak spor yapıyorsunuz?

.....

Milli sporcu musunuz?

1. Evet
2. Hayır

Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?

- (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Son 1 yıl içinde yarışmalara katılım sağladınız mı?

1. Evet
2. Hayır

Yarışma sıklığınız nedir? (Yılda)

- 1-3 kez
- 4-6 kez
- 7-10 kez
- 10 kezden fazla

Yarışma düzeyiniz nedir?

1. Amatör
2. Profesyonel

Daha önce psikolojik destek aldınız mı? (Rehber öğretmen, psikolog vb.)

1. Evet
2. Hayır

Mindfulness/meditasyon deneyiminiz var mı?

1. Var
2. Yok

Son 6 ayda sakatlık yaşadınız mı?

1. Evet
2. Hayır

SPORCU BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

SPORCU BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ		Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Oldukça Seyrek	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1	Zihnimden geçen düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4	5	6
2	Hissettiğim kaygının yoğunluğunu fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
3	Hissettiğim heyecanı fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
4	Fiziksel rahatsızlık hissettiğimde nerede olduğumu fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Hissettiğim duyguların türüne dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6
6	Geçmiş bir performansımı düşündüğümün farkına vardığımda kendimi o anki performansıma odaklanmadığım için eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
7	Hata yaptığım için kendime kızdığımın farkına vardığımda böyle bir tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
8	Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda dikkatim dağıldığı için kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5	6
9	Performansımın nihai sonucunu düşündüğümün farkına vardığımda performansım için gerekli olan ilgili şeylere odaklanmadığım için kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5	6
10	Kaybediyor olduğum için çok üzgün olduğumun farkına vardığımda bu şekilde tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
11	Bazı kaslarımın ağrıdığı farkına vardığımda derhal yapmak zorunda olduğum şeye hemen yeniden odaklanırım.	1	2	3	4	5	6
12	Ne kadar yorgun olduğumu düşündüğümün farkına vardığımda odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltirim.	1	2	3	4	5	6
13	Kazanıyor olduğum için heyecanlı olduğumun farkına vardığımda yapmak zorunda olduğum şeye odaklanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6
14	Gergin olduğumun farkına vardığımda odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yönltebilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda iyi performans göstermeme yardımcı olacak şeylere hemen yeniden dikkatimi yönltebilirim.	1	2	3	4	5	6

SPOR MÜSABAKASI RUMİNASYON ÖLÇEĞİ

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Maddeler		Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Müسابakaya ilişkin başarısız durumlarla ilgili anılarımı sık sık yeniden değerlendiririm.	1	2	3	4	5
2	Müسابakaya ilişkin tam olarak baş edemediğim sorunları sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	Müسابakadaki olumsuz deneyimlerden sonra, genellikle bu konu üzerinde tekrar tekrar düşünürüm.	1	2	3	4	5
4	Müسابakaya ilişkin yaşadığım sorunlarla ilgili aynı düşünceler tekrar tekrar aklımdan geçer.	1	2	3	4	5
5	Müسابakaya ilişkin sorunları düşünmeden duramam.	1	2	3	4	5
6	Müسابakaya ilişkin sorunlarla ilgili düşünceler, benim isteğim dışında aklıma gelir.	1	2	3	4	5

SPORCU DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Maddeler		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Müسابakada ya da antrenmanda yaşadığım duyguları kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
2	Müسابakada ya da antrenmanda olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye özen gösteririm.	1	2	3	4	5	6	7
3	Müسابakada ya da antrenmanda stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardımcı olacak biçimde düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4	Müسابakada ya da antrenmanda yaşadığım duyguları onları açıklamayarak kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Müسابakada ya da antrenmanda daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde durum hakkındaki düşünme biçimimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6	Müسابakada ya da antrenmandaki duygularımı içinde bulunduğum durumla ilgili düşünme biçimimi değiştirerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Müسابakada ya da antrenmanda olumsuz duygular hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.	1	2	3	4	5	6	7
8	Müسابakada ya da antrenmanda daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde durumla ilgili düşünme biçimimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7