



Questionário de Stress em Árbitros (QSA)
Referees Stress Questionnaire (RSQ)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2017

rgomes@psi.uminho.pt

www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 04/12/2025

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

X	Desenvolveu originalmente este instrumento
--	Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 04/12/2025

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

X	Originally developed this instrument
--	Translated this instrument from an original version of other authors

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
Cotação 	8
Condições de aplicação 	9
QSA Árbitros Versão geral 1ª Parte 	10
QSA Árbitros Versão geral 2ª Parte 	10
QSA Árbitros Versão específica 1ª Parte 	11
QSA-Versão específica (árbitros) - (2ª Parte) 	11
Versão em INGLÊS 	12
Using the instrument 	13
References 	14
Description 	15
Scores calculation 	17
Application conditions 	17
RSQ – General version (Referees) 	18

| **Versão em PORTUGUÊS** |

| Portuguese version |

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Anshel, M. H., Kang, M., & Jubenville, C. (2013). Sources of acute sport stress scale for sports officials: Rasch calibration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 362-370. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.003>
- Dorsch, K. D., & Paskevich, D. M. (2007). Stressful experiences among six certification levels of ice hockey officials. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 585–593. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.003>
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton, & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Hauppauge NY: Nova Science.
- Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science. <https://hdl.handle.net/1822/28117>
- Gomes, A. R. (2017). *Questionário de Stress em Árbitros (QSA)* [Referees Stress Questionnaire]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92443>
- Gomes, A. R., Fontes, L., Rodrigues, M., & Dias, B. (2021). Burnout in referees: Relations with stress, cognitive appraisal, and emotions. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 7(177), 1-7. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2021/177> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/76221>
- (*) Nogueira, D., Fontes, L., Gomes, A. R., & Resende, R. (2022). Referees' emotions and performance perception: The importance of stress and cognitive appraisal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 156-170. <https://doi.org/10.6018/cpd.468751> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/77328>
- Tsorbatzoudis, H., Kaissidis-Rodafinos, A., Partemian, S., & Grouios, G. (2005). Sources of stress among Greek team handball referees: construction and validation of the handball officials' sources of stress survey. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 821-830. <https://doi.org/10.2466/pms.100.3.821-830>
- (*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

O Questionário de *Stress* em Árbitros (QSA), desenvolvido por Gomes (2017), avalia as potenciais **fontes de stress** associadas à atividade de arbitragem desportiva. O conceito de fontes de *stress* (ou *stressor*) pode ser entendido como uma exigência específica (i.e., estímulo) que é colocada a uma dada pessoa (Fletcher et al., 2006) e que exige um esforço de adaptação (Gomes, 2014). Assim sendo, estamos perante uma fonte de *stress* quando esta exerce pressão sobre o funcionamento de uma pessoa e exige-lhe esforços de adaptação no sentido de responder ao *stressor* em causa.

O QSA foi desenvolvido após uma análise dos principais fatores que potencialmente podem estar associados à experiência de *stress* nos árbitros (Anshel et al., 2013; Dorsch & Paskevich, 2007; Tsorbatzoudis et al., 2005), englobando dimensões mais “intrínsecas” a esta atividade (e.g., cometer erros, conflitos, estado competitivo), dimensões “extrínsecas” a esta atividade (ex: carreira desportiva) e dimensões “extradesportivas” (e.g., vida familiar e pessoal). Esta multiplicidade de fatores permite uma abrangência de compreensão sobre os aspetos que podem pressionar a atividade dos árbitros.

Os dados da utilização do instrumento têm vindo a evidenciar as suas boas propriedades psicométricas (Gomes et al., 2021; Nogueira et al., 2022).

Assim sendo, este instrumento avalia seis dimensões de *stress* competitivo:

1. **Cometer erros:** *stress* relacionado com a possibilidade do(a) árbitro(a) falhar e cometer erros graves em momentos importantes do jogo/competição.

2. **Conflitos:** *stress* relacionado com a possibilidade do(a) árbitro(a) experienciar críticas e/ou reações negativas dos agentes desportivos e ter de intervir disciplinarmente nessas situações.

3. **Estado competitivo:** *stress* relacionado com a possibilidade do(a) árbitro(a) sentir que o seu nível de preparação não é o mais adequado para arbitrar um jogo/competição.

4. **Carreira desportiva:** *stress* relacionado com a possibilidade do(a) árbitro(a) receber avaliações negativas dos avaliadores/observadores acerca do seu trabalho e possível impacto na sua carreira desportiva.

5. Vida familiar e pessoal: *stress* relacionado com a possibilidade do(a) árbitro(a) sentir uma interferência entre a sua atividade desportiva e a sua vida familiar e pessoal.

O instrumento é constituído por **20 itens**, distribuídos pelas cinco subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (0 = *Nenhum stress*; 2 = *Moderado stress*; 4 = *Elevado stress*). A esta dimensão justifica-se **um item** destinado a avaliar o nível geral de *stress*, também respondido no mesmo tipo de escala “Likert”.

A **pontuação** é obtida através da soma dos itens de cada subescala, dividindo-se depois o resultado final pelo número de itens correspondentes. Assim sendo, valores mais elevados significam maiores níveis de *stress* em cada dimensão avaliada.

Embora sem critérios clínicos de diagnóstico de perturbações mentais, é possível discriminar **três níveis de stress**, seguindo os valores da escala “Likert”:

- 0 a 1 pontos – baixos níveis de *stress*
- Mais de 1 até 3 pontos – níveis moderados de *stress*
- Mais de 3 até 4 pontos – níveis elevados de *stress*

Finalmente, o instrumento foi desenvolvido para ser aplicado numa **versão geral**, onde os árbitros(as) assinalam o nível de *stress* que sentem em relação à atividade desportiva, e numa **versão específica**, onde os árbitros(as) assinalam o nível de *stress* que sentem em relação ao próximo jogo/competição.

| Cotação |

Subescalas	Itens
1. Cometer erros (4 itens) (Errors)	1, 6, 10, 17 Total = 0 – 4
2. Conflitos (4 itens) (Conflicts)	5, 11, 16, 18 Total = 0 – 4
3. Estado competitivo (4 itens) (Sport condition)	3, 8, 13, 19 Total = 0 – 4
4. Carreira desportiva (4 itens) (Sports career)	2, 7, 12, 15 Total = 0 – 4
5. Vida pessoal e desportiva (4 itens) (Home and sport interface)	4, 9, 14, 20 Total = 0 – 4
	Total = 20 itens

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“Analisar as fontes de *stress* na atividade dos árbitros”) e a natureza confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| QSA | Árbitros | Versão geral | 1ª Parte |

Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de “stress”** que sente **geralmente** devido à sua atividade como árbitro(a).

Em **termos gerais**, ser árbitro(a) provoca-me...

Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante stress	Elevado stress
0	1	2	3	4

| QSA | Árbitros | Versão geral | 2ª Parte |

Apresentam-se seguidamente várias fontes potencialmente geradoras de *stress* na atividade da arbitragem. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de *stress*/pressão gerado em cada potencial fonte de *stress* na sua atividade enquanto árbitro(a), usando a seguinte escala de resposta: 0 = *Nenhum stress*, 1 = *Pouco stress*, 2 = *Moderado stress*, 3 = *Bastante stress*, 4 = *Elevado stress*.

Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão, deixando-a “em branco”.

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de stress que sente...

	Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante Stress	Elevado stress
1. Cometer erros graves durante o jogo/competição	0	1	2	3	4
2. Receber uma avaliação negativa de quem analisa a minha atividade como árbitro(a)	0	1	2	3	4
3. Não me sentir bem preparado(a) para realizar um jogo/competição	0	1	2	3	4
4. Pouca disponibilidade para dar apoio e conviver com a minha família/amigos	0	1	2	3	4
5. Ouvir críticas dos outros durante o jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
6. Falhar em lances cruciais do jogo/competição	0	1	2	3	4
7. Sentir-me injustiçado(a) na avaliação do meu desempenho como árbitro(a)	0	1	2	3	4
8. Sentir que estou num mau momento de forma	0	1	2	3	4
9. Possibilidade da minha família ser prejudicada devido à minha atividade como árbitro(a)	0	1	2	3	4
10. Fazer uma asneira em situações decisivas do jogo/competição (ex: último lance)	0	1	2	3	4
11. Ter uma conversa difícil com outras pessoas durante o jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
12. Verificar que pode estar em causa a minha manutenção ou progressão na minha categoria/nível	0	1	2	3	4
13. Sentir que não treinei suficientemente para um jogo/competição	0	1	2	3	4
14. Dificuldade em conseguir estar com a família/amigos	0	1	2	3	4
15. Saber que o meu futuro como árbitro(a) depende do modo como sou avaliado(a) pelos avaliadores/observadores	0	1	2	3	4
16. Intervir disciplinarmente durante o jogo/competição devido a faltas de respeito para comigo	0	1	2	3	4
17. Cometer um erro grosseiro quando não podia falhar	0	1	2	3	4
18. Sentir a agressividade dos outros para comigo durante o jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
19. Sentir que não estou em condições de fazer um jogo/competição	0	1	2	3	4
20. Conciliar a arbitragem com as atividades familiares e pessoais	0	1	2	3	4

| QSA | Árbitros | Versão específica | 1ª Parte |

Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de “stress”** que sente relativamente ao jogo/competição que vai arbitrar.

Em **termos gerais**, este jogo/competição que vou arbitrar provoca-me...

Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante stress	Elevado stress
0	1	2	3	4

| QSA-Versão específica (árbitros) - (2ª Parte) |

Apresentam-se seguidamente várias fontes potencialmente geradoras de *stress* no jogo/competição que vai arbitrar. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de *stress*/pressão gerado por cada potencial fonte de *stress* no jogo/competição que vai arbitrar, usando a seguinte escala de resposta: 0 = Nenhum *stress*, 1 = Pouco *stress*, 2 = Moderado *stress*, 3 = Bastante *stress*, 4 = Elevado *stress*.

Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão, deixando-a “em branco”.

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de *stress* que sente relativamente ao jogo/competição que vai arbitrar...

	Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante Stress	Elevado stress
1. Cometer erros graves durante este jogo/competição	0	1	2	3	4
2. Receber uma avaliação negativa de quem analisa a minha atividade como árbitro(a)	0	1	2	3	4
3. Não me sentir bem preparado(a) para realizar este jogo/competição	0	1	2	3	4
4. Pouca disponibilidade para dar apoio e conviver com a minha família/amigos, devido a mais este jogo	0	1	2	3	4
5. Ouvir críticas dos outros durante este jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
6. Falhar em lances cruciais deste jogo/competição	0	1	2	3	4
7. Sentir-me injustiçado(a) na avaliação do meu desempenho como árbitro(a)	0	1	2	3	4
8. Sentir que estou num mau momento de forma	0	1	2	3	4
9. Possibilidade da minha família ser prejudicada devido à minha atividade como árbitro(a) neste jogo	0	1	2	3	4
10. Fazer uma asneira em situações decisivas deste jogo/competição (ex: último lance)	0	1	2	3	4
11. Ter uma conversa difícil com outras pessoas durante este jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
12. Verificar que pode estar em causa a minha manutenção ou progressão na minha categoria/nível	0	1	2	3	4
13. Sentir que não treinei suficientemente para este jogo/competição	0	1	2	3	4
14. Dificuldade em conseguir estar com a família/amigos	0	1	2	3	4
15. Saber que o meu futuro como árbitro(a) depende do modo como sou avaliado(a) pelos avaliadores/observadores	0	1	2	3	4
16. Intervir disciplinarmente durante este jogo/competição devido a faltas de respeito para comigo	0	1	2	3	4
17. Cometer um erro grosseiro quando não podia falhar	0	1	2	3	4
18. Sentir a agressividade dos outros para comigo durante este jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
19. Sentir que não estou em condições de fazer este jogo/competição	0	1	2	3	4
20. Conciliar a arbitragem com as atividades familiares e pessoais	0	1	2	3	4

| Versão em INGLÊS |

| English version |

| Using the instrument |

The instruments provided by the Adaptation, Performance, and Human Development Research Group (APHD) are from two categories: (1) developed by the research group, and (2) adapted by the research group.

In the case of instruments adapted by the research group, permission was obtained from the original authors of the instruments to do the adaptation to the Portuguese language. However, there is no exclusivity in the use of the instrument by the APHD research group, and its use by others is free, as long as the authorship of the adaptation is respected in case of using a translated version provided by the research group.

Rules of utilization

- The instruments are destined exclusively for research and “action-research” purposes. In the case of “action-research”, the use of the instruments is limited to professionals with specific training for this purpose. In this sense, we are not responsible for the incorrect or improper use of the provided materials.
- The use of the instruments for commercial purposes, sale or advertising of other associated products is strictly prohibited.

Authorization

- It is not necessary to obtain authorization from the research group to use the instruments if the instruments are used for the described purposes.
- If the instruments are an adaptation of original instruments of other authors, it is necessary to have the authorization of the original authors of the instrument when the purpose is to develop other versions of the instruments in a different language from the Portuguese translation.

| References |

- Anshel, M. H., Kang, M., & Jubenville, C. (2013). Sources of acute sport stress scale for sports officials: Rasch calibration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 362-370. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.003>
- Dorsch, K. D., & Paskevich, D. M. (2007). Stressful experiences among six certification levels of ice hockey officials. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 585–593. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.003>
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton, & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Hauppauge NY: Nova Science.
- Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science. <https://hdl.handle.net/1822/28117>
- Gomes, A. R. (2017). *Questionário de Stress em Árbitros (QSA)* [Referees Stress Questionnaire]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92443>
- Gomes, A. R., Fontes, L., Rodrigues, M., & Dias, B. (2021). Burnout in referees: Relations with stress, cognitive appraisal, and emotions. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 7(177), 1-7. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2021/177> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/76221>
- (*) Nogueira, D., Fontes, L., Gomes, A. R., & Resende, R. (2022). Referees' emotions and performance perception: The importance of stress and cognitive appraisal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 156-170. <https://doi.org/10.6018/cpd.468751> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/77328>
- Tsorbatzoudis, H., Kaissidis-Rodafinos, A., Partemian, S., & Grouios, G. (2005). Sources of stress among Greek team handball referees: construction and validation of the handball officials' sources of stress survey. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 821-830. <https://doi.org/10.2466/pms.100.3.821-830>
- (*) This reference may be used to cite the instrument in scientific works and technical reports.

| Description |

The Referees Stress Questionnaire (RSQ), developed by Gomes (2017), evaluates potential sources of stress associated with sports referee activity. The concept of sources of stress (or stressor) can be understood as a specific demand (i.e., stimulus) that is placed on a given person (Fletcher et al., 2006) and that requires an adaptation effort (Gomes, 2014). Therefore, people are faced with a source of stress when it exerts pressure on their functioning and requires adaptation efforts in order to respond to the specific stressor.

The RSQ was developed after an analysis of the main factors that may potentially be associated with the experience of stress in referees (Anshel et al., 2013; Dorsch & Paskevich, 2007; Tsorbatzoudis et al., 2005), encompassing dimensions that are more “intrinsic” to this activity (e.g., errors, conflicts, sport condition), dimensions that are “extrinsic” to this activity (e.g., sports career) and “extra-sports” dimensions (e.g., home and sport interface). This multiplicity of factors allows for a comprehensive understanding of the aspects that can put pressure on the referees’ activity.

Data from the use of the instrument have demonstrated its good psychometric properties (Gomes et al., 2021; Nogueira et al., 2022).

Dimensions

This instrument evaluates **six dimensions** of competitive stress:

1. Errors: stress related to the possibility of the referee failing and making serious mistakes at important moments in the game/competition.

2. Conflicts: stress related to the possibility of the referee experiencing criticism and/or negative reactions from others and having to intervene disciplinarily in these situations.

3. Sport condition: stress related to the possibility of the referee feeling that their level of preparation is not adequate to referee a game/competition.

4. Sports career: stress related to the possibility of the referee receiving negative evaluations from others (e.g., official hierarchical evaluators/observers) about his/her work and possible impact on his/her sports career.

5. Home and sport interface: stress related to the possibility of the referee feeling interference between their sport activity and their family and personal life.

The instrument is constituted by 20 items, answered on a Likert scale of five points (0 = *No stress at all*; 4 = *Very high stress*). Mean scores are calculated in order to obtain the values of the five subscales. The highest values in each dimension indicate a higher perception of stress by referees.

The instrument also includes a single item to evaluate the general perception of stress of the referee activity, also answered in a 5-point Likert scale (0 = *No stress at all*; 4 = *Very high stress*).

Finally, researchers can adapt the instrument to evaluate the general stress that referees feel during the sports season or can adapt specific versions of the instrument to evaluate the stress related to a specific competition.

| Scores calculation |

Long version	
Dimensions	Items
1. Errors (4 items)	1, 6, 10, 17 Total = 0 – 4
2. Conflicts (4 items)	5, 11, 16, 18 Total = 0 – 4
3. Sport condition (4 items)	3, 8, 13, 19 Total = 0 – 4
4. Sports career (4 items)	2, 7, 12, 15 Total = 0 – 4
5. Home and sport interface (4 items)	4, 9, 14, 20 Total = 0 – 4
Total = 20 items	

| Application conditions |

- 1) Explain the purpose of the evaluation to the participants (“analyzing how they evaluate the stress in their sports activity”) and the confidentiality of the data collection.
- 2) Organize 10 to 15 minutes for the application and fulfil of the instrument.
- 3) Organize a quiet and reserved context for the evaluation and avoid the presence of people not involved in the evaluation process.

| RSQ – General version (Referees) |

Part 1

On the following scale, mark with a circle the number that best describes the level of stress that you usually feel in your activity as a referee.

In general, practicing this sport causes me ...

No stress at all	Not much stress	Some stress	High stress	Very high stress
0	1	2	3	4

Part 2

Below are some potential sources of stress in your activity as a referee. Please mark with a circle the number that best indicates the level of stress generated by each potential source of stress in your referee activity, **during the sports season** (0 = No stress at all, 2 = Some stress; 4 = Very high stress).

For each of the following situations, please indicate the level of stress you feel during the sports season...	No stress at all	Not much stress	Some stress	High stress	Very high stress
1. Making serious mistakes during the game/competition	0	1	2	3	4
2. Receiving a negative evaluation from the person who analyzes my activity as a referee (e.g., evaluators/observers)	0	1	2	3	4
3. Not feeling well prepared to do a game/competition	0	1	2	3	4
4. Not having the opportunities to provide support and spend time with my family/friends	0	1	2	3	4
5. Hearing criticism from others during the game/competition (e.g., coaches, athletes, managers, etc.)	0	1	2	3	4
6. Failing with crucial decisions in the games/competitions	0	1	2	3	4
7. Feeling unfairly evaluated in my performance as a referee by the person who evaluates my activity as a referee (e.g., evaluators/observers)	0	1	2	3	4
8. Feeling like I'm not performing well	0	1	2	3	4
9. Facing the possibility of my family being harmed due to my activity as a referee	0	1	2	3	4
10. Making an error in decisive situations of the game/competition	0	1	2	3	4
11. Having a difficult conversation with others during the game/competition (e.g., coaches, athletes, managers, etc.)	0	1	2	3	4
12. Realizing that my career as a referee may be at stake (e.g., maintenance or progression in my category/level)	0	1	2	3	4
13. Feeling like I did not train enough for a game/competition	0	1	2	3	4
14. Having difficulties in spending time with family/friends	0	1	2	3	4
15. Knowing that my future as a referee depends on how I am evaluated by the person who analyzes my activity as a referee (e.g., evaluators/observers)	0	1	2	3	4
16. Assuming disciplinary actions during the game/competition due to lack of respect towards me	0	1	2	3	4
17. Making an obvious mistake when I could not afford to fail	0	1	2	3	4
18. Experiencing aggressive behaviour towards me from others during the game/competition (e.g. coaches, athletes, managers, etc.)	0	1	2	3	4
19. Feeling that I am not in good condition to referee a game/competition	0	1	2	3	4
20. Reconciling the referee activity with my family and personal activities	0	1	2	3	4