**SERBEST ZAMAN ENGELLERİ İLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Baş Etme Kategorileri ve Stratejileri** | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| **Zaman Yönetimi Stratejileri** |
| 1- Etkinlik süremi kısa tutarım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2- Daha erken kalkarım veya daha geç yatarım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3- İş, okul ve aileye ayırdığım süreyi kısa tutarım  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4- Diğer serbest zaman etkinliklerinin süresini kısa tutarım  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5- Normalde katılmayı planladığım zamanı değiştirirdim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6- Tesislerin çok kalabalık olmadığı zamanlarda katılmayı tercih ederim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Beceri Kazanma Stratejileri** |
| 7- Kampüs kaynaklarını kullanarak hangi etkinliklerin sunulduğunu öğrenirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8- Yeni beceriler/etkinlikler öğrenmeye çalışırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9- Eğer beceri sahibi değilsem gururumu bir yana bırakarak, ellimden gelenin en iyisini yaparım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10-Eğer beceri sahibi değilsem, etkinliği yapabilmek için yardım isterim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11- Pratik (Tekrar) yaparım böylece etkinlikte daha iyi olurum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Kişilerarası İlişkiler** |
| 12-Etkinliklere kendi cinsiyetimden kişilerle katılırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13- Etkinliklere birlikte katılacak kişiler bulmaya çalışırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14- Beni götürecek birini bulmaya çalışırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15- Arkadaşlarımı benimle birlikte katılma konusunda cesaretlendiririm | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16-Etkinlik seçimimi arkadaşlarımın yapmak istediklerine göre ayarlarım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **İçsel Onaylama Stratejileri** |
| 17-İyi olduğum etkinliklere katılırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18-Özellikle rekabetçi (yarışmaya dayalı) olmayan etkinliklere katılırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19-Başkalarıyla çatışmaktan kaçınabildiğim etkinlikleri seçmeye çalışırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Fiziksel Uygunluk Stratejileri** |
| 20-Doğru beslenmeye çalışırım, böylece katılmak içimden gelir  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21-Daha fazla uyumaya çalışırım, böylece katılmak içimden gelir  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22- Fiziksel uygunluğumu geliştirmeye çalışırım, böylece katılabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Finansal Yönetim** |
| 23- Bütçemi ayarlamaya çalışarak etkinliklere katılabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24- Sahip olduğum malzemeler/kıyafetlerimde uyarlamalar yaparım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25-İşim olduğu için katılmama yardımcı olacak paraya sahip olurum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26-Diğer kişilerden malzeme/kıyafet ödünç alarak katılabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27-Daha düşük maliyetli etkinliklere katılırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Uyarlama çalışmasının yapıldığı Form:** Yerlisu Lapa, T. (2014). Leisure negotiation strategies scale: A study of validity and reliability for university students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36 (3), 201-215.

**Orijinal Form:** Beggs, B.A., Elkins, D.J. & Powers, S. (2005). Overcoming barriers to participation in campus recreational sports. *Recreational Sports Journal*, 29, 143-155. <https://doi.org/10.1123/rsj.29.2.143>

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 6 alt boyut ve 27 madde

* Zaman Yönetimi Stratejileri 1-6 maddeler
* Beceri Kazanma Stratejileri 7-11 maddeler
* Kişilerarası İlişkiler 12-16 maddeler
* İçsel Onaylama Stratejileri 17-19 maddeler
* Fiziksel Uygunluk Stratejileri 20-22 maddeler
* Finansal Yönetim 23-27 maddeler

**Ölçeğin Değerlendirilmesi**

Türkçe örneklemde ölçek 5’li Likert (“Kesinlikle Katılmıyorum”dan “Kesinlikle Katılıyorum”a doğru 1 ile 5 puan arası) değerlendirmeye sahiptir. Ölçek hem alt boyutlara hem de ölçeğin toplam puan ortalamasına dayalı olarak puan vermektedir. Madde skorları toplanıp madde sayısına bölünerek hem ilgili alt boyutun hem de ölçeğin toplam ortalama puanı elde edilir. Yükselen puan ortalamaları hem ilgili boyuta ilişkin hem de ölçeğin toplamının daha yüksek düzeyde baş etme stratejilerinin geliştirildiği anlamına gelmektedir.

**İzin için iletişim adresi:** tennur@akdeniz.edu.tr