Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Rekreasyon: boş zaman değerlendirme etkinliklerini nitelendiren genel bir kavramdır. Rekreasyonel etkinlikler; yürüyüş, yüzme, doğa yürüyüşü gibi faaliyetleri içermektedir.* | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|  | Rekreasyonel etkinliklerin yaşantımın bir parçası olduğuna inanırım. |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak rahatlamış hissediyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak yeni sosyal ilişkiler kurmaya çalışıyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak rutin yaşantımın dışına çıktığımı hissediyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak yeteneklerimi çevremdekilere göstermekten hoşlanıyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklerin bana faydası olduğunu düşünmüyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmak için herhangi bir neden bulamıyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katıldığımda tüm dikkatimi etkinliğe veririm |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak başarılı olduğumda kendimi iyi hissederim |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmak benim için önemlidir |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılacağım gün mutlu hissederim |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmaya dair isteksizim |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere becerilerimin çok üzerinde olduğu için katılmak istemem |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak yeni şeyler öğrenmeyi severim |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinlikler hoşuma gider |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklerinde yeni şeyler öğrenmek bana başarılı hissettirir |  |  |  |  |  |
|  | Katıldığım rekreasyonel etkinlikler kişisel amaçlarımla birbirini tamamlar |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak hayatıma anlam kattığıma inanıyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmak bana sorumluluk duygusu kazandırır |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak yapabileceklerimin sınırlarını görmeye çalışırım |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak becerilerimi geliştirmeye çalışırım |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak çevremin benden beklentilerini karşılamaya çalışırım |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmayı sıkıcı buluyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak yaşamımın farklı yönlerini keşfedebiliyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmazsam kendimi kötü hissederim |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklerin heyecan verici olduğunu düşünüyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katıldığımda çevremden olumlu tepkiler alıyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmak gereksiz şeyleri düşünmemi engeller |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmak beni daha özgür hissettirir |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmak formumu korumama yardımcı olur |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmak yeni şeyler deneyimlememi sağlar |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinlikler verimli zaman geçirmemi sağlar |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinlikleri zorluklarla baş etme becerisi kazandırır |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinlikler kişisel gelişimime katkı sağlar |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılmak bana ilginç gelir |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak günün yorgunluğundan uzaklaşıyorum |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklerde başarısız olsam bile katılmaktan vazgeçmem |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katıldığımda zaman hızlı geçer |  |  |  |  |  |
|  | Rekreasyonel etkinliklere katılarak iyi bir ruh haline sahip olurum |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Alt boyutlar* | *Maddeler* |
| İçsel Motivasyon | 1,2,4,8,9,10,11,14,15,16,17,18,19,20,21 |
| Fayda | 24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39 |
| Motivasyonsuzluk | 6,7,11,12,23 |
| Dışsal Motivasyon | 3,5,22 |

 Not: Ölçüm aracı atıf yapılmak kaydıyla izin alınmaksızın kullanılabilir.