|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rekreasyon Kaygısı Ölçek Maddeleri** | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| Sosyal çevremden eleştiri alacağımı düşünmek, boş zaman etkinlikleriyle ilgili beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Gireceğim ortamda dışlanacağımı düşünmek, boş zaman etkinliklerine katılma konusunda beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerinde başarısız olmaktan kaygılanırım. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerinde nasıl göründüğüm beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Karşı cins ile etkileşimde bulunacağımı bilmek, boş zaman etkinliklerine katılma konusunda beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinlikleri için gerekli becerilere sahip olmadığımı düşünmek, beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerine tek başıma katılmak, beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinlikleri sırasında kalbimin çok hızlı attığını hissederim. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinlikleri esnasında ellerimin ve dizlerimin titrediğini hissederim. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerinde vücudumun gergin olduğunu hissederim. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinlikleri esnasında yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerine para harcayacak olmak beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Aile ekonomisine zarar vereceği düşüncesiyle boş zaman etkinliklerine katılmak beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Yeterli bütçem olmadığı için boş zaman etkinliklerine katılmaktan kaygı duyarım. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerine harcadığım paranın karşılığını alamamak beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerinde fiziksel zarar görmekten kaygılanırım. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerinde kendi güvenliğimden kaygılanırım. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerinde başıma bir şey geleceğinden kaygılanırım. |  |  |  |  |  |
| Sorumluluklarımı yerine getirmediğimi düşünmek, boş zaman etkinliklerine katılma konusunda beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerine çok fazla zaman ayırdığımı düşünmek, boş zaman etkinliklerine katılma konusunda beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Partnerimden/eşimden izin alamayacağımı düşünmek, boş zaman etkinliklerine katılma konusunda beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Ailemden izin alamayacağımı düşünmek, boş zaman etkinliklerine katılma konusunda beni kaygılandırır |  |  |  |  |  |
| Boş zamanlarımı verimli geçirmemekten kaygılanırım. |  |  |  |  |  |
| Boş zamanlarımda beni geliştirecek etkinlikler yapmamak beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |
| Boş zaman etkinliklerine ayırdığım zamanın karşılığını alamamak beni kaygılandırır. |  |  |  |  |  |