Serbest Zaman Tatmin Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Serbest Zaman Tatmin Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30107

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Serbest Zaman Tatmin Ölçe?i (SZTÖ-Uzun Versiyon), bireylerin serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri tatmin düzeylerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? kapsaml? bir psikometrik araçt?r. Ölçek, 2008 y?l?nda Ünal Karl? ve meslekta?lar? taraf?ndan Türk kültürüne özgü olarak geli?tirilmi?tir. Toplamda 51 maddeden olu?an bu ölçek, serbest zaman deneyiminin çok boyutlu do?as?n? yans?tan alt? farkl? faktörü de?erlendirmektedir. Bu faktörler aras?nda E?itim, Fizyolojik, Estetik, Rahatlama, Sosyal ve Psikolojik tatmin boyutlar? yer almaktad?r. Ölçek, özellikle psikolojik yap? ve spor bilimleri alanlar?nda serbest zaman kalitesini de?erlendirmek için önemli bir araçt?r.

Anahtar Kelimeler

Serbest zaman tatmini, SZTÖ, Ölçek Geli?tirme, 5'li Likert ölçe?i, Spor Psikolojisi, Ya?am Kalitesi, Tatmin Boyutlar?.

Yazarlar

Ünal Karl?, Erdal Polat, Burhan Y?lmaz, Selçuk Koçak

Amaç

Serbest Zaman Tatmin Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin serbest zaman aktivitelerine kat?l?m sonucunda hissettikleri doyumu, çok boyutlu ve yap?land?r?lm?? bir ?ekilde ölçebilecek, bilimsel olarak sa?lam bir araç sunmakt?r. Bu çal??ma, özellikle Türk popülasyonu ba?lam?nda serbest zaman?n ki?isel geli?im, fiziksel sa?l?k, sosyal ili?kiler ve ruhsal refah üzerindeki etkilerini belirlemeye odaklanm??t?r. Ölçek, ara?t?rmac?lara ve uygulay?c?lara, serbest zaman programlar?n?n etkinli?ini de?erlendirmede standart bir ölçüm arac? sa?lamaktad?r.

Yap?

Serbest Zaman Tatmin Ölçe?i (SZTÖ), serbest zaman deneyiminden kaynaklanan tatmini ölçen çok boyutlu bir yap?y? temel al?r. Bu yap?, alt? ana faktör alt?nda toplanm??t?r. Bu faktörler, bireyin serbest zaman etkinliklerinin sa?lad??? farkl? fayda alanlar?n? temsil eder. Ölçek, yaln?zca aktiviteye kat?l?m? de?il, bu kat?l?m?n bireyde yaratt??? subjektif doyumu ve fayday? de?erlendirir.

Ölçülen alt boyutlar, bireyin serbest zaman yoluyla kazand??? bilgi ve becerileri (E?itim), fiziksel yenilenmeyi (Fizyolojik), çevreden al?nan estetik zevki (Estetik), stresten uzakla?may? (Rahatlama), sosyal ba?lar? güçlendirmeyi (Sosyal) ve benlik sayg?s?n? art?rmay? (Psikolojik) kapsamaktad?r. Bu kapsaml? yap?, serbest zaman tatmininin bireyin genel refah?ndaki kritik

ARABPSYCHOLOGY.COM

rolünü vurgulamaktad?r.

Geçerlik

Serbest Zaman Tatmin Ölçe?i'nin (SZTÖ-Uzun Versiyon) Geçerlik çal??mas?, ölçe?in teorik olarak ölçmeyi amaçlad??? yap?y? ne derece do?ru ölçtü?ünü belirlemeye odaklanm??t?r. Karl? ve arkada?lar? (2008) taraf?ndan yürütülen geli?tirme çal??mas?, yap? geçerli?ini sa?lamak amac?yla faktör analizine dayanmaktad?r. Elde edilen alt? faktörlü yap?, serbest zaman tatmininin kuramsal çerçevesiyle uyumlu bulunmu?tur.

Çal??man?n sonuçlar?, maddelerin ilgili alt boyutlara yüksek yüklenme gösterdi?ini ve ölçe?in farkl? tatmin boyutlar?n? ba?ar?l? bir ?ekilde ay?rt edebildi?ini i?aret etmektedir. Bu bulgular, SZTÖ'nün serbest zaman tatmini yap?s?n? ölçmek için yeterli düzeyde geçerli bir araç oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in Güvenirlik analizleri, ölçüm sonuçlar?n?n tutarl?l???n? ve kararl?l???n? de?erlendirmek için gerçekle?tirilmi?tir. Geli?tirme çal??mas?nda, iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alfa) hesaplamalar? kullan?lm??t?r. Her bir alt boyut ve ölçe?in tamam? için hesaplanan alfa de?erleri, ölçe?in yüksek düzeyde güvenilirli?e sahip oldu?unu göstermektedir.

Yüksek iç tutarl?l?k de?erleri, ölçekteki maddelerin ayn? yap?y?, yani serbest zaman tatminini, tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r. Bu durum, ölçe?in tekrarlanan ölçümlerde benzer sonuçlar verebilece?i anlam?na gelir ve ara?t?rma amaçlar? için kullan?labilirli?ini art?r?r.

Faktör Analizi

Serbest Zaman Tatmin Ölçe?i'nin geli?tirilmesi sürecinde, Serbest Zaman Tatmini kavram?n?n çok boyutlu do?as?n? ortaya ç?karmak amac?yla Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) kullan?lm??t?r. Analiz sonucunda, toplam 51 maddeyi kapsayan ve varyans?n önemli bir k?sm?n? aç?klayan alt? temel faktör (alt boyut) belirlenmi?tir. Bu alt? faktör, ölçe?in nihai yap?s?n? olu?turmaktad?r.

E?itim: 9 madde
Fizyolojik: 6 madde
Estetik: 4 madde
Rahatlama: 4 madde
Sosyal: 8 madde
Psikolojik: 8 madde

Bu faktör yap?s?, serbest zaman etkinliklerinin sa?lad??? tatminin tek bir genel skorla de?il, farkl?

ARABPSYCHOLOGY.COM

ya?am alanlar?na yay?lm?? özgün faydalarla ili?kilendirilmesi gerekti?ini göstermektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Geli?tirme

Format: Kendini De?erlendirme Ölçe?i (Self-Report Scale)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon, özellikle serbest zaman aktivitelerine kat?lan yeti?kin ve genç yeti?kinler.

Ya? Grubu: Belirtilmemi?, ancak üniversite ö?rencileri ve spor bilimleri alan?ndaki yeti?kinler üzerinde kullan?lm??t?r.

Popülasyon Detaylar?: Ölçe?in geçerlik ve güvenirlik çal??mas?, geni? bir örneklem üzerinde uygulanm??t?r. Özellikle spor ve rekreasyon ba?lam?nda kullan?ma uygundur.

Test Metodolojisi: Ölçek, 51 maddeyi içeren ve 5 seçenekli Likert ölçe?i format?nda yan?tlanan bir araçt?r.

Anahtar Kelimeler

Rekreasyon, Özgüven, Stres Yönetimi, Sosyal ?li?kiler, Fiziksel Sa?l?k, Geçerlik, Güvenirlik, Ünal Karl?.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ünal Karl?

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Veri Kayna??nda Belirtilmemi?tir.

Kurum E-posta Adresleri: ukarli@nigde.edu.tr (Sorumlu Yazar ?leti?im)

Yaz??ma Adresi: Ni?de Üniversitesi (Çal??man?n yap?ld??? dönemdeki kurum bilgisi).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2008 (Geçerlik ve Güvenirlik Çal??mas? Yay?n Y?l?).

?zinler ve Ücret: Ölçe?in akademik çal??malarda kullan?m? için sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in orijinal PDF versiyonu a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: serbest-zaman-tatmin-olcegi-toad.pdf

Referanslar

Karl?, Ü., Polat, E., Y?lmaz, B., Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçe?i'nin (SZTÖ-Uzun Versiyon) geçerlik ve güvenirlik çal??mas?. *Spor Bilimleri Dergisi, 19* (2), 80-91.

Bu çal??maya Dergipark üzerinden eri?im mümkündür: dergipark.ulakbim.gov.tr.

Serbest Zaman Tatmin Ölçe?i Maddeleri

Ölçek toplamda 6 alt boyut ve 51 maddeden olu?maktad?r. Derecelendirme format? 5'li Likert tipindedir (1 = Benim için hemen hemen hiç geçerli de?il, 5 = Benim için hemen hemen her zaman geçerli). A?a??da alt boyutlar ve bu boyutlar? temsil eden örnek maddeler sunulmu?tur:

E?itim (9 m): Serbest zaman aktivitelerim genel olarak toplumu tan?mamda bana yard?mc? olur.
Fizyolojik (6 m): Beni fiziksel olarak yenileyen (tazeleyen) serbest zaman aktivitelerini yapar?m.
Estetik (4 m): Serbest zaman aktivitelerimi yapt???m alanlar/yerler benim ho?uma giden (beni ho?nut eden) yerlerdir.
Rahatlama (4 m): Serbest zaman aktivitelerim stresten kurtulmama yard?mc? oluyor.
Sosyal (8 m): Serbest zaman aktivitelerim di?er insanlarla s?k? ili?kiler kurmamda bana yard?mc? oluyor.
Psikolojik (8 m): Serbest zaman aktivitelerim bende öz güven sa?lar.

ARABPSYCHOLOGY.COM