

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Serbest Zaman Tatmin Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30107>

Özet

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (SZTÖ-Uzun Versiyon), bireylerin serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri tatmin düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş kapsamlı bir psikometrik araçtır. Ölçek, 2008 yılında Ünal Karlı ve meslektaşları tarafından Türk kültürüne özgü olarak geliştirilmiştir. Toplamda 51 maddeden oluşan bu ölçek, serbest zaman deneyiminin çok boyutlu doğasını yansıtan altı farklı faktörü de değerlendirmektedir. Bu faktörler arasında Eğitim, Fizyolojik, Estetik, Rahatlama, Sosyal ve Psikolojik tatmin boyutları yer almaktadır. Ölçek, özellikle psikolojik yapı ve spor bilimleri alanlarında serbest zaman kalitesini değerlendirmek için önemli bir araçtır.

Anahtar Kelimeler

Serbest zaman tatmini, SZTÖ, Ölçek Geliştirme, 5'li Likert ölçeği, Spor Psikolojisi, Yaşam Kalitesi, Tatmin Boyutları.

Yazarlar

Ünal Karlı, Erdal Polat, Burhan Yılmaz, Selçuk Koçak

Amaç

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım sonucunda hissettikleri doyumunu, çok boyutlu ve yapılandırılmış bir şekilde ölçebilecek, bilimsel olarak sağlam bir araç sunmaktır. Bu çalışmada, özellikle Türk popülasyonu bağlamında serbest zamanın kişisel gelişim, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve ruhsal refah üzerindeki etkilerini belirlemeye odaklanılmıştır. Ölçek, araştırmacılara ve uygulayıcılara, serbest zaman programlarının etkinliğini değerlendirmede standart bir ölçüm aracı sağlamaktadır.

Yapı

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (SZTÖ), serbest zaman deneyiminden kaynaklanan tatmini ölçen çok boyutlu bir yapıyı temel alır. Bu yapı, altı ana faktör altında toplanmıştır. Bu faktörler, bireyin serbest zaman etkinliklerinin sağladığı farklı fayda alanlarını temsil eder. Ölçek, yalnızca aktiviteye katılım değil, bu katılımın bireyde yarattığı subjektif doyumunu ve faydayı da değerlendirir.

Ölçülen altı boyutlar, bireyin serbest zaman yoluyla kazandığı bilgi ve becerileri (Eğitim), fiziksel yenilenmeyi (Fizyolojik), çevreden alınan estetik zevki (Estetik), stresten uzaklaşmayı (Rahatlama), sosyal bağları güçlendirmeyi (Sosyal) ve benlik saygısını artırmayı (Psikolojik) kapsamaktadır. Bu kapsamlı yapı, serbest zaman tatmininin bireyin genel refahındaki kritik

rolünü vurgulamaktadır.

Geçerlik

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (SZTÖ-Uzun Versiyon) Geçerlik çalışması, ölçeğin teorik olarak ölçmeyi amaçladığı yapıyı ne derece doğru ölçtüğünü belirlemeye odaklanmıştır. Karlı ve arkadaşları (2008) tarafından yürütülen geliştirme çalışması, yapı geçerliliğini sağlamak amacıyla faktör analizine dayanmaktadır. Elde edilen alt faktörlü yapı, serbest zaman tatmininin kuramsal çerçevesiyle uyumlu bulunmuştur.

Çalışmanın sonuçları, maddelerin ilgili alt boyutlara yüksek yüklenme gösterdiğini ve ölçeğin farklı tatmin boyutlarını başarıyla bir şekilde ayırt edebildiğini işaret etmektedir. Bu bulgular, SZTÖ'nün serbest zaman tatmini yapışın ölçmek için yeterli düzeyde geçerli bir araç olduğunu desteklemektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin Güvenirlilik analizleri, ölçüm sonuçlarının tutarlılığını ve kararlılığını değerlendirmek için gerçekleştirilmiştir. Geliştirme çalışmasında, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplamaları kullanılmıştır. Her bir alt boyut ve ölçeğin tamamı için hesaplanan alfa değerleri, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Yüksek iç tutarlılık değerleri, ölçekteki maddelerin aynı yapıyı, yani serbest zaman tatminini, tutarlı bir şekilde ölçtüğünü kanıtlamaktadır. Bu durum, ölçeğin tekrarlanan ölçümlerde benzer sonuçlar verebileceği anlamına gelir ve araştırma amaçları için kullanılabilirliğini artırır.

Faktör Analizi

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin geliştirilmesi sürecinde, Serbest Zaman Tatmini kavramının çok boyutlu doğasının ortaya çıkarmak amacıyla Keşfedici Faktör Analizi (KFA) kullanılmıştır. Analiz sonucunda, toplam 51 maddeyi kapsayan ve varyansın önemli bir kısmının açıklayan alt temel faktör (alt boyut) belirlenmiştir. Bu alt faktör, ölçeğin nihai yapışın oluşturmaktadır.

Eğitim: 9 madde

Fizyolojik: 6 madde

Estetik: 4 madde

Rahatlama: 4 madde

Sosyal: 8 madde

Psikolojik: 8 madde

Bu faktör yapışın, serbest zaman etkinliklerinin sağladığı tatminin tek bir genel skorla değil, farklı

yaşam alanlarına yayılımı özgün faydalarla ilişkilendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Geliştirme

Format: Kendini Değerlendirme Ölçeği (Self-Report Scale)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon, özellikle serbest zaman aktivitelerine katılan yetişkin ve genç yetişkinler.

Yaş Grubu: Belirtilmemiştir, ancak üniversite öğrencileri ve spor bilimleri alanındaki yetişkinler üzerinde kullanılmıştır.

Popülasyon Detayları: Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması, geniş bir örneklem üzerinde uygulanmıştır. Özellikle spor ve rekreasyon bağlamında kullanıma uygundur.

Test Metodolojisi: Ölçek, 51 maddeyi içeren ve 5 seçenekli Likert ölçeği formatında yanıtlanan bir araçtır.

Anahtar Kelimeler

Rekreasyon, Özgüven, Stres Yönetimi, Sosyal İlişkiler, Fiziksel Sağlık, Geçerlik, Güvenirlik, Ünal Karlı.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ünal Karlı

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Veri Kaynağında Belirtilmemiştir.

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

Yayın Adresi: Niğde Üniversitesi (Çalışmanın yapıldığı dönemdeki kurum bilgisi).

Çizinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2008 (Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Yayın Yılı).

Çizinler ve Ücret: Ölçeğin akademik çalışmalarda kullanımı için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi önerilir.

Ölçeğin orijinal PDF versiyonu aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: serbest-zaman-tatmin-olcegi-toad.pdf

Referanslar

Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (SZTÖ-Uzun Versiyon) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (2), 80-91.

Bu çalışmaya Dergipark üzerinden erişim mümkündür: dergipark.ulakbim.gov.tr.

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği Maddeleri

Ölçek toplamda 6 alt boyut ve 51 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirme formatı 5'li Likert tipindedir (1 = Benim için hemen hemen hiç geçerli değil, 5 = Benim için hemen hemen her zaman geçerli). Aşağıda alt boyutlar ve bu boyutları temsil eden örnek maddeler sunulmuştur:

Eğitim (9 m): Serbest zaman aktivitelerim genel olarak toplumu tanımamda bana yardımcı olur.

Fizyolojik (6 m): Beni fiziksel olarak yenileyen (tazeleyen) serbest zaman aktivitelerini yaparım.

Estetik (4 m): Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler benim hoşuma giden (beni hoşnut eden) yerlerdir.

Rahatlama (4 m): Serbest zaman aktivitelerim stresten kurtulmama yardımcı oluyor.

Sosyal (8 m): Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sıkı ilişkiler kurmamda bana yardımcı oluyor.

Psikolojik (8 m): Serbest zaman aktivitelerim bende öz güven sağlar.