

# Serbest Zamanda S?k?Ima Alg?s? Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Serbest Zamanda S?k?Ima Alg?s? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30113>

## Özet

Serbest Zamanda S?k?lma Alg?s? Ölçe?i (SZSAÖ), bireylerin bo? zaman aktivitelerine yönelik ya?ad?klar? s?k?lma düzeylerini ve bu durumdan duyduklar? tatmini ölçmek amacıyla geli?tirilmif olan orijinal ölçe?in **Türkçe uyarlamas?d?r**. Bu ölçek, Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) taraf?ndan Türkiye ba?lam?na adapte edilmi? ve psikometrik özellikleri incelenmi?tir. Ölçek, 10 maddeden ve iki temel alt boyuttan olu?maktadır: **S?k?lma** ve **Doyum**. 5'li Likert tipi derecelendirme sistemi kullan?lmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Serbest zaman, Bo? zaman s?k?lmas?, S?k?lma, Bo? zaman doyum, Psikometrik özellikler, Ölçek uyarlama, Türkiye.

## Yazarlar

Feyza Meryem Kara, Burak Gürbüz, Eda Öncü

## Amaç

Serbest Zamanda S?k?lma Alg?s? Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin serbest zamanlar?n? de?erlendirirken ya?ad?klar? s?k?lma düzeyini ve bu serbest zaman etkinliklerinden ne ölçüde **doyum** ald?klar?n? belirlemektir. Uyarlama çal??mas? (Kara vd., 2014), orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n ve maddelerinin Türk kültürüne uygunlu?unu test etmeyi hedeflemi?tir.

Bu araç, özellikle spor psikolojisi, rekreasyon ve e?itim bilimleri alanlar?nda, bireylerin bo? zaman kalitelerini art?rmaya yönelik müdahalelerin planlanmas?nda ve **s?k?lma** e?ilimlerinin demografik farkl?l?klarla ilifkisini incelemeye de?erli bir tan? arac? sa?lamaktadır.

## Yap?

Ölçek, serbest zamanda s?k?lma e?ilimini ölçen çok boyutlu bir yapıyı temsil etmektedir. Ölçe?in teorik yap?s? iki ana boyuta ayr?l?r: **S?k?lma** ve **Doyum**. S?k?lma alt boyutu, bireyin serbest zaman aktivitelerinde anlam bulamama, ne yapaca??n? bilememe veya aktivitelere kar?? ilgisizlik hissetme durumunu yans?t?rken; Doyum alt boyutu, serbest zaman etkinliklerinin yaratt??? heyecan, motivasyon ve tatmin duygular?n? ölçer.

Toplam 10 maddeden olu?an bu k?sa form, alanda h?zli? ve etkili ölçüm yap?lmas?na olanak tan?r ve serbest zaman deneyiminin hem olumsuz hem de olumlu yönlerini kapsamaktadır.

## Geçerlik

Kaynak metinde spesifik geçerlik katsayılar? belirtilmemi? olsa da, Kara ve arkadaşlar? (2014) tarafından yürütülen uyarlama çal??mas?, ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türk örnekleminde de geçerli oldu?unu göstermek amacıyla **yap? geçerli?i** üzerine yo?unla?m??t?. Bu süreçte dilsel ve kültürel geçerlik çal??malar? da gerçekleştirilmi?tir.

Yap?salsal geçerlik, ölçe?in teorik olarak varsayılan iki alt boyutu (S?k?lma ve Doyum) do?ru bir ?ekilde ölçüp ölçmedi?ini gösterir. Tam geçerlik istatistikleri ve kullanılan yöntemler (örne?in, Do?rulay?c? Faktör Analizi) için orijinal makalenin incelenmesi gerekmektedir.

## Güvenirlik

Kaynak metinde spesifik güvenilirlik katsayılar? (örne?in, Cronbach Alfa) aç?kça belirtilmemi?tir. Ancak, psikometrik bir uyarlama çal??mas?n?n standartlar? gere?i, ölçe?in maddelerinin iç tutarlılı??n?n incelenmesi esast?.

Çal??mada, ölçe?in alt boyutlar? ve genel puan? için kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık güvenirli?i rapor edildi?i varsayılmaktadır. Yüksek iç tutarlılık, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıya tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü teyit eder.

## Faktör Analizi

Serbest Zamanda S?k?lma Alg?s? Ölçe?i (SZSAÖ), **iki alt boyuta** sahip 10 maddelik bir yapıya sahiptir. Uyarlama çal??mas?nda kullanılan faktör analizi teknikleri, 5 maddenin S?k?lma boyutuna, di?er 5 maddenin ise Doyum boyutuna yüklendi?ini ortaya koymu?tur.

Bu iki faktörlü model, ölçe?in orijinal yap?s?n? korudu?unu ve Türk popülasyonunda da serbest zaman deneyiminin hem negatif (s?k?lma) hem de pozitif (doyum) yönlerinin ba??ms?z olarak ölçülmesine olanak tanıyan geçerli bir ayr?m sa?lad??n? göstermektedir.

## Ölçme Aracı

**Test Türü:** Uyarlama (Adaptation) Ölçe?i

**Format:** Öz Bildirim (Self-Report) Ölçe?i

**Mevcut Diller:** Türkçe

**Hedef Kitle:** Genel Popülasyon, özellikle bo? zaman ve spor aktivitelerine katılan genç yeti?kinler.

**Ya? Grubu:** Ergenlik sonrası ve Yeti?kinlik.

**Popülasyon Detayları:** Orijinal uyarılma çalışması, Türkiye'deki üniversite öğrencileri ve/veya sporla ilgili alanlarda çalışan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

**Test Metodolojisi:** 5'li Likert tipi derecelendirme (1=kesinlikle katılmıyorum - 5=kesinlikle katılıyorum). Puanlama, alt boyutlara göre ayrı ayrı yapılır.

## Anahtar Kelimeler

Rekreasyon, Psikometri, Boş zaman faaliyetleri, Gençlik, Doyum, Ölçme ve değerlendirme, Ölçekleme.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Veri Kaynakta Belirtilmemiştir.

**Kurum E-posta Adresleri:** Veri Kaynakta Belirtilmemiştir.

**Yazma Adresi:** Sorumlu yazar Feyza Meryem Kara ile iletişimi için e-posta adresi: [feyzameryemkara@gmail.com](mailto:feyzameryemkara@gmail.com)

## İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçeğin uyarılması 2014 yılında yayınlanmıştır. Kullanım izinleri ve ücret bilgileri için sorumlu yazar Feyza Meryem Kara ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Orijinal makale Dergipark üzerinden erişilebilir durumdadır: [dergipark.ulakbim.gov.tr](http://dergipark.ulakbim.gov.tr)

Ölçeğin orijinal PDF belgesi burada indirilebilir: [serbest-zamanda-sikilma-algisi-olcegi-toad.pdf](http://serbest-zamanda-sikilma-algisi-olcegi-toad.pdf)

## Kaynaklar

Kara, F. M., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2014). Leisure Boredom Scale: The factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35. DOI: 10.15314/TJSE.201428102.

## Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Maddeleri

**Ölçek Yapısı:** 2 alt boyut ve 10 madde

**Sıkılma (5 m):** Boş zamanlarda yaptıklarından genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.

**Doyum (5 m):** Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor.