

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERİN SERBEST ZAMAN
BECERİKLİLİĞİ VE İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ: GÜNCEL
EĞİLİMLER VE FARKLILIKLAR**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DERYA YAZICI

22811701007

DANIŞMAN

Doç. Dr. YALÇIN TÜKEL

KONYA- 2025



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Derya YAZICI		
	Numarası	22811701007		
	Ana Bilim / Bilim Dalı Ana Bilim /BilimDalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Yalçın TÜKEL		
Tezin Adı	Yetişkinlerin Serbest Zaman Becerikliliği Ve İyi Oluş Düzeyleri: Güncel Eğilimler Ve Farklılıklar			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Derya YAZICI



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Derya YAZICI		
	Numarası	22811701007		
	Ana Bilim / Bilim Dalı Ana Bilim /BilimDalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/ Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Yalçın TÜKEL		
Tezin Adı	Yetişkinlerin Serbest Zaman Becerikliliği Ve İyi Oluş Düzeyleri: Güncel Eğilimler Ve Farklılıklar			

Bu tezin amacı, yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek ve demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir. Nicel araştırma desenlerinden tarama modeli kullanılarak yürütülen bu çalışma, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve Konya ilinde yaşayan 423 yetişkin bireyden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla "Serbest Zaman Becerikliliği Ölçeği" ve "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri ile veriler analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, kadın katılımcıların serbest zaman becerikliliği düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre lisans mezunlarının serbest zaman becerikliliği puanlarının lise mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından ise algılanan gelir düzeyi değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmiş; orta gelir grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük gelir grubundakilere kıyasla daha yüksektir. Korelasyon analizi sonuçları, serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($r = .465$; $p < .01$). Regresyon analizi sonucunda ise serbest zaman becerikliliğinin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuş ($b = .675$; $p < .001$) ve açıklanan varyans oranı $R^2 = .217$ olarak hesaplanmıştır. Bu durum, bireylerin serbest zamanlarını planlama, değerlendirme ve yapılandırma konusundaki becerilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları, serbest zaman etkinliklerinin bireylerin psikolojik iyilik hâline katkı sunduğunu vurgulamakta ve rekreasyon programlarının bireysel gelişimi destekleyecek şekilde yapılandırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Serbest Zaman Becerikliliği, Psikolojik İyi Oluş, Yetişkin Bireyler, Rekreasyon



ABSTRACT

Author' s	Name and Surname	Derya YAZICI		
	Student Number	22811701007		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Assoc. Dr. Yalçın TÜKEL		
Title of the Thesis/Dissertation	Adults ' Leisure Crafting and Well- Being Levels : Current Trends and Differences			

The aim of this thesis is to examine the levels of leisure crafting and psychological well-being among adults and to determine whether these levels differ according to demographic variables. This quantitative research was conducted using the survey model, and the data were collected from 423 adults living in the city of Konya, selected through a convenience sampling method. The data were gathered using the “Leisure Crafting Scale” and the “Psychological Well-Being Scale.” The data were analyzed through descriptive statistics, t-tests, one-way ANOVA, Pearson correlation, and simple linear regression analyses. According to the findings, female participants reported significantly higher levels of leisure crafting than male participants. In terms of educational level, participants with a bachelor's degree showed significantly higher leisure crafting scores than those with only a high school education. Regarding psychological well-being, a significant difference was observed based on perceived income; individuals in the middle-income group had higher psychological well-being scores than those in the low-income group. Correlation analysis revealed a positive and moderate relationship between leisure crafting and psychological well-being ($r = .465, p < .01$). Simple linear regression analysis showed that leisure crafting significantly predicted psychological well-being ($b = .675, p < .001$), with the model explaining 21.7% of the variance ($R^2 = .217$). These results suggest that individuals' ability to effectively manage and structure their leisure time has a significant impact on their psychological well-being. The findings emphasize the contribution of leisure crafting to individuals' mental health and highlight the need for recreation programs that support personal development and well-being.

Keywords: Leisure, Leisure Crafting, Psychological Well-Being, Adults, Recreation

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	VI
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	VII
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KAPSAMI	4
1.1 Araştırmanın Konusu	4
1.2 Araştırmanın Amacı.....	4
1.3 Araştırmanın Önemi	4
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.5 Araştırmanın Varsayımları	5
İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1 Zaman	6
2.2 Serbest Zaman.....	9
2.3 Serbest Zaman Becerisi / Becerikliliği	10
2.3.1 Serbest Zaman Etkinliklerinin Serbest Zaman Becerikliliğine Etkileri.....	13
2.4 Psikolojik İyi Oluş	16
2.4.1 Psikolojik İyi Oluşun Boyutları	19
2.4.2 Psikolojik İyi Oluşun Önemi.....	21
2.5 Serbest Zaman Becerikliliğinin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkileri.....	22
2.6 Serbest Zaman Katılımının Serbest Zaman Becerikliliği Ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi	24
2.7 Serbest Zaman Becerikliliği ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	30
3.1 Araştırma Modeli	30
3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	30
3.3 Veri Toplama Araçları ve Süreci	31
3.4 Verilerin Analizi	33
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	35
4. Bulgular	35
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ	43
5. Tartışma	43
5.1 Sonuç	47
5.2 Öneriler	48
KAYNAKÇA	50
EKLER	59

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular.....	30
Tablo 3.2 Ölçeklere İlişkin Güvenirlik (Cronbach's Alpha) Analiz Sonuçları	34
Tablo 3.3 Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) Analiz Sonuçları.....	34
Tablo 4. 1 Serbest Zaman Becerikliliği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistikler..	35
Tablo 4. 2 Kadın ve Erkek Katılımcıların Serbest Zaman Becerikliliği ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Karşılaştırma Sonuçları	35
Tablo 4. 3 Yaş Gruplarına Göre Serbest Zaman Becerikliliği Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları.....	36
Tablo 4.4 Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları.....	36
Tablo 4.5 Algılanan Gelir Durumuna Göre Serbest Zaman Becerikliliği Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları	37
Tablo 4.6 Algılanan Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları ..	37
Tablo 4.7 Eğitim Durumuna Göre Serbest Zaman Becerikliliği Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları ..	38
Tablo 4.8 Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları	39
Tablo 4.9 İş Durumuna Göre Serbest Zaman Becerikliliği Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları	39
Tablo 4.10 İş Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları	40
Tablo 4.11 Günlük Serbest Zaman Süresine Göre Serbest Zaman Becerikliliği Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları	40
Tablo 4.12 Günlük Serbest Zaman Süresine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları	41
Tablo 4.13 Serbest Zaman Becerikliliği ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular...	41
Tablo 4.14 Serbest Zaman Becerikliliğinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolüne İlişkin Bulgular	42

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Üniversite hayatım boyunca ve bu tezin her aşamasında bana rehberlik eden, çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendirmemde büyük katkısı olan değerli danışmanım Doç. Dr. Yalçın Tükel'e teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, Hayatımın her anında koşulsuz sevgi ve fedakârlıklarıyla beni saran, her başarıma inanan, her adımında yanımda olan sevgili aileme de minnettarım.

GİRİŞ

Bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları yoğun iş yükü, sosyal sorumluluklar ve çevresel stres faktörleri, hem fiziksel hem de psikolojik anlamda tükenmişlik hissine yol açabilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin yaşam doyumlarını sürdürebilmeleri ve ruhsal dengelerini koruyabilmeleri adına, serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Serbest zaman; bireyin zorunlu görevlerinden, işle ilgili sorumluluklarından ve temel fizyolojik ihtiyaçlarından arta kalan süre olarak tanımlanmakta (Göral, 2013), bu zaman dilimi içerisinde gerçekleştirilen etkinlikler ise bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimine katkı sağlayabilmektedir.

Serbest zamanın yalnızca bir boşluk ya da pasif dinlenme süreci değil, bireyin öz-yeterliliğini geliştirebildiği, ilgi alanlarını keşfedebildiği ve anlamlı sosyal ilişkiler kurabildiği bir yaşam alanı olduğu görülmektedir. Bu süreçte “serbest zaman becerikliliği” kavramı, bireyin bu zamanı ne derece etkili, üretken ve bilinçli şekilde yönettiğini yansıtan bir göstergedir (Serdar, 2021). Literatürde, serbest zaman becerikliliğinin yalnızca zaman yönetimi ile sınırlı kalmayıp; kişisel kontrol, hedef belirleme, üretkenlik ve öz-farkındalık gibi psikolojik faktörleri de içerdiği belirtilmektedir (Kaya, 2023).

Özellikle yetişkinlik dönemi, bireyin yaşamındaki rollerinin çeşitlendiği; kariyer, aile, sosyal yaşam gibi alanlarda denge kurma gerekliliğinin arttığı bir evredir. Bu dönemde serbest zamanın etkili kullanımı, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamından doyum alma, olumlu ilişkiler kurma, anlamlı hedefler belirleme ve kendini gerçekleştirme gibi bileşenleri içeren çok boyutlu bir yapıdır (Ryff, 1989). Nitekim yapılan çeşitli araştırmalarda, serbest zaman yönetimi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu; bu becerinin bireyin ruhsal esenliği üzerinde doğrudan etkili olabildiği ortaya konmuştur (Kanbur ve Mazıoğlu, 2021; Karaca ve Yerlisu Lapa, 2016).

Bu tez çalışmasının temel amacı, serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi yetişkin bireyler bağlamında ele alarak, bu iki önemli

değişkenin birbirine olan etkisini çeşitli demografik özellikler açısından değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Alanyazın incelendiğinde, serbest zaman becerikliliği ve psikolojik iyi oluş kavramlarının sıklıkla üniversite öğrencileri, genç bireyler veya belirli meslek grupları üzerinde çalışıldığı; yetişkin bireylerin genel nüfusunu kapsayan örneklerle yürütülen araştırmaların ise oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca, serbest zaman becerikliliği kavramının sadece zaman yönetimi bağlamında ele alınması, bu becerinin bireyin yaşam doyumu, stresle baş etme kapasitesi ve genel psikolojik iyi oluş üzerindeki çok boyutlu etkilerini ortaya koymakta yetersiz kalmaktadır.

Bu bağlamda, söz konusu çalışma hem katılımcı profili açısından geniş bir demografik çeşitlilik içermesi (cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, eğitim durumu, iş durumu ve günlük serbest zaman süresi) hem de serbest zaman becerikliliğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücünü ortaya koyması bakımından alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurma potansiyeline sahiptir. Böylece çalışma, yalnızca bireysel gelişim alanına değil, aynı zamanda toplumsal refahı artırmaya yönelik serbest zaman yönetimi ve psikolojik destek programlarının planlanmasına katkı sunmayı hedeflemektedir. Araştırma bulgularının, bireylerin serbest zaman kullanım biçimlerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini ortaya koyarak, uygulayıcılar ve politika yapıcılar için yol gösterici nitelikte olması beklenmektedir.

Bu kapsamda, çalışmanın temel problemi; yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ve bu ilişkinin cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, eğitim durumu, iş durumu ve günlük serbest zaman süresi gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

Bu temel problem çerçevesinde aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:

1. Yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği düzeyleri cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
2. Yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?

3. Yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
4. Yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
5. Yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri algılanan gelir durumuna göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
6. Yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
7. Yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri iş durumuna göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
8. Yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri günlük serbest zaman süresine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
9. Serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Serbest zaman becerikliliği, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1 Araştırmanın Konusu

Bu tez, yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Günümüz yaşam koşullarında artan zihinsel ve fiziksel yükler karşısında, bireylerin serbest zamanı nasıl değerlendirdikleri; ruhsal sağlık, yaşam doyumu ve bireysel denge açısından kritik bir değişken haline gelmiştir. Bu bağlamda, serbest zaman becerikliliğinin bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi ile olan ilişkisi, araştırmanın temel odak noktasını oluşturmaktadır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı, yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, algılanan gelir, eğitim düzeyi, iş durumu ve günlük serbest zaman süresi gibi demografik faktörler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Serbest zaman becerikliliği ve psikolojik iyi oluş kavramlarının bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerine dair çalışmalar sınırlı sayıdadır. Özellikle yetişkin bireylerin genel nüfusunu esas alan çalışmalar eksiktir. Bu tez, hem bireysel iyilik hâlinin desteklenmesine hem de yaşam kalitesini artırmaya yönelik uygulama ve politikalara katkı sunması bakımından önem taşımaktadır.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu tez, Konya ilinde yaşayan yetişkin bireylerle sınırlıdır. Veri toplama yöntemi olarak kolayda örnekleme kullanılmıştır ve ölçme araçları, daha önce geliştirilen ve Türkçeye uyarlanan ölçeklere dayanmaktadır. Katılımcıların öznel beyanlarına dayalı veri toplama yöntemi, yanıtların doğruluğu açısından potansiyel bir sınırlılık oluşturabilir.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

Tezde yer alan bireylerin gönüllü olarak katıldığı, anket formundaki sorulara doğru ve samimi yanıtlar verdikleri; kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu, elde edilen bulguların araştırmanın amacına uygun analiz edildiği varsayılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Zaman

Zaman kavramı, günümüzde bireylerin yaşamlarını düzenlemek, planlamak ve anlamlandırmak amacıyla yaygın biçimde kullanılan temel yapılardan biridir. Özünde fiziksel bir gerçeklikten ziyade, insan zihninin yaşamın akışını belli bir sistematik içerisinde organize etme ihtiyacından doğmuş toplumsal bir inşa niteliği taşımaktadır. Tarihsel süreçte insanın varoluşuyla birlikte önem kazanan zaman olgusu, bireyin gelişiminde, günlük yaşamının akışını şekillendirmede, faaliyetlerini planlamada ve mesleki performansını sürdürmede belirleyici bir unsur olarak işlev görmektedir (Karaküçük, 2014).

Günlük yaşamda art arda gerçekleşen olaylar, bireyleri “zaman” olarak adlandırılan soyut ve evrensel kavram üzerine düşünmeye yönlendirmektedir. Bu kıymetli kavramın içinde, yaşantılar belirli bir düzende sıralanmakta, deneyimlenmekte ve anlamlandırılmaktadır. Zaman, yalnızca olayların meydana geldiği bir zemin değil, aynı zamanda bu olayların anlaşılmasını ve değerlendirilmesini mümkün kılan temel bir boyuttur. Bu nedenle, zaman dışında gelişen herhangi bir olay ya da durumdan söz etmek mümkün değildir.

Zaman, bireyin yaşamını anlamlandırmasında ve düzenlemesinde merkezi bir rol oynamakta; bireyin davranışlarını, kararlarını ve yaşamına yön veren süreçleri doğrudan şekillendirmektedir. Hayatın kendisi zamanın içinde varlık bulmakta, bu yüzden zamanın etkisiz ya da bilinçsizce harcanması, doğrudan yaşamın boşa geçirilmesi anlamına gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Zaman kavramı, geçmişten günümüze insan yaşamını belirleyici biçimde etkileyen ve aynı zamanda düzenleyen temel bir olgu niteliğindedir. Aynı zamanda zaman; yalnızca fiziksel bir gerçeklik değil, insanın doğrudan duyu organlarıyla algılayamadığı, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutlarıyla çok katmanlı bir yapı arz eden karmaşık bir olgudur (Gül, 2014). Bu çok yönlü doğasıyla zaman, bireyin yaşam deneyimlerini anlamlandırmasında ve toplumsal düzenin yapılandırılmasında merkezi bir rol üstlenmektedir.

Zaman, çok disiplinli yapısıyla, çeşitli bilimsel kuramları, toplumsal örgütlenmeleri, bilişsel süreçleri ve gündelik uygulamaları derinlemesine etkileyen evrensel bir deneyim alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamlı kavramın tanımlanışı ve birey üzerindeki yansımaları, ele alındığı disiplinin yaklaşımına göre önemli ölçüde farklılık gösterebilmektedir. Zamanın farklı alanlardaki teorik ve pratik yansımaları, onun çok boyutlu yapısını ve insan yaşamındaki vazgeçilmez yerini açık biçimde ortaya koymaktadır (Boppart vd., 2020).

Zamanın etkin ve verimli bir biçimde kullanılabilmesi, büyük ölçüde bireyin eğitim süreciyle şekillenmektedir. Bu eğitimin temelleri, öncelikle ailede atılmalı, ardından okul ortamında sistematik biçimde pekiştirilmelidir. Zaman yönetimi becerisi, bireyin çalışma hayatı, sosyal yaşamı ile dinlenme ve eğlenme gereksinimlerini dengeli bir şekilde organize edebilmesiyle doğrudan ilişkilidir. Zamanı kontrol etme sorumluluğu bireyin kendisine aittir; başlangıçta bu sürecin çeşitli zorluklar ve uyum güçlükleri yaratması olağandır. Ancak belirli bir disiplin kazanıldığında, bireyin yaşam kalitesinde gözle görülür bir iyileşme meydana gelmektedir. Modern ve çağdaş yaşam koşullarında bireyden beklenen temel yeterliliklerden biri, zamanı etkili biçimde kullanma becerisidir. Bu yeterlilik ise ancak bilinçli, kararlı ve sürekli uygulama yoluyla alışkanlık düzeyine taşınabilmektedir (Karaküçük, 2014).

Zamanın Kullanım Bölümleri

Zamanı kullanım amacına göre; zorunlu davranışlar için gerekli zaman ve boş

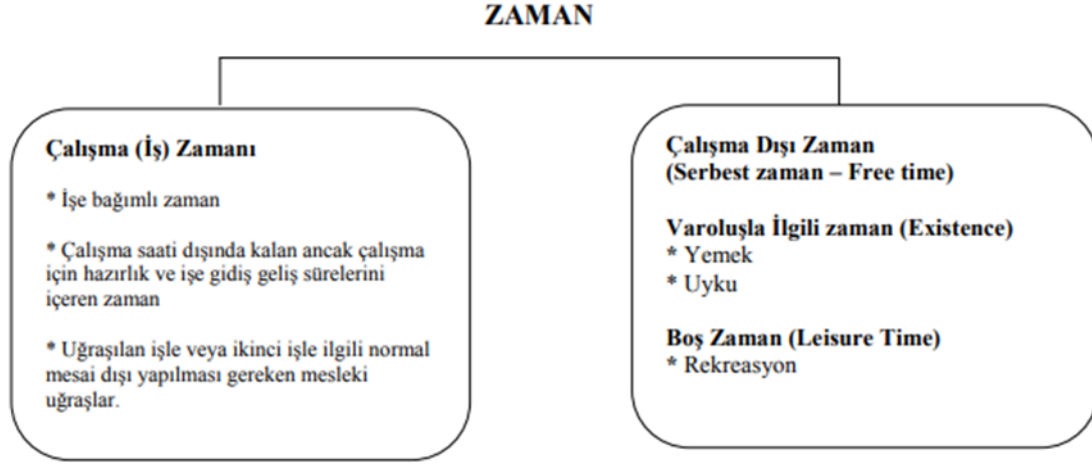
(serbest) zaman olmak üzere iki ana grupta inceleyebiliriz.

1. Zorunlu davranışlar için gerekli zaman

- Çalışma (iş) zamanı
- Çalışma ile ilgili etkinliklere ayrılan zaman
- Yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler için kullanılan zaman

2. Boş (Serbest) Zaman (Hazar, 2003).

Zamanın yemek yemek, uyumak gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla ilgili, çalışmakla ilgili ve oyun, eğlence, spor gibi etkinliklerin yapıldığı kullanım bölümleri mevcuttur (Şekil 1.1).



Şekil 1.1: Kullanım Şekillerine Göre Zaman Kullanım Bölümleri (Meyer vd., 1970).

Boş zaman (leisure) ve serbest zaman (free time) kavramları çoğu zaman birbiriyle karıştırılsa da, işlevsel bağlamda birbirinden oldukça farklı içeriklere sahiptir. Mannell ve Iso-Ahola'nın (1987) da ifade ettiği üzere, bu iki kavram adeta farklı dünyalara aittir. Her ne kadar kavramsal olarak örtüşen yönleri bulunsa da, taşıdıkları anlam ve bireyin yaşamındaki yeri açısından ciddi ayrımlar göstermektedir.

Bu bağlamda Parker, serbest zaman ve boş zamanın aynı anlama gelmediğini vurgulamaktadır. Serbest zaman, bireyin iş saatleri dışında kalan zamanını tanımlar; ancak bu zaman dilimi, çoğu zaman başka zorunluluklarla doldurulmaktadır. Uyku, beslenme, kişisel bakım, aile ile geçirilen süre gibi temel fizyolojik ve sosyal ihtiyaçların karşılandığı zaman da serbest zaman kapsamına girse de, bu tür faaliyetlerin bireyin isteğiyle yön verdiği boş zaman kavramından ayrılması gerekmektedir (Göral, 2013). Bu nedenle, boş zamanın daha anlamlı ve özgürce yapılan seçimlere dayalı bir içeriği olması, daha net bir şekilde tanımlanmasını gerektirmektedir.

2.2 Serbest Zaman

Serbest zaman kavramının İngilizce karşılığı olan leisure, kökenini Latince “Licere” sözcüğünden almaktadır. Bu kelime, “izin verilmiş olmak” ya da “serbest olmak” anlamlarını taşımaktadır. Benzer biçimde, Fransızca'da serbest zaman anlamına gelen Loisir terimi de aynı etimolojik temele dayanmaktadır. Mecburiyetten uzak olmayı ve bireysel tercihe dayalı eylemleri ifade eden bu kavramlar, anlam düzeyinde birbiriyle yakından ilişkilidir. Dolayısıyla, serbest zamanın temelinde bireyin zorunluluklardan arınmış biçimde, özgür iradesiyle gerçekleştirdiği etkinlikler yer almaktadır (Bakır, 1993).

Yaşam kalitesinin artırılmasında serbest zamanın etkin biçimde kullanımı giderek daha önemli bir unsur haline gelmiştir. Bu bağlamda, serbest zamanı verimli değerlendirme süreci, bireylerin serbest zaman becerilerini geliştirmeleriyle mümkün olmaktadır. Serbest zaman, bireyin yaşantısından edindiği deneyimlerle şekillenen; zamanı gerçek yaşam içerisinde anlamlandıran ve bireyi yaşama hazırlayan yapısal bir öge konumundadır. Bu yapı, bireyin serbest zaman sürecinde geliştirdiği olumlu ve yapıcı davranış örüntülerini içeren bir süreci ifade eder (Torkildsen, 1992).

Serbest zaman, bireyin kendini ifade etmesine olanak tanıyan; zihinsel ve bedensel açıdan yüksek düzeydeki manevi hallerle özdeşleşen, düşünme yetisini kullanabilen, erdemli yaşamı benimseyen, sevgi ve coşku gibi insani değerleri içselleştiren ve bilgelik arayışını amaç edinen özellikler taşımaktadır (Ağaoğlu, 2002).

Bu nitelikler, zamanın anlamlı ve bilinçli bir biçimde değerlendirilmesinde belirleyici unsurlar olarak öne çıkar. Serbest zamanın değerlendirilme biçimi hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle ele alınabilmektedir (Kelly, 1990). Olumlu değerlendirme örnekleri arasında konser etkinlikleri, sportif faaliyetler, okuma alışkanlığı ve turizm gibi yapıcı aktiviteler yer alırken; olumsuz değerlendirmeler ise alkol ve tütün kullanımı ya da tehlikeli araç kullanımı gibi bireyin sağlığına ve toplumsal güvenliğe zarar verebilecek davranışlar şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Ağaoğlu, 2002).

Serbest zaman, yalnızca teorik bir kavram olarak ele alınmamalı; bireyin yaşam kalitesini artıran, değerlerle bütünleşmiş anlamlı bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Bu süreç, bireyin yalnızca fiziksel ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz; aynı zamanda zihinsel ve ruhsal doyum sağlamasına da olanak tanır. Serbest zaman, bireyin değerlerini, ilgi alanlarını ve yaşam biçimini yansıtan önemli bir yaşam alanı olarak öne çıkmaktadır (Lumpkin, 1990; Davis vd., 2000).

Öte yandan Aristo'nun "bir kişinin serbest zamanı, neyle meşgul olduğuyla tanımlanır" ifadesi (akt. Torkildsen, 1992), serbest zamanın bireyin iç dünyasıyla olan ilişkisinin bir yansıması olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çerçevede serbest zaman, yalnızca boşluğu dolduran bir zaman aralığı değil; bireyin karakterini, seçimlerini ve yaşam amaçlarını yansıtan bütüncül bir deneyim alanı olarak değerlendirilmelidir.

Serbest zaman, bireyin zorunlu eylemlerden ve toplumsal yaşamın dayattığı davranış kalıplarından sıyrılarak, kendi tercihleri doğrultusunda özgürce davranış sergileyebildiği zaman aralığını ifade etmektedir. Bu zaman dilimi, bireyin kendi dışındaki yapısal ve sosyal baskılardan uzaklaştığı, içsel özgürlüğünü daha açık şekilde deneyimlediği bir süreçtir. Yaşam sürecinde birey, hem kendi isteğiyle gerçekleştirdiği etkinliklerde bulunmakta hem de toplumsal yapının gereklilikleri doğrultusunda yerine getirmesi beklenen bazı zorunlu görevleri üstlenmektedir. Ancak söz konusu zorunlu eylemler, zamanla bireyde hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluklara neden olabilir. Bu bağlamda serbest zaman, bireyin yaşamın zorlayıcı yönlerinden uzaklaşmasını sağlayan bir alan olarak değerlendirilebilir (Kelly ve Freysinger, 2000, akt. Aytaç, 2004).

2.3 Serbest Zaman Becerisi / Becerikliliği

Bireyin serbest zamanını etkili biçimde değerlendirme kapasitesi, onun serbest zaman becerikliliği olarak tanımlanmaktadır. Bu beceri, kişinin sahip olduğu boş zamanlarını anlamlı, verimli ve tatmin edici etkinliklerle yapılandırmasını; bu süreci planlayarak organize etmesini ve katıldığı aktivitelerden duygusal bir doyum elde etmesini içermektedir. Serbest zaman

becerisine sahip bireyler, yalnızca zamanı iyi yönetmekle kalmamakta; aynı zamanda bireysel gelişimlerine ve psikolojik dayanıklılıklarına katkı sağlayacak deneyimlerle yaşamlarını zenginleştirmektedirler. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, bireylerin serbest zaman beceriklilik düzeyleri arttıkça, yaşam doyumlarının ve psikolojik iyi oluşlarının da anlamlı biçimde yükseldiğini ortaya koymaktadır (Karaca ve Yerlisu Lapa, 2016).

Bireylerin serbest zamanlarını yapılandırarak anlamlı hale getirebilmeleri, serbest zaman becerikliliği olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu beceriklilik, bireyin boş zamanlarını yalnızca dinlenme ya da eğlenme amacıyla değil, aynı zamanda gelişimsel ve ruhsal dengeyi destekleyici etkinliklerle değerlendirebilme kapasitesine işaret etmektedir. Serbest zaman becerileri, etkinlikler arasında sağlıklı bir denge kurma, zamanı planlama, öncelik belirleme ve zamanı etkili biçimde yönetme gibi temel yaşam becerilerini de kapsamaktadır.

Alanyazında yapılan çalışmalar, bu becerilerin bireyin yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Serbest zamanını anlamlı şekilde değerlendiren bireylerin stresle daha etkili başa çıktıkları, ruhsal iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olduğu ve gündelik yaşamda daha üretken bir tutum sergiledikleri belirlenmiştir (Er ve Gürbüz, 2021). Ayrıca serbest zaman becerikliliği, bireyin serbest zaman etkinliklerine aktif biçimde katılım sağlayabilmesi için gerekli ön becerilerden biri olarak kabul edilmektedir (Artar ve Ergenekon, 2020). Bu doğrultuda, serbest zaman becerisi yalnızca bireysel iyi oluşa değil, aynı zamanda yaşamın genel niteliğine katkı sağlayan işlevsel bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Serbest zaman becerileri, bireyin yalnızca boş vakitlerini değerlendirmesine aracılık etmekle kalmayıp aynı zamanda sosyal yönelimlerini şekillendiren ve kişilik gelişiminde belirleyici rol oynayan önemli yaşam becerileri arasında yer almaktadır (Sağiroğlu, Kuru ve Yücel, 2022). Bu beceriler, bireylerin sosyalleşme süreçlerine katkı sağlarken aynı zamanda değerler sistemi, sorumluluk bilinci ve bireysel karakter yapılarını da destekleyici bir işlev üstlenmektedir.

Serbest zaman, çoğunlukla bireyin temel fizyolojik ihtiyaçları olan uyku, beslenme ve zorunlu çalışma sürecinin dışında kalan zaman dilimini ifade etmektedir. Bu anlamda, bireyin sahip olduğu bu zamanı nasıl organize ettiği, ne tür etkinliklere yöneldiği ve bu süreci nasıl yönettiği, serbest zaman becerisi kapsamında değerlendirilmektedir (Kocaman, Akyol ve Güngör, 2018). Dolayısıyla serbest zaman becerisi, yalnızca etkinlik seçimiyle sınırlı olmayıp bireyin boş zamanlara yönelik bilinçli ve amaçlı bir tutum geliştirme kapasitesini de içermektedir.

Serbest zaman becerisi, bireylerin rekreatif etkinliklere ne sıklıkla ve hangi süreyle katıldıklarını belirlemede etkili olan temel bir yaşam becerisi olarak değerlendirilmektedir (Serdar, 2021). Bu yetkinlik, bireylerin boş zamanlarını planlama, anlamlı aktiviteler seçme ve bu süreci etkili bir şekilde yönetebilme kapasitelerini yansıtmaktadır. Aynı zamanda bireyin serbest zaman deneyiminden elde ettiği memnuniyet düzeyi, yani serbest zaman doyumu, katıldığı etkinliklerden duyduğu tatmin ve olumlu duygularla ilişkilidir (Hacinebioğlu ve Kaya, 2023).

Özellikle engelli bireyler açısından değerlendirildiğinde, serbest zaman becerisi onların sosyal katılımlarını artırmakta ve yaşam alanlarını genişletmektedir. Rekreatif etkinlikler yoluyla gerçekleştirilen fiziksel faaliyetlerin, genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmasının yanı sıra bireylerin ruh sağlığına da katkı sağladığı belirtilmektedir (Yıldız, 2020). Bu bağlamda, serbest zaman becerisini geliştirmeye yönelik zihinsel ve fiziksel kapasiteyi artırıcı eğitim süreçleri önem kazanmaktadır. Ayrıca, bireyin bu beceri doğrultusunda serbest zamanlarını yapılandırması, psikolojik iyi oluş düzeyinin de desteklenmesinde etkili bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Hadi, Demirtaş ve Özdemir, 2022).

Serbest zamanın etkin ve bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi, bireyin yaşamına daha fazla anlam katmasının yanı sıra, toplumsal bütünleşme sürecinde bireye çeşitli değerler kazandıran davranış kalıplarını da beraberinde getirir. Bu bağlamda birey, psikolojik, sosyal ve fiziksel düzeylerde önemli kazanımlar elde edebilmektedir. Ancak bu tür kazanımlar, yalnızca bireyin temel

yaşamsal gereksinimlerini karşılamaya yönelik faaliyetlerle değil; bireyin kendi isteği doğrultusunda, zorunluluktan uzak bir şekilde ve özgür iradesiyle katıldığı etkinliklerle geçirdiği serbest zaman diliminde ortaya çıkmaktadır (Gratton ve Taylor, 1987).

Serbest zaman becerisindeki eksiklikler, bireylerin boş zamanlarını sağlıklı, dengeli ve anlamlı bir şekilde yapılandırmalarını engelleyerek çeşitli psikososyal sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu bağlamda serbest zamanlarını etkili biçimde kullanamayan bireylerde, zaman yönetimi yetersizliği, planlama eksikliği ve pasif zaman geçirme davranışlarının sıklıkla görüldüğü bildirilmektedir (Kaya, 2023). Bu tür beceri eksikliği yalnızca bireyin gündelik yaşamındaki verimliliği azaltmakla kalmayıp; aynı zamanda stresle baş etme, zihinsel yenilenme ve sosyal ilişkilerde doyum sağlama gibi yaşam kalitesi göstergelerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Coşkun, 2023).

Serbest zaman yoksunluğu ise, bireyin boş zaman aktivitelerine yeterince erişememesi ya da bu zaman dilimlerini kaliteli ve tatmin edici biçimde değerlendirememesi durumu olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde iş, eğitim ve aile yaşamına dair sorumlulukların artması, bireylerin serbest zaman üzerinde kontrolünü azaltmakta ve bu alanı çoğunlukla pasif dinlenme veya dijital tüketimle doldurmasına neden olabilmektedir (Kılıç ve Keskin, 2023). Bu durum bireylerde yalnızca fiziksel yorgunluğu değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal tükenmişliği artırarak psikolojik iyi oluş üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır. Dahası, serbest zaman yoksunluğu yaşayan bireylerde kaçış davranışları, tükenmişlik, yalnızlık hissi ve hayattan doyum düzeyinin düşmesi gibi belirtilerin ortaya çıkabildiği gözlemlenmektedir. Dolayısıyla serbest zaman becerisinin gelişimi, bireyin yaşamında denge ve bütünlük kurabilmesi açısından temel bir rol oynamaktadır.

2.3.1 Serbest Zaman Etkinliklerinin Serbest Zaman Becerikliliğine Etkileri

Serbest zaman, bireyin zorunlu sosyal ve mesleki rollerinden arınarak,

kendi tercihleri doğrultusunda özgürce değerlendirebildiği, zorunlu faaliyetlerin dışında kalan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Kelly ve Freysinger, 2000). Bu zaman dilimi, yalnızca dinlenme veya eğlenme fırsatı sunmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimini destekleyen çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla, serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin serbest zaman becerikliliğinin gelişimine olan etkisini anlamak, hem bireysel yaşam kalitesinin yükseltilmesi hem de toplumsal refahın artırılması açısından önem arz etmektedir (Iso-Ahola, 1999; Caldwell, 2005).

Serbest zaman becerikliliği, bireyin sahip olduğu serbest zamanı bilinçli, planlı ve etkin şekilde organize edebilme yetisi olarak tanımlanabilir (Karaküçük, 2014). Bu beceri, kişinin yaşamındaki zorunlu görevler ve sosyal sorumluluklar dışındaki zamanı dengeli ve yapıcı biçimde kullanmasına olanak tanır. Ayrıca, zaman yönetiminde edinilen hakimiyet, bireyin stres düzeyini azaltmak, ruh sağlığını iyileştirmek ve sosyal ilişkilerini güçlendirmek gibi olumlu sonuçlara yol açar. Zamanın etkin kullanımı sadece bireysel disiplin gerektirmekle kalmaz, aynı zamanda bu alanda sağlanan eğitimler ve farkındalık artırıcı uygulamalar yoluyla geliştirilir (Karaküçük, 2014).

Serbest zaman etkinlikleri, bireyin serbest zaman becerikliliğini geliştiren en önemli araçlardan biridir. Bu etkinliklerin niteliği ve bireyin ilgi alanlarıyla uyumu, hem bireysel refah hem de sosyal katılım açısından belirleyici rol oynar (Ağaoğlu, 2002). Pozitif anlamda değerlendirilen serbest zaman faaliyetleri, kültürel etkinlikler, sportif aktiviteler, okuma alışkanlıkları ve turizm gibi çeşitli alanlarda kendini gösterir. Bu aktiviteler, bireyin fiziksel sağlığını desteklemenin yanında, zihinsel ve ruhsal kapasitesini artırarak zaman yönetiminde daha yetkin hale gelmesini sağlar. Aynı zamanda, bu tür aktiviteler bireyin stresle başa çıkabilme yetisini artırmakta, sosyal çevreyle ilişkilerini zenginleştirmekte ve öznel iyi oluş düzeyinin yükselmesine katkıda bulunmaktadır (Kelly, 1990; Davis vd., 2000).

Bunun aksine, serbest zaman olumsuz biçimde değerlendirildiğinde; özellikle aşırı alkol tüketimi, sigara kullanımı, internet ve kumar gibi riskli alışkanlıklar, bireyin sağlıklı zaman kullanımını engellemekte ve yaşam

kalitesini düşürmektedir. Örneğin, genç yetişkinlerde serbest zaman sıkıntısı “leisure boredom” derecesini yükseltmekte ve bu durum internet bağımlılığı ile kumar eğilimini anlamlı şekilde artırmaktadır (O’Loughlin vd., 2023). Aynı şekilde, sinema, dizi veya sosyal medya gibi ekran temelli pasif etkinliklerin aşırı tüketimi, bedensel memnuniyetin ve psikolojik iyiliğin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Freund ve Szinovacz, 2024).

Bu nedenle, bireylerin serbest zamanlarını anlamlı, yapılandırılmış ve aktif etkinliklerle değerlendirmeleri hem bireysel sağlık hem de toplumsal refah açısından kritik önem taşır. Green ve ark. (2008) tarafından yapılan bir derleme çalışmada, kontrollü ve pozitif serbest zaman katılımının; madde kullanım riskini, psikolojik sıkıntıları ve sosyal izolasyonu azalttığı, kişisel gelişimi ve yaşam doyumunu artırdığı vurgulanmıştır.

Serbest zaman etkinliklerine katılım şekli, süresi ve sıklığı da serbest zaman becerikliliğinin gelişimi üzerinde doğrudan etkilidir. Günlük ve haftalık olarak planlanan düzenli serbest zaman aktiviteleri, bireyin zaman algısını düzenlerken, kişisel gelişim, mesleki ilerleme ve sosyal yaşam arasındaki dengeyi kurmasına yardımcı olur. Bu düzen, bireyin hem zihinsel hem de bedensel enerjisini yenilemesini sağlar, aynı zamanda zaman yönetiminde kazanılan beceriler diğer yaşam alanlarında da başarı ve tatmin düzeyini artırır (Gratton ve Taylor, 1987; Karaküçük, 2014).

Özellikle modern yaşam koşullarında, bireyin zamanını etkin kullanma becerisi yaşam kalitesini belirleyen temel faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Günümüzün hızlı ve stres dolu hayat temposunda serbest zamanın planlı ve bilinçli kullanımı, bireyin yaşam memnuniyetini artırmakla kalmayıp, psikolojik dayanıklılığını da güçlendirmektedir. Bu nedenle, bireylerin serbest zaman etkinlikleri yoluyla serbest zaman becerikliliğini artırmaları, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürmeleri açısından büyük önem taşır (Karaküçük, 2014).

Serbest zaman etkinlikleri, gelişimsel ya da fiziksel yetersizliklere sahip bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları stresin azalmasına ve birikmiş enerjilerini sağlıklı yollarla dışa vurmalarına önemli ölçüde katkı sağlamaktadır.

Bu etkinlikler, yalnızca bireyin mevcut motor, sosyal ya da bilişsel becerilerini desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda yeni becerilerin kazanılmasına da imkân tanımaktadır. Özellikle sosyal izolasyon riski taşıyan bireyler için serbest zaman etkinlikleri, sosyal çevre oluşturma, iletişim kurma ve arkadaşlık ilişkileri geliştirme açısından işlevsel bir alan sunmaktadır (Steere, Davis, McDonnell, ve Bolick, 2007).

Çoğu zaman pasif ve tekrarlayan rutinler içerisinde sınırlı serbest zamana sahip olan bireyler açısından, serbest zaman etkinlikleri üretkenlik duygusunu teşvik etmekte ve bireyin ilgi alanlarını çeşitlendirme fırsatı yaratmaktadır. Ayrıca, bu tür etkinlikler yetersizliği olan bireylerin fiziksel sağlıklarını koruma ve geliştirme yönünde olumlu etkiler sunarken, aynı zamanda eğlenme, gevşeme ve psikolojik rahatlama ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Bu durum, bireylerin yaşam kalitesini artırmakta ve öz-yeterlik algılarını desteklemektedir.

Sonuç olarak, serbest zaman etkinlikleri bireylerin serbest zaman becerikliliğinin gelişiminde merkezi bir rol oynamaktadır. Etkinliklerin niteliği, sürekliliği ve bireysel tercihlere uygunluğu, zaman yönetimi becerilerinin gelişmesini desteklerken, psikolojik iyi oluş ve sosyal bütünleşmeye de katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda, serbest zamanın bilinçli ve etkin kullanımı, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sürdürülebilir yaşam kalitesi için vazgeçilmez bir unsur olarak kabul edilmelidir.

2.4 Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı, literatürde genellikle psychological well-being (Howden-Chapman vd., 2023; Soren ve Ryff, 2023; Trudel-Fitzgerald vd., 2019; Telef, 2013) terimiyle karşılanmakta olup, bu kavramın kısaltması olarak ise sıklıkla PSWB ifadesi kullanılmaktadır (Candra vd., 2023). Kavramsal çerçevede psikolojik iyi oluş, yalnızca genel yaşam kalitesiyle sınırlı kalmamakta; bireyin aile yaşantısı, iş ortamı, ekonomik koşulları ve barınma gibi yaşamın özel alanlarını da içine alan çok boyutlu bir iyi olma hâlini kapsamaktadır (Özmete, 2016).

Bu bağlamda psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamda karşılaştığı endişeler ile

bireysel ve toplumsal ilgileri arasında sağlıklı bir denge kurabilme gücüne sahip olması anlamına gelmektedir. Kavram yalnızca mutlu olma hâliyle özdeşleştirilmemekte; aynı zamanda bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmeye yönelik motivasyonunu, öz farkındalığını ve anlamlı bir yaşam sürdürme çabasını da içermektedir (Karaçam ve Pulur, 2019).

Psikolojik olarak iyi oluş düzeyi yüksek bireyler, genellikle yaşamlarına karşı pozitif bir bakış açısıyla yaklaşan, sorunlar karşısında esnek çözüm yolları geliştirebilen ve duygusal dengeyi sürdürebilen kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu bireylerin en dikkat çeken özelliklerinden biri de, mutluluğu yalnızca anlık bir duygu hâli olarak değil, sürekli geliştirilebilecek ve sürdürülebilecek bir yaşam becerisi olarak görmeleridir (Güvenç, 2021).

Günümüzde "iyi oluş" kavramı, özellikle psikoloji ve sosyal bilimler literatüründe iki ana yaklaşım çerçevesinde ele alınmaktadır: öznel (hedonik) ve psikolojik (eudaimonic) yaklaşımlar. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamdan elde ettiği memnuniyet düzeyini ve haz temelli deneyimlerini ön plana çıkarır. Bu anlayış, ilk olarak 1950'li yıllarda ortaya atılmış ve bireyin mutluluğunu, ağrıdan kaçınma ve tatmine ulaşma yönündeki eğilimleriyle ilişkilendirmiştir (Koç, 2022).

Öte yandan, psikolojik iyi oluş yaklaşımı 1980'lerden itibaren bireyin yaşamına anlam katma, kendini gerçekleştirme ve içsel uyum sağlama gibi derin değerlere odaklanmıştır. Bu bağlamda, bireylerin olumlu şekilde yaşamlarını sürdürmeleri, içsel dengeyi korumaları ve potansiyellerini ortaya koymaları psikolojik iyi oluşun temel göstergeleri olarak kabul edilmektedir (Ryff & Keyes, 1995). Ayrıca Çankır ve Semiz Çelik (2018), çalışan performansı ve psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu; bu kapsamda bireylerin iş ortamındaki psikolojik durumlarının genel iyilik haline doğrudan katkı sağladığını ortaya koymuşlardır.

Zaman içinde sosyal bilimlerin insan davranışlarına dair daha bütüncül yaklaşımlar benimsemesiyle, psikolojik işleyişin olumlu yönlerinin ihmal edildiği ya da yeterince araştırılmadığı görülmüştür. Bu durum, bireylerin

zihinsel ve duygusal durumlarını değerlendirmeye olanak sağlayacak net ve ölçülebilir bir psikolojik iyi oluş tanımına olan ihtiyacı doğurmuştur (Christopher, 1999).

Psikolojik iyi oluşun anlaşılmasını güçleştiren en önemli etkenlerden biri de kavramın literatürde farklı terimlerle ifade edilmesi ve bu terimlerin zaman zaman birbiri yerine kullanılmasıdır. Bu nedenle, kavramın derinlemesine incelenebilmesi için çok yönlü yapısının açıkça tanımlanması ve ilgili teorik zeminin titizlikle oluşturulması önem arz etmektedir (Akın, 2008).

Son yıllarda psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamlarını daha tatmin edici, anlamlı ve dengeli bir biçimde sürdürebilmesi açısından önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi, yaşamla bütünleşmesi ve kişisel gelişimine odaklanması gibi unsurları kapsayan çok yönlü bir yapıdır (Matud, López-Curbelo ve Fortes, 2019). Bu kavram yalnızca psikopatolojik belirtilerin yokluğu ile açıklanamaz; dolayısıyla, yalnızca hastalık ya da işlev bozukluklarının değerlendirilmesi bireyin genel yaşam kalitesini tam anlamıyla yansıtamamaktadır. Bunun yerine, fiziksel sağlıkla birlikte bireyin ruhsal ve zihinsel durumunu da kapsayan bütüncül bir yaklaşımla değerlendirme yapılması gereklidir. Bu noktada, psikolojik iyi oluşun doğru biçimde anlaşılabilmesi ve ölçülebilmesi için psikometrik açıdan güvenilir ve geçerli ölçüm araçlarına duyulan ihtiyaç da giderek artmaktadır (Winefield vd., 2012).

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisiyle olumlu bir ilişki kurabilmesini, yaşamını belirli bir amaç doğrultusunda sürdürebilmesini, çevresine anlam katabilmesini ve çevresiyle uyumlu ilişkiler kurabilmesini içeren pozitif psikolojik bir durumu tanımlamaktadır. Aynı zamanda bu kavram; bireysel özerklik, çevreye hâkimiyet, kişisel gelişim, anlamlı yaşam hedefleri ve derin sosyal ilişkiler gibi birçok bileşeni içinde barındırmaktadır. Bu doğrultuda, bireyin kendini kabul etmesi ve yaşamına yön verebilmesi, psikolojik iyi oluşun belirleyici özellikleri arasında yer almaktadır (Karcıoğlu, 2020).

Psikolojik iyi oluş yalnızca bireysel bir konu olmayıp, örgütsel yapılar

açısından da kritik öneme sahiptir. Yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip çalışanlar, çevresel değişimlere karşı daha esnek uyum gösterebilmekte, inovatif düşünme becerileri gelişerek üretkenlikleri artmakta ve görevlerini daha etkin biçimde yerine getirmektedir (De Neve ve Oswald, 2012; Verywell Mind, 2018).

Ek olarak, iyi oluş kavramı literatürde genellikle “bağlamdan bağımsız” genel iyi oluş (general well-being) ve “bağlamsal” iyi oluş (domain-specific well-being) olmak üzere iki alt başlıkla incelenir. Genel ölçekte değerlendirilen yaşam doyumu, olumlu ruh hali ve küresel mutluluk gibi göstergeler, bu bağlamdan bağımsız iyi oluşun temel bileşenleridir (Diener vd., 2018).

Bunun yanında, iyi oluşun daha sınırlı ve odaklanmış biçimlerde incelendiği bağlamsal yaklaşımlar da mevcuttur. Bu daha özgül yaklaşımlarda bireyin yaşamının belirli bir alanına – örneğin iş yaşamı, aile ilişkileri, fiziksel sağlık durumu, boş zaman etkinlikleri ya da bireysel gelişim gibi – odaklanılmakta ve bu alanlara özgü iyi oluş düzeyleri değerlendirilmektedir. Bu tür değerlendirmeler “alana özgü iyi oluş” olarak adlandırılmakta ve bireyin belirli yaşam alanlarındaki psikolojik durumunu yansıtmaktadır. Örneğin, işle bağlantılı psikolojik iyi oluş, bireyin iş deneyimlerini nasıl algıladığına, işle ilgili olumlu veya olumsuz tutumlarına ve bu tutumların ruhsal durum üzerindeki yansımalarına dayalı olarak şekillenmektedir (Wang, Sinclair ve Tetrick, 2012).

Bu doğrultuda, iyi oluşun bağlamdan bağımsız ve alana özgü biçimlerde değerlendirilmesi, kavramın çok boyutlu doğasının daha sağlıklı anlaşılmasına ve bireylerin yaşam kalitelerinin daha ayrıntılı biçimde analiz edilmesine olanak tanımaktadır.

2.4.1 Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Ryff (1989) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş modeli, bireylerin yalnızca anlık mutluluklarına odaklanmak yerine, daha derin ve kalıcı bir yaşam doyumu elde etmelerine olanak tanıyan altı temel boyut üzerinden yapılandırılmıştır. Bu boyutlar; yaşamda amaç, özerklik, kişisel gelişim, çevresel hakimiyet, kişilerarası olumlu ilişkiler ve öz-kabul şeklinde sıralanır. Her biri, bireyin zihinsel sağlığını ve genel yaşam kalitesini şekillendiren önemli psikolojik

süreçleri ifade etmektedir.

Yaşamda amaç, bireyin yaşamının belirli bir anlam taşıdığına ve bu anlamın birey için yön gösterici olduğuna dair algısını ifade eder. Bu boyut, bireyin sadece gündelik yaşamı sürdürmekle kalmayıp, aynı zamanda belirli hedeflere sahip olması ve bu hedeflere ulaşmak için çaba göstermesiyle ilişkilidir. Hayatını anlamlı ve amaçlı bulan bireylerin, zorluklarla başa çıkma becerileri gelişmiş olmakta ve yaşamdan daha yüksek düzeyde doyum sağladıkları görülmektedir.

Özerklik boyutu, bireyin kendi yaşamına dair kararları dışsal baskılardan bağımsız bir şekilde alabilmesini ve kendi değer yargılarına göre hareket edebilmesini ifade eder. Bu bağlamda birey, sosyal beklentiler veya grup normlarıyla çelişse dahi kendi inançları doğrultusunda karar verme ve hareket etme yetkinliğine sahiptir. Bu durum, bireyin içsel kontrol duygusunu güçlendirir ve psikolojik dayanıklılığını artırır.

Kişisel gelişim ise bireyin yaşamı boyunca kendini sürekli olarak geliştirme, yeni bilgiler edinme, farklı deneyimlere açık olma ve potansiyelini gerçekleştirme çabasını kapsamaktadır. Bu boyutta yüksek düzeyde iyi oluşa sahip bireyler, değişime açık olurlar ve yaşamları boyunca bir gelişim süreci içerisinde olmayı benimserler.

Çevresel hâkimiyet, bireyin yaşam koşullarını etkili bir biçimde kontrol edebilmesi, çevresine uyum sağlayabilmesi ve çevresini kendi değerleri ve ihtiyaçları doğrultusunda düzenleyebilmesi anlamına gelir. Bu boyut, bireyin hem fiziksel hem sosyal çevresine yönelik bilinçli seçimler yapabilmesini ve fırsatları etkin şekilde değerlendirebilmesini içerir. Bu yetkinlik, bireyin yaşamdan daha fazla tatmin elde etmesini sağlar.

Kişilerarası olumlu ilişkiler boyutu, bireyin diğer insanlarla sağlıklı, güven temelli, anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurma kapasitesini yansıtır. Bu tür ilişkiler, yalnızca sosyal destek sağlamaz, aynı zamanda bireyin duygusal güvenliğini ve aidiyet duygusunu da pekiştirir. Olumlu sosyal ilişkiler, bireyin stresle başa çıkma becerilerinde de önemli rol oynar.

Öz-kabul boyutu ise bireyin kendi kişiliğini, geçmiş yaşantılarını, güçlü ve zayıf yönlerini olduğu gibi kabul etmesini ifade eder. Bu, bireyin kendisine karşı olumlu bir bakış geliştirmesiyle ve içsel çatışmalarıyla barış içinde yaşamasıyla ilişkilidir. Kendini kabul eden bireyler, psikolojik olarak daha sağlam bir benlik yapısına sahiptirler ve dışsal eleştirilere karşı daha dirençlidirler (Ryff, 1989).

Ryff'ın bu modeli, bireyin yalnızca mutlu hissetmesini değil; aynı zamanda anlamlı, dengeli, ilişkilerle zenginleşmiş ve gelişime açık bir yaşam sürmesini merkeze alır. Bu yaklaşım, iyi oluşun sadece hedonik yönlerini değil, aynı zamanda bireyin içsel kapasitesini gerçekleştirilmesiyle bağlantılı eudaimonik yönlerini de içermektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008; Ryff ve Keyes, 1995). Bu bağlamda model, hem bireysel düzeyde hem de toplum düzeyinde ruhsal sağlığın teşvik edilmesine yönelik kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır.

2.4.2 Psikolojik İyi Oluşun Önemi

Psikolojik iyi oluş, yalnızca bireysel düzeyde ruhsal sağlığın bir göstergesi olmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin üretkenliklerini, sosyal ilişkilerini ve yaşamdan aldıkları doyumunu da belirleyen temel bir kavramdır. Yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin, çevresel değişimlere karşı daha esnek davrandıkları, iş performanslarında artış gözlemlendiği ve yaratıcı düşünme becerilerinin geliştiği saptanmıştır (Keyes, 2005; Ryan ve Deci, 2001).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (World Health Organization, 2004), ruhsal sağlık, yalnızca ruhsal hastalıkların yokluğu değil; bireyin potansiyelini gerçekleştirebilmesi, stresle baş edebilmesi, üretken çalışabilmesi ve toplumuna katkıda bulunabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Diener göre ise bireylerin yaşam doyumunu, olumlu duygulanım düzeyleri ve anlamlı sosyal ilişkiler geliştirme kapasiteleri, genel psikolojik iyi oluş düzeyini yansıtmaktadır (Diener et al., 2010).

Bu noktada, psikolojik iyi oluşun bireylerin sorumluluk duygusunun gelişiminde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş; bireyin yaşamda bir anlam ve amaç duygusu geliştirmesi, kendi potansiyelini tanıması ve gerçekleştirmesi, aynı zamanda başkalarıyla nitelikli ve olumlu ilişkiler kurabilme

yeteneğini kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Özen, 2010).

Öte yandan, psikolojik iyi oluşun bireylerin yaşam kalitesine sunduğu katkılar, yalnızca zihinsel süreçlerle sınırlı değildir. Araştırmalar, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürdürdüklerini, sosyal ilişkilerinde daha işlevsel ve doyurucu bağlar kurduklarını, iş yaşamında daha üretken ve başarılı olduklarını ve dolayısıyla ekonomik anlamda da daha yüksek gelir elde etme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır (Kermen, İlçin Tosun ve Doğan, 2016).

Günümüzde sosyal medya platformlarında bireylerin kendilerini ifade etme ve paylaşma eğilimleri yaygınlık kazanmıştır. Bu durum, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olabilmektedir (Luo ve Hancock, 2020). Ayrıca bireylerin yüksek performans sergileyebilmeleri sadece hastalıklardan uzak olmaları ile değil, aynı zamanda sahip oldukları potansiyeli fark etmeleri ve bu bilinçle yaşam doyumlarını artırmalarıyla mümkün olmaktadır. Bu doğrultuda, iyi oluş kavramının günümüzde giderek artan bir önem kazandığı ifade edilmektedir (Kuyumcu, 2012). Dolayısıyla psikolojik iyi oluşun bireylerin yaşam kalitesine önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir. Bu katkılar arasında daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürme, sosyal ilişkilerde daha etkin ve işlevsel olma, iş performansında yükselme ve gelir düzeyinde artış gibi unsurlar yer almaktadır (Kermen, İlçin Tosun ve Doğan, 2016).

2.5 Serbest Zaman Becerikliliğinin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkileri

Psikolojik iyi oluş, bireyin içsel dengesini koruyarak olumlu duygu, düşünce ve tutumlar geliştirebilme kapasitesini ifade eden temel bir kavramdır. Günümüz yaşam koşulları; artan sorumluluklar, toplumsal beklentiler ve çevresel stres faktörleri nedeniyle bireylerin psikolojik açıdan zorlanmalarına sebep olabilmektedir. Modern yaşamın karmaşık yapısı ve yüksek tempolu gündelik işleyişi, bireylerin ruhsal dayanıklılığını zorlayarak çeşitli psikolojik problemleri beraberinde getirmektedir (Karcıoğlu, 2020).

Bu bağlamda bireylerin, yaşam kalitelerini destekleyen ve psikolojik sağlıklarını koruyucu nitelikteki etkinliklere yönelmeleri önem arz etmektedir.

Özellikle bireyin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığına katkı sunan ve öznel memnuniyet düzeyini artıran serbest zaman etkinlikleri, psikolojik iyi oluşun sürdürülebilirliği açısından önemli fırsatlar sunmaktadır (Uzun, Yıldız ve Topuz, 2022).

Günümüzde bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirleyen temel unsurlar arasında, çevreleriyle sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurabilme yetisi, olumlu bir kişisel tutum geliştirebilme, geçmiş yaşantılarıyla uyum içinde olma, yaşamda belirli bir amaç ve hedef doğrultusunda ilerleme ile bağımsız kararlar alabilme becerisi yer almaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler, gündelik yaşantılarında ve kişisel sorumluluklarında küçük ancak etkili değişiklikler yaparak yaşadıkları deneyimleri daha anlamlı ve doyurucu hale getirme eğilimindedirler. Bu yaklaşım, bireyin serbest zamanını daha planlı ve yaratıcı biçimde değerlendirmesine olanak sağlayarak, serbest zaman becerikliliği ile uyumlu bir sürecin gelişmesini mümkün kılmaktadır (Kanbur ve Mazıoğlu, 2021).

Yapılan araştırmalar, psikolojik iyi oluşun bireylerin genel performansını (Uslu ve Şimşek, 2020), serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyini ve bu süreçteki becerikliliklerini olumlu yönde etkilediğini; buna karşın tükenmişlik, memnuniyetsizlik ve kaçınma davranışlarını ise olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Çankaya, 2020; Kanbur ve Mazıoğlu, 2021). Ayrıca Başar ve Sarı'nın (2018) elde ettiği bulgular, bireylerin düzenli fiziksel etkinliklere katılımının, onların psikolojik sağlığı üzerinde pozitif etkiler yarattığını göstermektedir.

Tüm bu literatür ve ampirik araştırma sonuçları dikkate alındığında, psikolojik iyi oluş kavramının yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal ve örgütsel bağlamda da önemli sonuçlar doğurabileceği anlaşılmaktadır. Özellikle bireylerin serbest zamanlarını yapılandırma biçimi ve bu sürece ilişkin geliştirdikleri beceriler, onların psikolojik iyi oluş düzeyleriyle doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla, psikolojik iyi oluşun bireyin yaşam kalitesi, üretkenliği ve toplumsal uyumu açısından kritik bir rol oynadığı açıktır. Bununla birlikte, hem uluslararası (Kubzansky vd., 2023; Liu ve Green, 2023; Siah vd., 2023) hem de ulusal literatürde (Ateş ve Ateş, 2023; Çağış, 2023; Çivilidağ,

Durmaz ve Doruköz, 2023; Kazak, 2023; Mutlu, 2023; Özcan, 2023) yapılan incelemeler, bu kavramın hâlen araştırılmaya açık bir alan olduğunu ve derinlemesine incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

2.6 Serbest Zaman Katılımının Serbest Zaman Becerikliliği Ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi

Günümüzde bireylerin yoğun yaşam temposu, zihinsel ve fiziksel olarak zorlanmalarına neden olmakta, bu da psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkiler yaratmaktadır. Bu bağlamda serbest zaman, bireyin günlük zorunluluklardan uzaklaşarak kendi tercihlerine göre şekillendirdiği bir süreç olarak önemli hale gelmiştir. Serbest zamanın bireylerin yaşam kalitesini artırdığı, psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdiği ve stresle başa çıkmada etkili olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Karaca ve Yerlisu Lapa, 2016).

Serbest zaman katılımı, bireyin psikolojik olarak yeniden yapılanmasına olanak tanıyan bir deneyim sunmaktadır. Özellikle bireylerin ilgi duydukları ve anlam yükledikleri etkinliklere yönelmeleri; olumlu duygular geliştirmelerine, benlik saygılarının artmasına ve sosyal ilişkilerinde daha etkili olmalarına katkı sunmaktadır (Ryff, 1989). Ayrıca bu tür etkinlikler aracılığıyla bireylerin yaşam doyumlarının yükseldiği ve genel psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı belirtilmektedir (Akın, 2008).

Serbest zaman katılımının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, sadece bu etkinliklere katılmakla sınırlı kalmamakta; bireyin bu zamanı ne kadar bilinçli ve planlı kullandığı da önemli hale gelmektedir. Bu noktada serbest zaman becerikliliği kavramı ön plana çıkmaktadır. Serbest zaman becerikliliği, bireyin boş zamanını kendi değerleri, ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda anlamlı ve tatmin edici biçimde değerlendirebilme kapasitesini ifade eder (Godin ve Shephard, 1985). Bu becerinin gelişmiş olduğu bireylerin, psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları, benlik algılarının güçlü olduğu ve sosyal bütünleşmeye daha açık oldukları gözlemlenmiştir (Hubbard ve Mannell, 2001).

Karaca ve Yerlisu Lapa'nın (2016) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırma, serbest zaman etkinliklerine aktif katılımın psikolojik

iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Aynı çalışmada, bireylerin serbest zamanlarında yaşadıkları engellerle başa çıkma stratejilerinin güçlü olmasının, psikolojik sağlamlıklarını olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır. Serbest zaman aktivitelerine katılımın yalnızca ruhsal değil; aynı zamanda sosyal, bilişsel ve fiziksel faydalar sağladığı, bu faydaların bireylerin yaşam doyumlarını ve yaşam kalitelerini artırdığı ileri sürülmektedir (Beggs, Elkins ve Powers, 2005).

2.7 Serbest Zaman Becerikliliği ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar

1. Karaca ve Yerlisu Lapa'nın çalışmasında, üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve karşılaştıkları engellerle baş etme stratejileri arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Araştırma, öğrencilerin aktif olarak serbest zaman faaliyetlerine katılmalarının psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin bazı çevresel, bireysel ya da zamansal engellerle karşılaştığı, ancak uygun baş etme stratejileri geliştirdiklerinde bu engellerin etkisinin azaldığı vurgulanmaktadır (Karaca ve Yerlisu Lapa, 2016).

2. Ryff'in klasikleşmiş çalışmasında psikolojik iyi oluşun çok boyutlu bir yapı olduğu savunulmuş ve bu yapı altı temel boyutta tanımlanmıştır: kendini kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, özerklik ve olumlu ilişkiler. Bu model, iyi oluşun sadece mutluluk ya da haz odaklı olmadığını, bireyin yaşamda anlam bulması, potansiyelini gerçekleştirme ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurması gibi daha derin psikolojik süreçleri de içerdiğini ortaya koymuştur (Ryff, 1989).

3. Bu sistematik incelemede, zihinsel yetersizliği olan bireylerde serbest zaman etkinliklerinin öğretimi konusu ele alınmıştır. Yazarlar, bu bireylerin serbest zaman becerilerinin gelişiminin hem bireysel özgürlüklerini artırmada hem de toplumsal uyum sağlamalarında kritik rol oynadığını vurgulamaktadır. Çalışmada yer verilen öğretim yöntemleri, bireylerin bağımsızlık düzeylerini artırma ve aktif yaşam biçimlerine geçişlerini destekleme amacını taşımaktadır (Artar ve Ergenekon, 2020).

4. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin serbest zaman becerileri ile yaşam kalitesi ve stresle başa çıkma eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, serbest zaman becerisi yüksek olan bireylerin stres düzeylerinin daha düşük ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireyin serbest zamanını planlayabilme ve anlamlı etkinliklerle değerlendirme kapasitesinin, psikolojik dayanıklılığı doğrudan etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Er ve Gürbüz, 2021).

5. Bu çalışmada serbest zaman becerileri ile benlik saygısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuçlar, serbest zamanlarını verimli ve yapıcı biçimde değerlendirebilen bireylerin öz saygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Serbest zaman becerilerinin, bireylerin kendilerini tanıma, ifade etme ve geliştirme süreçlerine katkı sağladığı, dolayısıyla psikolojik iyi oluşun da bu yolla desteklendiği ileri sürülmektedir (Kocaman, Akyol ve Güngör, 2018).

6. Kaya'nın yürüttüğü çalışmada, bireylerin serbest zamanlarını ne derece etkili ve planlı kullandıklarının psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, serbest zaman yönetiminin bireyin öznel iyi oluşunu doğrudan desteklediğini ortaya koymuştur. Özellikle zamanı planlama, hedef belirleme ve aktivite seçimi gibi stratejiler, bireyin ruhsal dayanıklılığına ve duygusal dengeyi sürdürebilmesine katkı sağlamaktadır. Serbest zaman yönetiminin bireyde kontrol duygusunu pekiştirdiği, üretkenlik hissini güçlendirdiği ve psikolojik esenliği artırdığı bulgular arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, bireylerin yaşam doyumlarını yükseltebilmeleri ve stresle başa çıkabilmeleri açısından serbest zamanı yapılandırma becerilerinin temel bir psikolojik kaynak olduğu vurgulanmaktadır (Kaya, 2023).

7. Kanbur ve Mazıoğlu tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, banka sektöründe görev yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin serbest zaman becerikliliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Kastamonu il merkezinde yürütülen araştırma, psikolojik iyi oluşun yalnızca bireyin duygusal ve zihinsel durumu üzerinde değil, aynı zamanda serbest zamanlarını etkili kullanma yeterlikleri üzerinde de belirleyici olduğunu göstermektedir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireyler, serbest zamanlarını daha bilinçli

planlamakta, çeşitli aktivitelere katılım göstermekte ve bu süreci verimli bir şekilde yönetebilmektedir. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluşun bireyin rekreatif yönelimlerini desteklediği ve serbest zaman becerilerini geliştirme potansiyelini artırdığı ortaya konmuştur. Araştırma sonuçları, iş yaşamının yoğun temposu içerisinde psikolojik esenliği yüksek çalışanların serbest zamanlarını daha işlevsel değerlendirdiğini ortaya koymaktadır (Kanbur ve Mazıoğlu, 2021).

8. Parlakyıldız'ın çalışması, fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyici etkilerini pozitif psikoloji bağlamında ele almaktadır. Araştırmada, fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda bireyin mutluluk düzeyine ve yaşam kalitesine olumlu katkılar sunduğu belirtilmiştir. Pozitif psikoloji çerçevesinde, fiziksel aktivitenin bireylerin öznel iyi oluşunu artırdığı, olumlu duygulanımı teşvik ettiği ve bireylerin kendilerini daha enerjik ve üretken hissetmelerine yardımcı olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, Türkiye'nin uluslararası mutluluk sıralamasındaki konumu üzerinden hareketle, fiziksel aktiviteye dayalı stratejilerin toplumsal düzeyde iyi oluşu artırmada önemli bir rol üstlenebileceği ileri sürülmektedir (Parlakyıldız, 2025).

9. Uslu ve Şimşek tarafından demir-çelik döküm sektöründe yürütülen bu çalışma, farklı statülerdeki (beyaz ve mavi yakalı) çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin iş performansına etkisini incelemektedir. Bulgular, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin görevlerini daha etkin şekilde yerine getirdiklerini, daha fazla iş doyumunu yaşadıklarını ve genel olarak daha verimli olduklarını göstermektedir. Bu çerçevede, psikolojik iyi oluşun iş yaşamında yalnızca bireysel refah değil, aynı zamanda kurumsal başarı açısından da önemli bir unsur olduğu vurgulanmaktadır (Uslu ve Şimşek, 2020).

10. Çankaya'nın Trabzon il merkezindeki kamu sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirdiği araştırma, psikolojik iyi oluşun işten ayrılma niyeti üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yükseldikçe, kuruma olan bağlılıklarının da arttığını ve işten ayrılma niyetlerinin azaldığını ortaya koymuştur. Ayrıca, algılanan örgütsel desteğin de bu ilişkiyi güçlendiren önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Bu durum, psikolojik iyi oluşun iş gücünün sürekliliği açısından stratejik bir öneme sahip olduğunu

göstermektedir (Çankaya, 2020).

11. Sakal'ın çalışması, bireylerin hedonik (haz odaklı) ve eudaimonik (anlam odaklı) yaşam yönelimlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemektedir. Araştırma, yalnızca kısa vadeli hazların değil, aynı zamanda yaşamda bir amaç ve anlam duygusu taşımanın bireyin genel iyi oluş düzeyine önemli katkılar sunduğunu göstermektedir. Çalışmada, eudaimonik yönetime sahip bireylerin daha güçlü bir psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu sergiledikleri vurgulanmakta; anlamlı yaşam sürmenin, geçici hoşnutluktan daha kalıcı bir psikolojik denge sağladığı belirtilmektedir (Sakal, 2024).

12. Bu çalışmada, öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile sahip oldukları değerler arasındaki ilişki detaylı biçimde incelenmiştir. Bulgular, öğretmen adaylarının benimsedikleri insani ve ahlaki değerlerin (sorumluluk, saygı, dürüstlük vb.) onların psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca sosyal destek ve anlamlı yaşam arayışının da bu iyi oluş bileşenlerini güçlendirdiği ifade edilmektedir. Bu çalışma, psikolojik iyi oluşun yalnızca bireysel bir yapı değil, toplumsal ve etik değerlerle ilişkili bütüncül bir yapı olduğunu göstermektedir (Telef, Uzman ve Ergün, 2013).

13. Çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerini ele aldığı çalışmasında, sporun bu süreçteki rolünü incelemiştir. Araştırma, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin ruhsal denge, stresle başa çıkma ve genel yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Sporun, çalışanların psikolojik dayanıklılığını artırarak iş performanslarını ve motivasyonlarını desteklediği vurgulanmaktadır (Çağlın, 2024).

14. İş yaşamında psikolojik iyi oluşun önemini vurguladığı çalışmasında, çalışanların ruhsal sağlığının iş verimliliği ve işten ayrılma niyeti üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip bireylerin işlerine daha bağlı olduklarını ve işten ayrılma eğilimlerinin düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, örgütsel destek ve çalışan memnuniyetinin artırılmasının önemini ortaya koymaktadır (Karcıoğlu, 2020).

15. Psikolojik iyi oluş ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmalarında, bu iki kavramın birbirini karşılıklı olarak etkilediğini belirtmişlerdir. Araştırma, bireylerin yaşam kalitesini artıran faktörlerin aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını da güçlendirdiğini göstermektedir. Bu durum, bireylerin genel yaşam memnuniyetinin artırılmasının ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır (Uzun, Yıldız ve Topuz, 2022).

16. Psikolojik iyi oluşun birey davranışları üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip bireylerin daha olumlu sosyal ilişkiler kurduklarını ve stresle daha etkili başa çıktıklarını belirtmişlerdir. Araştırma, psikolojik iyi oluşun bireylerin günlük yaşamlarındaki davranışlarını ve sosyal etkileşimlerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Ateş ve Ateş, 2023).

17. Egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirdikleri çalışmalarında, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Araştırma, egzersizin depresyon belirtilerini azalttığını, mutluluk düzeyini artırdığını ve genel psikolojik iyi oluşu desteklediğini göstermektedir (Başar ve Sarı, 2018).

18. Pandemi döneminde ergenlerin psikolojik iyi oluş ve direnç düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, sosyal destek ve olumlu başa çıkma stratejilerinin bu süreçte önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Araştırma, ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasının, pandemi gibi stresli dönemlerde ruhsal sağlıklarını korumalarına yardımcı olduğunu göstermektedir (Candra, Krisnana, Sutisna ve Lestari, (2023).

19. Psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, bu iki kavramın birbirini karşılıklı olarak etkilediğini belirtmiştir. Araştırma, yüksek yaşam doyumuna sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, bireylerin yaşamlarından memnuniyet duymalarının ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Güvenç, 2021).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Tezin bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve uygulama süreci ile verilerin analizinde kullanılan istatistik teknikleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu tezde yetişkinlerin serbest zaman becerikliliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri tespit edilmek istendiğinden tez nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama desenine göre yürütülmüştür. Tarama modelleri, “geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlamaktadır” (Karasar, 2003).

3.2 Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye’de yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bu çalışmanın örneklemini ise Konya ilinde ikamet eden toplam 423 birey oluşturmaktadır. Örneklem, farklı sosyo-ekonomik ve demografik özelliklere sahip kadın ve erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Örneklemin belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme yönteminde, araştırmacı örnekleme sürecine en erişilebilir bireylerden başlayarak, ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğüne ulaşana dek veri toplamaya devam eder veya zaman ve kaynak açısından en verimli olan uygun durumları tercih eder (Cohen, Manion ve Morrison, 2017).

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular

Demografik Özellikler	Gruplar	(f)	(%)
Cinsiyet	Kadın	258	39,0
	Erkek	165	61,0
Yaş	18-25	170	40,2
	26-33	120	28,4
	34 ve üzeri	133	31,4
Algılanan Gelir	Düşük	91	21,5
	Orta	305	72,1
	Yüksek	27	6,4

Eğitim Durumunuz	Lise	112	26,5
	Önlisans	107	25,3
	Lisans	204	48,2
İş Durumunuz Nedir	Çalışıyorum	236	55,8
	İşsizim	104	24,6
	Öğrenciyim	83	19,6
Günlük Serbest Zaman Süresi	0-2 saat arası	160	37,8
	3-4 saat arası	162	38,3
	5 saat ve üzeri	101	23,9

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımını incelendiğinde, katılımcıların %61,0'ının erkek (f=165), %39,0'ının ise kadın (f=258) olduğu görülmektedir. Bu dağılım, örneklemin çoğunluğunun erkek bireylerden olduğunu göstermektedir. Yaş gruplarına göre dağılımda, %40,2'si 18-25 yaş aralığında (f=170), %28,4'ü 26-33 yaş aralığında (f=120) ve %31,4'ü 34 ve üzeri yaş ise (f=133) yer almaktadır. Katılımcıların önemli bir kısmı genç bireylerden oluşmaktadır. Algılanan gelir düzeyine göre katılımcıların %21,5'i düşük (f=91), %72,1'i orta (f=305) ve %6,4'ü yüksek (f=27) gelir grubunda yer almaktadır. Orta gelir düzeyinin baskın olduğu görülmektedir. Eğitim durumlarına bakıldığında, katılımcıların %26,5'i lise (f=112), %25,3'ü önlisans (f=107) ve %48,2'si lisans (f=204) mezunudur. Bu durum, örneklemin büyük oranda yükseköğretim düzeyinde bireylerden olduğunu göstermektedir. İş durumu değişkeninde, katılımcıların %55,8'i çalışmakta (f=236), %24,6'sı işsiz (f=104) ve %19,6'sı öğrenci (f=83) olduğunu belirtmiştir. Çalışan bireylerin ağırlıkta olduğu anlaşılmaktadır. Günlük serbest zaman süresi açısından katılımcıların %37,8'i 0-2 saat (f=160), %38,3'ü 3-4 saat (f=162) ve %23,9'u 5 saat ve üzeri (f=101) serbest zamana sahiptir. Çoğunluğun günde 4 saatten az serbest zamanı bulunmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları ve Süreci

Bu tez çalışması, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda değerlendirilmiş ve uygun bulunmuştur (Etik Kurul Karar No: 2024/639; Tarih: 26.07.2024).

Veri toplama süreci, 15 Ağustos ile 15 Ekim 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, verilen bilgilerin gizlilik ilkesi çerçevesinde korunacağı ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı açıkça ifade edilmiştir. Veriler hem yüz yüze anket uygulamaları hem de çevrim içi Google Form aracılığıyla toplanmıştır.

Araştırma kapsamında veriler, Serbest Zaman Becerikliliği Ölçeği (Petrou ve Bakker, 2016; Türkçeye uyarlayan: Sürücü ve Ertan, 2022) ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Diener et al., 2009; Türkçeye uyarlayan: Telef, 2011; 2013) kullanılarak elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik değişkenlerini tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. Formda; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve günlük serbest zaman değişkenlerine yönelik sorular yer almaktadır. Böylece, örneklemin genel özelliklerinin belirlenmesi ve elde edilen verilerin daha kapsamlı bir çerçevede yorumlanması amaçlanmıştır.

Serbest Zaman Becerikliliği Ölçeği

Serbest Zaman Becerikliliği (BZ) ölçeği, Petrou ve Bakker (2016) tarafından geliştirilmiş ve Sürücü ve Ertan (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 9 ifadeden oluşmakta olup, tek bir faktörden oluşan ölçek beşli Likert tipi ile değerlendirilir (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum). Ölçeğin iç tutarlığa dayalı güvenilirlik belirleme yöntemlerinden olan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,845 ve bileşik güvenilirlik testi (CR) ise 0,880 olarak ölçülmüştür (Sürücü ve Ertan, 2022). Bu tezde ölçeğin Cronbach's alpha katsayısı .96 bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2011; 2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek için kullanılan ölçek 8 maddeden oluşmakta olup, 7'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 7 = Kesinlikle Katılıyorum). Tüm maddeler

olumlu ifadeler içerdiğinden tersten puanlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu saptanmıştır (Diener vd., 2009; Telef, 2011; 2013). Bu tezde ölçeğin Cronbach's alpha katsayısı .96 bulunmuştur.

3.4 Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında veriler, Konya ilinde yaşayan toplam 423 yetişkin bireyden toplanmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 27 programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach's Alpha güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ardından, verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı, çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre bu katsayıların -1.5 ile $+1.5$ aralığında olması, normal dağılım için kabul edilebilir sınırlar içerisindedir. Bu bağlamda, araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralıkta yer alması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur.

Verilerin normal dağılıma uygunluğu belirlendikten sonra, iki gruptan oluşan cinsiyet değişkenine göre farkı incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Üç ve daha fazla gruba sahip değişkenler olan yaş, algılanan gelir düzeyi, eğitim durumu, iş durumu ve günlük serbest zaman süresi değişkenleri için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen ANOVA sonuçlarına dayanarak, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD post-hoc testi yapılmıştır.

Ayrıca, serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi, serbest zaman becerikliliğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla ise doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. ANOVA sonuçlarına ek olarak, farkın büyüklüğünü değerlendirmek amacıyla etki büyüklüğü (Eta Kare, η^2) değerleri de raporlanmış ve tablolar içerisinde sunulmuştur.

Tablo 3.2 Ölçeklere İlişkin Güvenirlik (Cronbach's Alpha) Analiz Sonuçları

Ölçek	Cronbach's Alpha
Serbest Zaman Becerikliliği Ölçeği	.96
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	.96

Tablo 3.2’de sunulan güvenirlik analizine göre, her iki ölçek de yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahiptir. Boş Zaman Becerikliliği Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için hesaplanan Cronbach's alpha katsayısı .96’dır.

Bu değer, $\alpha \geq .90$ olarak kabul edilen “mükemmel” güvenilirlik düzeyinin (George ve Mallery, 2003) üzerinde yer almakta ve ölçeklerin ölçtükleri yapılar açısından çok yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, her iki ölçeğin de bu çalışma kapsamında elde edilen verilerle güvenilir biçimde kullanılabileceği söylenebilir.

Tablo 3.3 Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) Analiz Sonuçları

Değişken	Skewness	Std. Hata	Kurtosis	Std. Hata
Boş Zaman Becerikliliği Ölçeği	-0.644	0.119	-0.575	0.237
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-1.100	0.119	0.306	0.237

Tablo 3.3’te sunulan çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) analizleri, verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla incelenmiştir. Boş Zaman Becerikliliği Ölçeği için çarpıklık değeri -0.644 ve basıklık değeri -0.575; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için ise çarpıklık değeri -1.100 ve basıklık değeri 0.306 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, ± 1 aralığında yer aldıkları için verilerin normal dağılıma yakın bir dağılım gösterdiği kabul edilebilir (George ve Mallery, 2010). Özellikle psikolojik iyi oluş değişkenindeki -1.100 çarpıklık değeri, hafif sola çarpık bir dağılıma işaret etmekle birlikte, kabul edilebilir sınırlar içindedir. Bu analiz sonuçlarına göre, her iki değişkenin de parametrik testler için kullanılabilir nitelikte, normallığe yeter düzeyde uygun bir dağılıma sahip olduğu söylenebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

4. Bulgular

Tezin bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. 1 Serbest Zaman Becerikliliği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek	N	Min–Max	\bar{X}	SS
Serbest Zaman Becerikliliği	423	1–5	3.30	1.08
Psikolojik İyi Oluş	423	1–7	1.66	1.57

Tablo 4.1. incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman becerikliliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, Serbest Zaman Becerikliliği Ölçeği'nden elde edilen puanların 1 ile 5 arasında değiştiği, ortalamanın $\bar{X} = 3.30$ ve standart sapmanın $SS = 1.08$ olduğu görülmektedir. Bu değer, katılımcıların serbest zamanlarını orta düzeyin biraz üzerinde etkili şekilde kullandıklarını göstermektedir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen puanların ise 1 ile 7 arasında değiştiği, ortalama puanın $\bar{X} = 1.66$ ve standart sapmanın $SS = 1.57$ olduğu belirlenmiştir. Ölçek puanları dikkate alındığında bu ortalamanın oldukça düşük düzeyde olduğu görülmekte; bu durum, katılımcıların genel psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 4. 2 Kadın ve Erkek Katılımcıların Serbest Zaman Becerikliliği ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	\bar{X}	SS	t	sd	p	Cohen's d
Serbest Zaman Becerikliliği	Kadın	258	3.40	1.01	2.462	314.760	.014*	0.253
	Erkek	165	2.74	1.16				
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	258	5.12	1.49	1.041	319.181	.298	0.107
	Erkek	165	4.95	1.68				

$p < .05^*$

Tablo 4.2 incelendiğinde serbest zaman becerikliliği düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonuçlarına göre, kadın katılımcıların ($\bar{X} = 3.40$, $SS = 1.01$) serbest zaman becerikliliği puan ortalamaları, erkek katılımcılardan ($\bar{X} = 2.74$, $SS = 1.16$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, $t(314.760) = 2.462$, $p = .014$. Bu farklılık küçük düzeyde

bir etki büyüklüğüne sahiptir (Cohen's $d = 0.253$). Psikolojik iyi oluş puanları açısından ise kadın katılımcılar ($\bar{X} = 5.12$, $SS = 1.49$) ile erkek katılımcılar ($\bar{X} = 4.95$, $SS = 1.68$) arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, $t(319.181) = 1.041$, $p = .298$. Cohen's $d = 0.107$ olarak hesaplanan bu değer Cohen'in (1988) tarafından önerilen etki büyüklüğünün çok küçük düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 4.3 Yaş Gruplarına Göre Serbest Zaman Becerikliliği Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

Yaş	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
18–25 ^a	170	3,3458	1,01306	G. arası	1,488	2	,744			
26–33 ^b	120	3,2093	1,15669	G. içi	492,040	420	1,172	,635	,531	,003
34 ve üzeri ^c	133	3,3333	1,09884	Toplam	493,528	422				
Toplam	423	3,3031	1,08143							

Not. a, b, c harfleri yaş gruplarını temsil etmektedir: a = 18–25, b = 26–33, c = 34–ve üzeri.

Tablo 4.3 incelendiğinde, serbest zaman becerikliliği puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 420) = 0.635$, $p = .531$, $\eta^2 = .003$. Elde edilen etki büyüklüğü. Eta kare ($\eta^2 = .003$) değeri, Cohen'in (1988) etki büyüklüğü sınıflamasına göre küçük düzeydedir. Yaş gruplarının ortalama serbest zaman becerikliliği puanları incelendiğinde, 18–25 yaş grubunun ortalaması $\bar{X} = 3.35$ ile en yüksek değere sahipken, 26–33 yaş grubunda $\bar{X} = 3.21$ ve 34–65 yaş grubunda $\bar{X} = 3.33$ olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4 Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

Yaş	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
18–25 ^a	170	4,9566	1,51199	G. arası	4,092	2	2,046			
26–33 ^b	120	5,0396	1,64942	G. içi	1035,026	420	2,464	0,830	,437	,004
34 ve üzeri ^c	133	5,1898	1,56893	Toplam	1039,118	422				
Toplam	423	5,0535	1,56919							

Not. a, b, c harfleri yaş gruplarını temsil etmektedir: a = 18–25, b = 26–33, c = 34 ve üzeri.

Tablo 4.4 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA

analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 420) = 0.830$, $p = .437$, $\eta^2 = .004$. Bu etki büyüklüğü, Cohen'in (1988) sınıflamasına göre küçük düzeydedir. Betimsel bulgulara göre, psikolojik iyi oluş puanı en yüksek olan grup 34 ve üzeri yaş grubudur ($\bar{X} = 5.19$), en düşük ortalama ise 18–25 yaş grubuna aittir ($\bar{X} = 4.96$). Ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 4.5 Algılanan Gelir Durumuna Göre Serbest Zaman Becerikliliği Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

Algılanan Gelir	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
Düşük ^a	91	3,1062	1,10727	G. arası	5,988	2	2,994			
Orta ^b	305	3,3770	1,04490	G. içi	487,539	420	1,161	2,579	,077	,012
Yüksek ^c	27	3,1317	1,31974	Toplam	493,528	422				
Toplam	423	3,3031	1,08143							

Not. ^a = Düşük, ^b = Orta, ^c = Yüksek algılanan gelir düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 4.5 incelendiğinde, Serbest zaman becerikliliği düzeylerinin algılanan gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 420) = 2.579$, $p = .077$. Etki büyüklüğü $\eta^2 = .012$ olup, Cohen'in (1988) sınıflamasına göre küçük düzeyde bir etkiyi temsil etmektedir. Betimsel bulgulara göre, serbest zaman becerikliliği ortalaması orta gelir grubunda ($\bar{X} = 3.38$) en yüksek düzeydeyken; düşük ($\bar{X} = 3.11$) ve yüksek gelir grubundaki ($\bar{X} = 3.13$) bireylerin ortalama puanları birbirine oldukça yakındır. Ancak bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Bu durum, algılanan gelir düzeyinin serbest zaman becerikliliği üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.6 Algılanan Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

Algılanan Gelir	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı fark
Düşük ^a	91	4,6978	1,45763	G. arası	14,694	2	7,347				
Orta ^b	305	5,1484	1,55476	G. içi	1024,424	420	2,439	3,012	,050	,014	c > a
Yüksek ^c	27	5,1806	1,94496	Toplam	1039,118	422					
Toplam	423	5,0535	1,56919								

Not. ^a = Düşük, ^b = Orta, ^c = Yüksek algılanan gelir düzeyini temsil etmektedir. ($p < .05$).

Tablo 4.6 incelendiğinde, Psikolojik iyi oluş puanlarının algılanan gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(2, 420) = 3.012, p = .050$. Etki büyüklüğü $\eta^2 = .014$ olup, Cohen'in (1988) sınıflamasına göre küçük düzeyde bir etkiyi temsil etmektedir. Betimsel verilere göre, psikolojik iyi oluş puanı en düşük olan grup düşük gelir grubudur ($\bar{X} = 4.70$), en yüksek ortalama ise yüksek gelir grubuna aittir ($\bar{X} = 5.18$). Gruplar arası farklılıkların hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD post-hoc analizi sonucunda, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının düşük gelir düzeyine sahip bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Bu bulgu, algılanan gelir düzeyinin bireylerin psikolojik iyilik hâli üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Tablo 4.7 Eğitim Durumuna Göre Serbest Zaman Becerikliliği Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı fark
Lise ^a	112	3,1310	1,13872	G. arası	7,847	2	3,924				
Önlisans ^b	107	3,2222	1,17003	G. içi	485,680	420	1,156	3,393	,035	,016	c > a
Lisans ^c	204	3,4401	,98421	Toplam	493,528	422					
Toplam	423	3,3031	1,08143								

Not. ^a = Lise, ^b = Önlisans, ^c = Lisans düzeyini temsil etmektedir. ($p < .05$).

Tablo 4.7 incelendiğinde, Serbest zaman becerikliliği düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(2, 420) = 3.393, p = .035$. Bu farkın etki büyüklüğü $\eta^2 = .016$ olup, Cohen'in (1988) sınıflamasına göre küçük düzeydedir. Grupların ortalama puanlarına bakıldığında, serbest zaman becerikliliği en düşük lise grubunda ($\bar{X} = 3.13$), en yüksek ise lisans mezunlarında ($\bar{X} = 3.44$) gözlenmiştir. ($p < .05$). Yapılan Tukey HSD post-hoc analizi sonucunda, lisans mezunu bireylerin, lise mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek serbest zaman becerikliliğine sahip oldukları bulunmuştur ($p = .035$). Önlisans grubuyla diğer gruplar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulgu, bireylerin eğitim düzeyi arttıkça serbest zamanlarını daha etkili ve becerikli şekilde kullanma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Tablo 4.8 Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
Lise ^a	112	4,8873	1,62036	G. arası	4,437	2	2,218			
Önlisans ^b	107	5,0759	1,56603	G. içi	1034,681	420	2,464	0,900	,407	,004
Lisans ^c	204	5,1330	1,54296	Toplam	1039,118	422				
Toplam	423	5,0535	1,56919							

Not. ^a = Lise, ^b = Önlisans, ^c = Lisans düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 4.8 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 420) = 0.900$, $p = .407$. Etki büyüklüğü $\eta^2 = .004$ olup, Cohen'in (1988) sınıflamasına göre küçük düzeyde bir etkiyi temsil etmektedir. Grupların betimsel ortalamalarına göre en düşük psikolojik iyi oluş ortalaması lise mezunlarında ($\bar{X} = 4.89$), en yüksek ortalama ise lisans mezunlarında ($\bar{X} = 5.13$) gözlenmiştir. Ancak yapılan Tukey HSD post-hoc analizi sonucunda, eğitim düzeylerine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > .05$). Bu bulgu, bireylerin eğitim düzeylerinin psikolojik iyi oluş algıları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.9 İş Durumuna Göre Serbest Zaman Becerikliliği Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

İş Durumu	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
Çalışıyorum ^a	236	3,2283	1,13224	G. arası	2,992	2	1,496			
İşsizim ^b	104	3,3921	1,08447	G. içi	490,535	420	1,168	1,281	,279	,006
Öğrenciyim ^c	83	3,4043	,91156	Toplam	493,528	422				
Toplam	423	3,3031	1,08143							

Not. ^a = Çalışıyor, ^b = İşsiz, ^c = Öğrenci iş durumu kategorilerini temsil etmektedir.

Tablo 4.9 incelendiğinde, serbest zaman becerikliliği puanlarının iş durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 420) = 1.281$, $p = .279$. Etki büyüklüğü $\eta^2 = .006$ olup, Cohen'in (1988) sınıflamasına göre küçük düzeydedir. Grupların betimsel ortalamalarına bakıldığında, en düşük serbest zaman becerikliliği ortalaması çalışan bireylerde ($\bar{X} = 3.23$), en yüksek ortalama ise öğrenci grubunda ($\bar{X} = 3.40$) gözlenmiştir. Ancak yapılan

Tukey HSD post-hoc analizi sonucunda, iş durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > .05$). Bu bulgu, bireylerin iş durumu farklılıklarının serbest zaman becerikliliği düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.10 İş Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

İş Durumu	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
Çalışıyorum ^a	236	5,1118	1,62355	G. arası	9,296	2	4,648			
İşsizim ^b	104	5,1587	1,51211	G. içi	1029,822	420	2,452	1,896	,152	,009
Öğrenciyim ^c	83	4,7560	1,46034	Toplam	1039,118	422				
Toplam	423	5,0535	1,56919							

Not.^a = Çalışıyor, ^b = İşsiz, ^c = Öğrenci iş durumu kategorilerini temsil etmektedir.

Tablo 4.10 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının iş durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 420) = 1.896$, $p = .152$. Etki büyüklüğü $\eta^2 = .009$ olup, Cohen'in (1988) sınıflamasına göre küçük düzeyde bir etkiyi temsil etmektedir. Betimsel sonuçlara göre, en yüksek psikolojik iyi oluş ortalaması işsiz bireylerde ($\bar{X} = 5.16$), en düşük ortalama ise öğrenci grubunda gözlenmiştir ($\bar{X} = 4.76$). Ancak yapılan Tukey HSD post-hoc analizi sonucunda bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > .05$). Dolayısıyla, bireylerin iş durumu ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında belirgin bir ilişki saptanmamıştır.

Tablo 4.11 Günlük Serbest Zaman Süresine Göre Serbest Zaman Becerikliliği Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

Serbest Zaman Süresi	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
0–2 saat ^a	160	3,2882	1,09515	G. arası	,068	2	,034			
3–4 saat ^b	162	3,3073	1,05384	G. içi	493,460	420	1,175	,029	,972	,000
5 saat ve üzeri ^c	101	3,3201	1,11336	Toplam	493,528	422				
Toplam	423	3,3031	1,08143							

Not.^a = 0–2 saat, ^b = 3–4 saat, ^c = 5 saat ve üzeri serbest zaman süresi kategorilerini temsil etmektedir.

Tablo 4.11 incelendiğinde, serbest zaman becerikliliği puanlarının günlük serbest zaman süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak

anlamli bir fark bulunmamıştır, $F(2, 420) = 0.029, p = .972$. Etki büyüklüğü $\eta^2 = .000$ olup, Cohen'in (1988) sınıflamasına göre önemsiz düzeydedir. Grupların ortalamalarına göre en düşük puan 0–2 saatlik serbest zaman süresi olan grupta ($\bar{X} = 3.29$), en yüksek puan ise 5 saat ve üzeri olan grupta ($\bar{X} = 3.32$) gözlenmiştir. Ancak yapılan Tukey HSD post-hoc analizi sonuçlarına göre bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > .05$). Bu bulgu, bireylerin günlük serbest zaman süresinin boş zaman becerikliliği üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.12 Günlük Serbest Zaman Süresine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

Serbest Zaman Süresi	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
0–2 saat ^a	160	5,0359	1,53531	G. arası	,498	2	,249			
3–4 saat ^b	162	5,0957	1,50739	G. içi	1038,620	420	2,473	,101	,904	,000
5 saat ve fazlası ^c	101	5,0316	1,72626	Toplam	1039,118	422				
Toplam	423	5,0535	1,56919							

Not. ^a = 0–2 saat, ^b = 3–4 saat, ^c = 5 saat ve fazlası serbest zaman süresi kategorilerini temsil etmektedir.

Tablo 4.12 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının bireylerin günlük serbest zaman süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 420) = 0.101, p = .904$. Etki büyüklüğü $\eta^2 = .000$ olup, Cohen'in (1988) sınıflamasına göre önemsiz düzeyde bir etkiye temsil etmektedir. Bu bulgu, bireylerin sahip oldukları günlük serbest zaman süresinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermektedir.

Tablo 4.13 Serbest Zaman Becerikliliği ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

	Serbest Zaman Becerikliliği	Psikolojik İyi Oluş
Serbest Zaman Becerikliliği	1	,465**
Psikolojik İyi Oluş	,465**	1

** $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.13'te sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır, $r = .465, p < .01$.

Tablo 4.14 Serbest Zaman Becerikliliğinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolüne İlişkin Bulgular

Değişken	b	SE	%95CI		t	p
			LL	UL		
Sabit (Constant)	2,823	,218	2,395	3,251	12,977	.001
Serbest Zaman Becerikliliği	,675	,063	,552	,798	10,788	.001

$R^2 = .217$

Tablo 4.14'te sunulan regresyon analizi sonuçlarına göre serbest zaman becerikliliği düzeyi yüksek olan bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Regresyon modeli, serbest zaman becerikliliğinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğunu ortaya koymuştur ($b = .675$, $t = 10.788$, $p < .001$). Modelin açıklayıcılık düzeyi ($R^2 = .217$) orta düzeyde olup, psikolojik iyi oluş değişkenindeki varyansın %21.7'sinin serbest zaman becerikliliği ile açıklandığını göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ

5. Tartışma

Bu araştırma kapsamında, yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; ayrıca bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde ve anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizi bulguları, serbest zaman becerikliliğinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki benzer araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir. Nitekim, Kuykendall ve arkadaşları tarafından yürütülen bir meta-analiz, boş zaman katılımının öznel iyi oluşla doğrudan ilişkili olduğunu belirleyerek, boş zaman sırasında psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının kişisel mutluluğu ve memnuniyeti artırabileceğini vurgulamaktadır (Kuykendall vd., 2015). Kim ve arkadaşları (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada ise, boş zaman etkinliklerinden elde edilen tatminin, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde artırdığı belirlenmiştir. Tatmin düzeyindeki artış, özellikle özsaygının yükselmesine katkı sağlarken; yalnızlık ve algılanan stres düzeylerinde de azalmaya neden olmuştur. Bu bulgular, psikolojik iyi oluşun serbest zaman deneyimleri yoluyla desteklenebileceğini ortaya koymakta ve serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin tutarlılığını güçlendirmektedir. Nitekim bir başka örnekte ise, Zhang ve arkadaşları'nın (2021) yaşlı bireylerle yürüttükleri araştırma, serbest zaman etkinliklerine katılımın doğrudan psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını, ancak sosyal destek düzeyini artırarak ve algılanan stresi azaltarak dolaylı yoldan zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Bu bulgular, serbest zaman faaliyetlerinin yalnızca genç yetişkinler için değil, farklı yaş gruplarında da ruhsal sağlığın korunmasında ve desteklenmesinde önemli bir rol üstlenebileceğini ortaya koymaktadır. Böylece serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin aracı değişkenler yoluyla kurulan güçlü ve dolaylı bir yapıya sahip olduğu da anlaşılmaktadır.

Araştırmada, psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamış; buna karşın kadınların serbest zaman becerikliliği düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan Codina ve Pestana'nın (2019) çalışmasında ise, mevcut bulgularla çelişir şekilde, erkeklerin aktif boş zaman etkinliklerine kadınlara oranla daha fazla zaman ayırdıkları; kadınların ise özellikle fiziksel efor gerektiren faaliyetlere katılımlarının ev içi sorumluluklar nedeniyle sınırlandığı belirtilmektedir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin serbest zaman pratikleri üzerindeki belirleyici etkisini ortaya koymaktadır.

Araştırmada yaş değişkeni hem serbest zaman becerikliliği hem de psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak literatürde, Paggi ve arkadaşları (2016), serbest zaman aktivitelerine katılımın çeşitli yaş gruplarında yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu durum, mevcut çalışmadaki bulgularla tam olarak örtüşmese de yaş faktörünün serbest zamanla ilişkili psikolojik çıktılar üzerindeki rolünün bağlamsal, kültürel ya da örnekleme özgü etmenlere göre değişkenlik gösterebileceği söylenebilir.

İş durumu ve günlük serbest zaman süresi değişkenlerine göre serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuç, ilgili demografik değişkenlerin her iki değişken üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olduğunu ve belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir. Bu bulgu, alan yazında farklı örneklem ve bağlamsal koşullarda yürütülen bazı çalışmalarla uyumlu, bazılarıyla ise çelişkilidir. Öncelikle, Uzaina (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kamu ve özel sektör çalışanlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla tutarlıdır ve iş durumunun tek başına psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olmayabileceğini söylenebilir. Uzaina, yaşam kalitesi ve iş doyumunu gibi alanlarda farklar bulmuş olsa da, psikolojik iyi oluş düzeylerinin kamu ve özel sektör çalışanları arasında benzer olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Pearson (1998) iş memnuniyeti ve serbest zaman doyumunun psikolojik sağlık üzerindeki birlikte etkisini vurgulamış, ancak bireyin iş statüsünün (örneğin, mavi yaka vs. beyaz yaka) bu etkiyi anlamlı biçimde değiştirmedeğini belirtmiştir. Bu durum, serbest zamanın bireysel değerlendirilmesi ve deneyimlenmesinin psikolojik iyi oluş üzerindeki

etkisinin daha önemli olabileceği söylenebilir. Buna karşın, Kim (2022) tarafından yürütülen çalışmada, özellikle aktif yaşlı bireylerde serbest zaman becerikliliğinin psikolojik iyi oluş ve öznel mutluluk üzerinde anlamlı ve pozitif etkileri olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, bu çalışmada iş durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamasıyla çelişmekte ve örneklem özelliklerinin (yaş, yaşam döngüsü, sosyal roller) sonuçlar üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir. Ayrıca, yaşlı bireylerin boş zamanlarını daha anlamlı ve amaçlı biçimde geçirme eğiliminde olmaları, psikolojik iyi oluş düzeylerini artırabilecek bir unsur olarak değerlendirilebilir (Stebbins ve Sachsman, 2017).

Literatürdeki bulgular göz önüne alındığında, Haworth ve Hill (1992) serbest zaman etkinliklerinin yalnızca niceliksel değil, niteliksel olarak da değerlendirilmesi gerektiğini ve bireylerin serbest zamanlarını nasıl yapılandırdıklarının psikolojik iyilik halleriyle güçlü ilişkiler taşıdığını belirtmiştir. İş durumu, bireyin günlük rutinleri üzerinde etkili olsa da, serbest zamanın değerlendirilme biçimi ve bireysel anlam yükleme düzeyi daha belirleyici olabilir.

Elde edilen bulgular, psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından eğitim düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olsa da, eğitim düzeyi değişkeninin serbest zaman becerikliliği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle lisans mezunu bireylerin serbest zamanlarını yapılandırma ve değerlendirme konularında daha yüksek düzeyde beceri sergiledikleri belirlenmiştir. Bu durum, eğitim düzeyinin bireyin serbest zaman planlama, organize etme ve etkin bir şekilde değerlendirme becerileri üzerinde belirleyici bir etkisi olabileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla Fraguera-Vale ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen çalışmada, ebeveyn eğitim düzeyinin yüksek olduğu ailelerden gelen ergenlerin serbest zaman aktivitelerinden daha fazla doyum elde ettikleri ve daha işlevsel serbest zaman alışkanlıklarına sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca, Yoon ve arkadaşları (2021), yüksek eğitim düzeyine sahip yaşlı bireylerin çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılım olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bunun, sosyoekonomik avantajlar ile serbest zamana erişim olanaklarından kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin bireyin yaşam döngüsünün farklı

dönemlerinde serbest zaman deneyimlerini biçimlendiren önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Algılanan gelir düzeyi değişkeni ise yalnızca psikolojik iyi oluş değişkeni üzerinde anlamlı bir fark yaratmıştır. Yüksek gelir grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, düşük gelir grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, yüksek gelir grubundaki bireylerin, düşük gelir grubuna göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olması, gelir düzeyi ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişkiye işaret etmektedir. Bu sonuç, bireylerin ekonomik kaynaklarını nasıl algıladıklarının ruhsal sağlık üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu vurgulayan literatürle uyumludur (Muhammad vd., 2021; Lahi ve Nurja, 2023). Ayrıca, Kayacan ve Bingöl (2024) ile Beşpınar ve Balcı (2024)'nın (2024) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmalar, yüksek gelir grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, algılanan ekonomik güvenliğin bireyin yaşam kalitesi, stres yönetimi ve geleceğe yönelik beklentileri üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Wang vd., 2022).

Araştırma bulguları, serbest zamanın yapılandırılmış ve işlevsel biçimde değerlendirilmesinin bireylerin yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, serbest zaman becerikliliğini geliştirmeye yönelik yürütülecek çalışmaların, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda, gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda farklı yaş grupları ve sosyoekonomik düzeyler temelinde serbest zaman becerikliliğinin psikolojik iyi oluşla ilişkisi derinlemesine incelenmelidir. Ayrıca, serbest zaman etkinliklerinin türü, süresi ve bireysel tercihlerle uyumu gibi değişkenlerin, iyi oluş üzerindeki etkilerinin ayrıştırılarak analiz edilmesi, kuramsal ve uygulamalı alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır. Bu yönde yapılacak nitel ve nicel desenli çalışmalar, serbest zaman deneyimlerinin bireylerin öznel iyi oluş algılarındaki belirleyiciliğini daha bütüncül bir yaklaşımla açıklamaya yardımcı olabilir.

5.1 Sonuç

Bu araştırma, yetişkin bireylerin serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve serbest zaman becerikliliğinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, serbest zaman deneyimlerinin bireylerin ruhsal sağlıklarını destekleyici bir kaynak olduğunu göstermekte ve bu ilişkinin çeşitli yaş grupları ve sosyoekonomik düzeylerde benzer eğilimler sergileyebileceğine işaret etmektedir. Demografik değişkenlere göre yapılan karşılaştırmalarda, özellikle eğitim ve gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş ve serbest zaman becerikliliği üzerinde anlamlı etkileri gözlenmiştir. Buna karşın, iş durumu ve cinsiyet gibi değişkenlerin etkisi sınırlı kalmıştır. Sonuçlar, serbest zamanın sadece boş vakit olarak değil, bireyin öznel refahına katkı sunan işlevsel bir alan olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Bu doğrultuda, serbest zaman becerikliliği, psikolojik iyi oluş üzerinde dikkate değer bir etkiye sahip bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, serbest zaman etkinliklerine aktif katılımın bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki olumlu etkisi, farklı kültürel bağlamlarda yürütülen araştırmalarla da desteklenmektedir. Norouzi Seyed Hosseini ve arkadaşlarının (2023) İranlı yetişkinlerle gerçekleştirdiği bir çalışmada, aktif serbest zaman katılımı ile daha yüksek mutluluk seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde, Takiguchi ve arkadaşları (2022) tarafından Japonya’da yürütülen boylamsal bir çalışmada, düzenli serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin daha yüksek düzeyde olumlu duygular deneyimlediği ve bu duyguların psikolojik dayanıklılığı artırarak ruh sağlığını koruyucu bir işlev gördüğü belirlenmiştir. Bu bağlamda, bireylerin serbest zamanlarını etkin ve anlamlı biçimde değerlendirmelerini sağlayan becerilerin geliştirilmesi, psikolojik iyi oluşun ve yaşam doyumunun sürdürülebilirliği açısından önemli bir destekleyici unsur olarak öne çıkmaktadır. Nitekim serbest zaman memnuniyeti yaşam doyumu ve öznel sağlık algısının güçlü belirleyicisi olarak öne çıkmaktadır. Chick ve arkadaşları (2016) tarafından Tayvan’da yürütülen çalışmada, kültürel uyum taşıyan serbest zaman etkinliklerine katılan

bireylerde serbest zaman memnuniyetinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve bu memnuniyetin yaşam doyumu ile öznel sağlık algısını güçlü biçimde öngördüğü tespit edilmiştir. Bununla beraber Dattilo (2022) tarafından yapılan bir derlemede ise, yapılandırılmış ve sosyal olarak anlamlı serbest zaman etkinliklerinin yalnızca bireysel iyi oluşu arttırmakla kalmadığı, aynı zamanda zihinsel sağlık sorunlarının önlenmesi ve stresle baş edebilme kapasitesini güçlendirmede etkili rol oynadığı vurgulanmıştır. Bu durum, serbest zamanın sosyal ve kültürel bağlamla uyumlu şekilde yapılandırıldığında, bireyin kendini ifade etmesine ve bağ kurmasına olanak sağlayarak böylece ruh sağlığı için koruyucu bir alan yarattığı düşünülebilir.

Literatürdeki bu bulgular, serbest zaman becerikliliğinin bireyin psikolojik iyi oluşuyla ilişkili olduğunu ortaya koymakta; bu doğrultuda, eğitimden sağlığa, sosyal hizmetlerden kişisel gelişim programlarına kadar çeşitli alanlarda politika ve uygulamaların yeniden yapılandırılması gerekliliğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, serbest zamanın planlanması, karar verme ve uygulama süreçlerinin bireysel düzeyde desteklenmesi; toplumsal düzeyde ise bu becerileri geliştirmeye yönelik yapısal düzenlemelerin teşvik edilmesi önerilmektedir.

5.2 Öneriler

Bu tezin bulguları doğrultusunda, serbest zaman becerikliliğinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin boş zamanlarını yapılandırma ve değerlendirme kapasitelerinin psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, özellikle üniversiteler ve yerel yönetimler bünyesinde bireylere yönelik serbest zaman planlama, zaman yönetimi ve etkinlik seçimi gibi konularda kısa süreli eğitim atölyeleri ve rehberlik programlarının düzenlenmesi, özellikle genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin desteklenmesine katkı sağlayacaktır.

Ayrıca, yüksek gelir grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, ekonomik imkânların serbest zaman olanaklarına erişim üzerindeki etkisini göstermektedir. Bu nedenle, belediyeler ve sivil toplum kuruluşları tarafından düşük gelir

grubundaki bireylere yönelik ücretsiz veya düşük maliyetli serbest zaman etkinliklerinin yaygınlaştırılması, sosyoekonomik eşitsizliklerin boş zaman deneyimlerine yansımaları azaltılabilir. Bu süreçte, erişilebilir rekreasyon altyapısının geliştirilmesi de önem taşımaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, eğitim düzeyi yükseldikçe serbest zaman becerikliliği düzeyi de artmaktadır. Bu bulgu, eğitim yoluyla bireylerin boş zaman yönetimi konusunda farkındalık kazandıklarını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, erken yaşlardan itibaren bireysel zaman yönetimi, yaşam dengesi ve serbest zaman farkındalığı gibi temaların eğitim müfredatlarına entegre edilmesi, uzun vadede bireylerin yaşam kalitesini artırabilir.

Öte yandan, bu çalışmada serbest zaman becerikliliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki korelasyonel düzeyde ele alınmış, ancak bu ilişkinin altında yatan mekanizmalar detaylı olarak incelenmemiştir. Gelecek araştırmalarda algılanan stres, sosyal destek, yaşam doyumu ve öz-düzenleme gibi değişkenlerin aracı ya da düzenleyici etkileri gelişmiş istatistiksel modellerle test edilmelidir. Ayrıca, ağırlıklı olarak nicel verilerle yürütülen bu tür araştırmaların, nitel yöntemlerle desteklenerek bireylerin serbest zaman deneyimlerine yükledikleri anlamın, karşılaştıkları engellerin ve kişisel stratejilerinin daha derinlemesine ortaya konulması, alana önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, Y. S. (2002). Türkiye'deki üniversitelerin rekreasyon programlarının geliştirilmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Akın, A. (2008). Psikolojik iyi olma ölçekleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721–750.
- Artar, M., ve Ergenekon, Y. (2020). Zihinsel yetersizliği olan bireylerde serbest zaman öğretimi: *Sistemik inceleme. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 4(1), 80–103. <https://doi.org/10.34056/aujef.696660>
- Ateş, N. ve Ateş, F. (2023). Psikolojik iyi oluşun birey davranışları üzerindeki etkisi. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 45–62.
- Aytaç, S. (2004). Boş zaman sosyolojisi. Bursa: *Ezgi Kitabevi*. (Kelly ve Freysinger, 2000'den aktaran)
- Bakır, M. (1993). Rekreasyon. *Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Dergisi*, 1, 3-4.
- Baltaş A. Ve Baltaş Z., (1987) Başarılı Ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başarma Yolları, 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Başar, H. ve Sarı, İ. (2018). Egzersiz ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: *Kavramsal bir değerlendirme. Spor Bilimleri Dergisi*, 29(2), 83–92.
- Beggs, B. A., Elkins, D. J., ve Powers, S. (2005). Overcoming barriers to participation in campus recreational sports. *Recreational Sports Journal*, 29(2), 143–155. <https://doi.org/10.1123/rsj.29.2.143>
- Beşpınar, E. ve Balcı, S. (2024). “Üniversite Öğrencilerinin Etik Değerlere Yatkinlık Düzeyinin Psikolojik İyi Oluşlarıyla İlişkisi” *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587- 1587) Vol:10, Issue:8; pp:1359- 1368. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13383775>
- Boppart, T., Harmenberg, K., Hassler, J., Krusell, P., ve Olsson, J. (2020). Integrated Epi-econ Assessment. (pp. 1-81). (Discussion Paper Series). *Edinburgh School of Economics Discussion Paper Series*. <https://doi.org/10.3386/w28282>
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7–26. <https://doi.org/10.1080/03069880412331335939>
- Candra, E., Krisnana, I., Sutisna, H., ve Lestari, I. (2023). Psychological well-being and resilience among adolescents during the pandemic. *International Journal of Adolescence Studies*, 11(1), 44–59.
- Chick, G., Hsu, Y.-C., Yeh, C.-K., Hsieh, C.-M., Bae, S.-Y., & Iarmolenko, S. (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*, 38(5), 402–423. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1141734>

- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling ve Development*, 77(2), 141–152. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x>
- Codina, N., ve Pestana, J. V. (2019). Time matters differently in leisure experience for men and women: Leisure dedication and time perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2513. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142513>
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioural sciences (2nd ed.). *New York: Academic Press*
- Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2017). Research Methods in Education (8th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Coşkun, A. (2023). Serbest zaman yoksunluğu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Boş Zaman ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 33–48. <https://doi.org/10.29228/ijlrss.74591>
- Çağış, M. (2023). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve iyi oluş ilişkisi. *Eğitim ve Gelişim Dergisi*, 10(3), 110–125.
- Çağlın, C. (2024). Çalışanların Psikolojik İyi Oluşlarında Spor. *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Güncel Araştırmalar*, 23.
- Çankaya, İ. H. (2020). Psikolojik iyi oluşun işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisi: Bir uygulama. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(4), 145–160.
- Çankaya, M. (2020). Sağlık çalışanlarında algılanan örgütsel destek ve psikolojik iyi oluşun işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(8), 79–98.
- Çankaya, Ö. (2020). Kamu sağlık kuruluşlarında çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin işten ayrılma niyeti üzerine etkisi. *Sağlık Yönetimi Dergisi*, 8(2), 45-60.
- Çankır, B., & Semiz Çelik, D. (2018). Employee performance and financial performance: Relationships with voice behavior, psychological well-being, and work engagement in hotel enterprises. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 54–67. <https://doi.org/10.17336/igusbd.387588>
avesis.marmara.edu.tr/scholar.google.com.tr+6dergipark.org.tr+6academia.edu+6
- Çankır, B., ve Semiz Çelik, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 59–78.
- Çivilidağ, A., Durmaz, R. ve Doruköz, M. (2023). Psikolojik iyi oluşun fiziksel aktivite ile ilişkisi: Alan yazın taraması. *Spor ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 60–75.
- Dattilo, J. (2022). Global leisure and mental health: Responses to contemporary challenges. *Global Leisure Studies Journal*, 1(1), 15–27. <https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2096812>
- Davis, R. M., Bucher, C. A. ve Bucher, C. F. (2000). Physical education and the study of sport. McGraw-Hill.

- De Neve, J.-E., & Oswald, A. J. (2012). Estimating the influence of life satisfaction and positive affect on later income using sibling fixed effects. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(49), 19953–19958. <https://doi.org/10.1073/pnas.1211437109>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research Series*, 39, 247-266. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Er, S., ve Gürbüz, B. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman becerileri ile yaşam kaliteleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 1–14.
- Fraguela-Vale, R., Varela-Crespo, L., Varela-Garrote, L., ve Carretero-García, M. (2021). The influence of gender and family educational background on leisure satisfaction among Spanish adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 391–404. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1970595>
- Freund, A. M., & Szinovacz, M. E. (2024). Screen-based leisure time and well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Leisure Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00222216.2024.2315050>
- George, D., ve Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (4th ed.). Allyn ve Bacon.
- George, D., ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson.
- Godin, G., ve Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(3), 141–146.
- Göral, R. (2013). Serbest zaman doyum ve yaşam kalitesi ilişkisi: Kamu ve özel sektör çalışanları üzerine bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gratton, C., & Taylor, P. (1987). Leisure Industries: An Overview. In F. Coalter (Ed.), *Management and Planning in the Leisure Industries* (pp. 3–32). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-1-349-10647-9_1
- Green, L. W., Sweeting, H. N., & Western, B. (2008). Leisure and risky health behaviors: A review of evidence about smoking, alcohol, and drug use. *Journal of Leisure Research*, 40(3), 404–441.
- Gül, T. (2014). Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım. A. Yaylı (Editör), *Rekreasyona Giriş*. Ankara: Detay Yayıncılık, S. 1-67.
- Güvenç, A. (2021). Psikolojik iyi oluşun yaşam doyum ile ilişkisi: *Kavramsal bir inceleme*. *Eğitim ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1–10.

- Hacınebioğlu, M. ve Kaya, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 105–118. <https://doi.org/10.47473/ugead.1280340>
- Hadi, N., Demirtaş, A., ve Özdemir, A. (2022). Engelli bireylerde serbest zaman algısı ile iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Kongresi Bildiri Kitabı*, 4(1), 239–252.
- Haworth, J. T., ve Hill, S. (1992). Work, leisure, and psychological well-being in a sample of young adults. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 2(2), 147–160. <https://doi.org/10.1002/CASP.2450020210>
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon Ve Animasyon* (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Howden-Chapman, P., Chandola, T., Smith, N., ve Viner, R. (2023). The social determinants of psychological well-being. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(3), 421–433.
- Hubbard, J., ve Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145–163. <https://doi.org/10.1080/014904001316896846>
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 35–51). State College, PA: Venture Publishing.
- Kanbur, E. ve Mazıoğlu, M. M. (2021). Psikolojik iyi oluşun iş yerinde yaratıcılık ve beceriklilik üzerindeki etkisi. *İşletme ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 12(4), 1835–1850.
- Kanbur, E., ve Mazıoğlu, V. (2021). Psikolojik iyi oluşun iş becerikliliği üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1839–1857. <https://doi.org/10.15869/itobiad.851820>
- Kanbur, M., ve Mazıoğlu, M. (2021). Banka çalışanlarının psikolojik iyi oluşunun serbest zaman becerikliliğine etkisi: Kastamonu örneği. *İşletme ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 13(4), 1835-1850.
- Karaca, A. A., ve Yerlisu Lapa, T. (2016). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293–3304. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3778>
- Karaçam, Z., ve Pular, A. (2019). Ergenlerde psikolojik iyi oluşun gelişimi: *Kuramsal bir bakış*. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 39(2), 211–230.
- Karaküçük, S.(2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (12. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karcıoğlu, F. (2020). Psikolojik iyi oluşun iş yaşamındaki önemi. *İnsan ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 1-10.
- Karcıoğlu, F. (2020). Psikolojik sermaye ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 40, 170–180.

- Kaya, M. (2023). Serbest zaman yönetimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 19–31. <https://doi.org/10.17155/spd.1223821>
- Kayacan, İ., ve Bingöl, T. (2024). Psikolojik İyi Oluşun, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Umutsuzluk ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması. *Humanistic Perspective*, 6(2), 180-201. <https://doi.org/10.47793/hp.1426217>
- Kazak, S. (2023). Psikolojik iyi oluşun dijital çağdaki yeri: Kavramsal bir analiz. *Dijital Toplum Dergisi*, 5(2), 95–112.
- Kelly JR. Leisure. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 07632, 1990, s.105.
- Kelly, J. R., & Freysinger, V. J. (2000). *21st century leisure: Current issues*. Boston: Allyn & Bacon.
- Kermen, U., İlçin Tosun, M., ve Doğan, T. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak psikolojik ihtiyaçlar ve mizah tarzları. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (40), 18–37.
- Kılıç, M., ve Keskin, H. (2023). Serbest zaman yoksunluğu algısının bireysel yaşam kalitesi üzerindeki etkisi. *Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 75–89. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10452780>
- Kim, M. (2022). A study on the effects of leisure competency in active seniors on psychological well-being and subjective happiness. *Journal of Tourism and Leisure Research*, 34(10), 133–147. <https://doi.org/10.31336/jtlr.2022.10.34.10.133>
- Kim, S., Sung, J., Park, J., ve Dittmore, S. W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70–76. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.01012>
- Kocaman, Y., Akyol, B., ve Güngör, N. B. (2018). Serbest zaman becerileri ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 1315–1332. <https://doi.org/10.26466/opus.429177>
- Koç, M. (2022). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 85–99.
- Kubzansky, L. D., Huffman, J. C., Boehm, J. K., vd.. (2023). Psychological well-being and health: Recent findings and future directions. *Annual Review of Public Health*, 44, 25–44.
- Kuykendall, L., Tay, L., ve Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403. <https://doi.org/10.1037/a0038508>
- Kuyumcu, B. (2012). İyi oluş kavramı ve önemi. *Psikoloji ve Yaşam*, 5(1), 1-10.
- Lahi, B., ve Nurja, I. (2023). Economic and psychological well-being in pandemic times. *WSEAS Transactions on Business and Economics*, 20, 722–730. <https://doi.org/10.37394/23207.2023.20.72>
- Liu, S. ve Green, A. (2023). Psychological well-being and lifestyle: Evidence from cross-cultural studies. *Journal of Mental Health Research*, 15(2), 88–103.

- Lumpkin, A. (1990). Physical education and sport: A contemporary introduction. C. V. Mosby.
- Luo, M., ve Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: The impact on psychological well-being. *Journal of Social Media Studies*, 15(1), 105-120.
- Mannell, R. C., ve Iso-Ahola, S. E. (1987). Psychological nature of leisure and tourism experience. *Annals of Tourism Research*, 14(3), 314–331. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(87\)90105-8](https://doi.org/10.1016/0160-7383(87)90105-8)
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., ve Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531.
- Meyer, H. D., Brightbill, C.K., Sessoms, H.D. (1970). *Community Recreation, A Guide To Its Organization*, Virginiaa, Usa.
- Muhammad, T., Srivastava, S., ve Sekher, T. V. (2021). Association of self-perceived income status with psychological distress and subjective well-being: A cross-sectional study among older adults in India. *BMC Psychology*, 9, Article 75. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00588-5>
- Mutlu, Y. (2023). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun akademik başarıya etkisi. *Eğitim Psikolojisi Dergisi*, 9(2), 132–147.
- Norouzi Seyed Hosseini, R., Khanizadeh, S., Mohebbi, F., Mirzaeian Vanab, Z., Bratty, A. J., & Norouzi, E. (2023). Active leisure time predicts happiness among Iranian adults: A study comparing adults with physically active versus inactive lifestyle. *Perspectives in Psychiatric Care*, 59(1), e3600571. <https://doi.org/10.1155/2023/3600571>
- O’Loughlin, P., Smith, K., & Jackson, T. (2023). The dark side of leisure time: Leisure boredom and its predictive effect on internet and gambling behaviors. *Brain Sciences*, 15(6), 598. <https://doi.org/10.3390/brainsci15060598>
- Özcan, T. (2023). Psikolojik iyi oluşun sosyal etkileşimle ilişkisi: Nitel bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 8(1), 55–70.
- Özen, Y. (2010). Psikolojik danışma ve rehberlik: Kuramsal temeller. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Özmete, E. (2016). Psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi: Sosyal politika perspektifi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 17(4), 359–372.
- Paggi, M. E., Jopp, D. S., ve Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4), 450-458. <https://doi.org/10.1159/000444415>
- Parlakyıldız, S. (2025). Pozitif psikoloji perspektifinde fiziksel aktivitenin rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(2), 211–224. <https://doi.org/10.18863/pgy.1446409>
- Pearson, Q. M. (1998). Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health. *The Career Development Quarterly*, 46(3), 254–261. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1998.tb00718.x>
- Petrou, P., ve Bakker, A. B. (2016). Crafting one’s leisure time in response to high job strain. *Human Relations*, 69(2), 507-529. <https://doi.org/10.1177/0018726715590453>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sağıroğlu, A., Kuru, E., ve Yücel, A. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 56–68.
- Sakal, Ö. (2024). Türkiye'de Hedonik ve Eudaimonik Yönelim, Yaşamda Anlam ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *11. Örgütsel Davranış Kongresi*, Kastamonu, Türkiye, 31 Ekim - 03 Kasım 2024, ss. 77-87.
- Serdar, B. (2021). Serbest zaman doyumunu ile serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Awareness*, 6(2), 219–230. <https://doi.org/10.26809/joa.6.2.07>
- Siah, P. C., Ling, L. C., et al. (2023). The significance of psychological well-being in educational settings: A review. *Asian Journal of Education and Learning*, 19(1), 30–47.
- Soren, L., ve Ryff, C. D. (2023). Eudaimonic well-being: Pathways to human flourishing. *Journal of Positive Psychology*, 18(1), 12–28.
- Stebbins, R. A., ve Sachsman, D. B. (2017). *Serious leisure: A perspective for our time*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315129174>
- Steere, D. E., Davis, S., McDonnell, J., ve Bolick, C. (2007). A multi-component approach to promoting participation of youth with disabilities in community recreation programs. *Career Development for Exceptional Individuals*, 30(2), 91–105.
- Sürücü, L., ve Ertan, Ş. S. (2022). Boş Zaman Becerikliliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 79-92. <https://doi.org/10.17336/igusbd.717930>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. USA: *Pearson Education Limited*.
- Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., & Ebina, K. (2023). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. *Applied psychology. Health and well-being*, 15(1), 133–151. <https://doi.org/10.1111/aphw.12394>

- Telef, B. B. (2011, Ekim). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Sözlü Sunum). 11. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Selçuk-İzmir, Türkiye.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E., ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1283–1295. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.6283>
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203477571>
- Trudel-Fitzgerald, C., Kubzansky, L. D., ve Boehm, J. K. (2019). Psychological well-being as a protective factor for health. *Current Opinion in Psychology*, 31, 40–45.
- Uslu, M., ve Şimşek, F. (2020). Ağır sanayi sektöründe çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin performanslarına etkisi. *Endüstri Psikolojisi Dergisi*, 7(3), 210-225.
- Uslu, O., ve Şimşek, A. (2020). Çalışma arkadaşlarına güven ve psikolojik iyi oluşun çalışanların iş performansına etkileri. *Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 6–12.
- Uslu, S. ve Şimşek, A. (2020). Psikolojik iyi oluşun bireysel performansa etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(3), 215–228.
- Uzaina. (2019). Psychological well-being and quality of life among public and private sector employees. *International Journal of Indian Psychology*, 7(2), 957–964. <https://doi.org/10.25215/0702.115>
- Uzun, M., Yıldız, M. ve Topuz, E. (2022). Psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi ilişkisi: Güncel bir değerlendirme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 45-59.
- Verywell Mind. (2018, September 20). The value of a psychologically healthy workplace. <https://www.verywellmind.com/promoting-mental-health-at-work-4175382> (organizational context and productivity)
- Wang, M., Sinclair, R. R., ve Tetrick, L. E. (2012). Toward a multilevel model of work well-being: The roles of context-specificity and spillover. *Research in Occupational Stress and Well Being*, 10, 123–142.
- Wang, Y., Li, H., Teo, B. S. X., ve Jaharadak, A. A. (2022). Correlation analysis between residents' income satisfaction and mental health based on big data. *Occupational Therapy International*, 2022, Article 8199824. <https://doi.org/10.1155/2022/8199824>
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., ve Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- Yıldız, S. (2020). Engelli bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımının iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 115–123.

- Yoon, H., Kim, E., ve Kim, C. (2021). Sociodemographic characteristics and leisure participation through the perspective of leisure inequalities in later life. *Sustainability*, 13(16), 8787. <https://doi.org/10.3390/su13168787>
- Zhang, C., Niu, Q., ve Zhang, S. (2021). The impact of leisure activities on the mental health of older adults: the mediating effect of social support and perceived stress. *Journal of Healthcare Engineering*, 2021, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2021/6264447>

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :26/07/2024 Toplantı Sayısı: 15 Karar No :2024/639
Araştırmanın Başlığı	Yetişkinlerin Serbest Zaman Becerikliliği ve İyi Oluş Düzeyleri: Güncel Eğilimler ve Farklılıklar.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Yalçın TÜKEL
Yardımcı Araştırmacı	Derya YAZICI Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	20543 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “ Uygun ” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
26/07/2024

Ek 2. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz:** () Erkek () Kadın
2. **Yaşınız:**
3. **Algıladığınız Gelir Durumunuz:** () Düşük () Orta () Yüksek
4. **Eğitim durumunuz?** () Lise () Önlisans () Lisans () Lisansüstü
5. **İş durumunuz nedir?** () Çalışıyorum () İşsizim () Öğrenciyim
6. **Günlük Serbest Zaman Süresi?** () 0-2 saat arası () 3-4 saat arası () 5 saat ve üzeri

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ İFADELER	Tamamen katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
(1) Tamamen katılmıyorum							
(2) Biraz katılmıyorum							
(3) Katılmıyorum							
(4) Kararsızım							
(5) Biraz katılıyorum							
(6) Katılıyorum							
(7) Tamamen katılıyorum							
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

BOŞ ZAMAN BECERİKLİLİĞİ İLE İLGİLİ İFADELER	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
(1) Kesinlikle katılmıyorum					
(2) Katılmıyorum					
(3) Kararsızım					
(4) Katılıyorum					
(5) Kesinlikle katılıyorum					
1. Boş zamanlarımda yapmış olduğum aktivitelerle sosyal ilişkiler kurmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
2. Yaptığım iş dışında merakımı uyandıran zorlu aktiviteler bulmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
3. Boş zamanlarımda yaptığım aktivitelerle yeteneklerimi (becerilerimi) artırmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
4. Boş zamanlarda yaptığım aktiviteler sayesinde öğrenme deneyimlerimi artırmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
5. Boş zaman aktiviteleriyle kendime ulaşmak için yeni hedefler koymaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
6. Boş zaman aktiviteleri sayesinde başkalarından ilham alıyorum.	1	2	3	4	5
7. Boş zamanda yapılan aktivitelerle, yeni ve özgün deneyimler edinmeye çalışıyorum.	1	2	3	4	5
8. Boş zamanlarımı kendimi geliştirmek için bir şans (fırsat) olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi zihinsel olarak canlı tutmak için, boş zamanlarımda aktiviteler yaparak yeni ve değişik deneyimler edinmeye çalışıyorum.	1	2	3	4	5