

**ALGILANAN ÖZGÜRLÜK İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE SERBEST ZAMAN
YÖNETİMİNİN ARACI ROLÜNÜN BELİRLENMESİ**

DETERMINING THE MEDIATING ROLE
OF LEISURE TIME MANAGEMENT IN THE
RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED FREEDOM
AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

Anıl SİYAHTAŞ, Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU, Cemal GÜLER

12

ALGILANAN ÖZGÜRLÜK İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE SERBEST ZAMAN YÖNETİMİNİN ARACI ROLÜNÜN BELİRLENMESİ

DETERMINING THE MEDIATING ROLE OF LEISURE TIME MANAGEMENT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED FREEDOM AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

Anıl SİYAHTAŞ¹, Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU², Cemal GÜLER³

Anahtar Kelimeler:

Serbest Zaman,
Algılanan Özgürlük,
Psikolojik Sağlamlık,
Serbest Zaman
Yönetimi

Keywords:

Leisure,
Perceived Freedom,
Psychological
Resilience,
Leisure Management

ÖZ

Araştırmanın temel amacı, algılanan özgürlüğün psikolojik sağlamlığa etkisinde serbest zaman yönetiminin aracı rolünü ortaya koymaktır. Bu doğrultuda çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama desenine uygun tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemi; serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerden (sportif/sosyal/kültürel/sanatsal) oluşmaktadır (n=390). Veriler; Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (K-PSÖ) ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) ile toplanarak SPSS 22 ve AMOS 16 yazılım programlarında analiz edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerin analizlerinde t-testi, ANOVA ve MANOVA testleri kullanılmıştır. Kavramlar arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile test edilirken, gruplar arasındaki farklılıklar Tukey testi ile çözümlenmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda ise; serbest zaman yönetiminin aracı rolünü tespitinde Yapısal Eşitlik Modellemelerinden Yol Analizi uygulanmıştır. Araştırmadaki katılımcıların yaş ortalaması 33,11 (±9,59) olup %60,5'i erkektir. Ölçeklerden alınan toplam puan ortalamaları sırasıyla SZAÖÖ $\bar{x}=3.85$ (±.46), BZYÖ $\bar{x}=3.66$ (±.54) ve K-PSÖ $\bar{x}=3.41$ (±.73) olarak tespit edilmiştir. Serbest zaman etkinliklerinde bulunan bireylerin cinsiyet, eğitim ve aktivitelere katılım durumlarına göre algıladıkları özgürlük, psikolojik sağlamlık ve serbest zaman yönetimleri arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Sonuç olarak; algılanan özgürlük ile psikolojik sağlamlık arasında serbest zaman yönetiminin kısmi aracı rolü belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle; algılanan özgürlüğün psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi, serbest zamanı iyi yönetmek üzerinden gerçekleştiği görülmüştür.

ABSTRACT

The main purpose of the research is to reveal the mediating role of leisure time management in the effect of perceived freedom on psychological resilience. Accordingly, the study was designed in accordance with the relational survey model, one of the quantitative research methods. The sample of the study consists of individuals participating in leisure activities (sportive/social/cultural/artistic) (n=390). Data were collected using a Personal Information Form the Perceived Freedom in Leisure Scale (PFLS), the Brief Psychological Resilience Scale (B-PRS) and Free Time Management Scale (FTMS). Data were analyzed in SPSS 22 and AMOS 16 software programs. T-test, ANOVA and MANOVA tests were used to analyze normally distributed data. While the relationships between concepts were tested with Pearson correlation analysis, the differences between groups were analyzed with the Tukey test. In line with the purpose of the study; Path Analysis from Structural Equation Modeling was applied to determine the mediating role of leisure time management. The average age of the participants in the study was 33.11 (±9.59), with 60.5% being male. The total mean scores obtained from the scales were found to be PFLS $\bar{x}=3.85$ (±.46), FTMS $\bar{x}=3.66$ (±.54) and B-PRS $\bar{x}=3.41$ (±.73), respectively. Significant differences were obtained between the perceived freedom, psychological resilience and leisure time management based on individuals participating in leisure activities according to their gender, education and active participation in activities. As a result, it was determined that leisure time management has a partial mediating role in the relationship between perceived freedom and psychological resilience. In other words, the impact of perceived freedom on psychological resilience is facilitated through effective leisure time management.

¹ Dr., Türkiye Futbol Federasyonu, anil.siyahatas@hotmail.com, Orcid No: 0000-0001-6477-7298

² Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, selcukbora.cavusoglu@iuc.edu.tr, Orcid No: 0000-0003-4163-9655

³ Dr. Öğr. Üyesi İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, cemel.guler@iuc.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-0912-7732

Alıntılanmak için/Cite as:
Siyahtaş A., Çavuşoğlu S. B.,
Güler C. (2025) Algılanan
Özgürlük İle Psikolojik Sağlamlık
Arasındaki İlişkide Serbest
Zaman Yönetiminin Aracı
Rolünün Belirlenmesi, Çukurova
Üniversitesi Sosyal Bilimler
Enstitüsü Dergisi, 34 (1), 199-215

GİRİŞ

Günümüzde teknolojiye geline nokta, yaşamımızda büyük kolaylıklar getirmiştir. Bu kolaylıkların başında çalışma şartlarında yaşanan gelişmelerdir. Teknolojik ilerlemeler ile birlikte insanların çalışma zamanları azalmış bu sayede serbest zaman süreleri artmıştır. Modern çağdaki gelişmeler, nüfus artışının sebep olduğu demografik farklılıklar ve kentleşmenin artmasıyla birlikte insanların değerlendirecekleri serbest zaman aktivitelerinin artmasına imkân tanımıştır. Bireylerin kendi iradeleriyle seçtikleri faaliyetler sayesinde yeni beceriler kazanma, kendini geliştirme ve farklı sosyal ilişkiler yaratma fırsatı bulunmaktadır. Bunların dışında bireyler serbest zamanlarında; yaşadıkları stresli ortamdan uzaklaşmak, dinlenmek, farklı yerler görmek, farklı insanlar tanımak, heyecan, mutluluk ve coşku yaşamak gibi birçok amaçla açık ya da kapalı alanlarda, pasif veya aktif bir şekilde aktivitelere katılmaktadır (Türker vd., 2016). Kısacası bireylerin sahip oldukları serbest zamanları doğru bir şekilde değerlendirilmesi sonucunda psikolojik, biyolojik ve sosyal açıdan faydalar sağlamak ve olumlu duygular yaşamaktadır. Bu duygulardan birisi de serbest zamanda algılanan özgürlük olarak nitelendirilmektedir. Algılanan özgürlük kavramı serbest zamanın en önemli değişkenlerinden biri olarak belirtilmekte ve tercih edilen etkinlik sonrasında hissedilen ruh hali olarak ifade edilmektedir (Neulinger, 1981; Yerlisu Lapa & Ağyar, 2011).

Serbest zamanda algılanan özgürlük bireylerin önceki deneyimlerine dayanarak katıldıkları aktivitelerdeki öz değerlendirmeleri olarak tanımlanabilir. Bireylerin serbest zamanlarda algıladığı özgürlük yaşamlarının birçok noktasına iyi ya da kötü bir şekilde etkileme olasılığı söz konusudur. Araştırmacılar bu durumu dikkate alarak çok sayıda araştırma yapmış bu etkileri ortaya koymaya çalışmışlardır (Wu vd., 2010; Yaşartürk & Yılmaz, 2019; Yüksel vd., 2019; Gökçe vd., 2020; Balaban vd., 2021). Etkileri üzerinde araştırma yapılan konulardan birisi de bireylerin psikolojik sağlamlıklarıdır (Avcı Taşkıran & Gürbüz, 2021). Serbest zamanın bireyler için son derece önemli hale gelmesi, bu zaman diliminin verimli ve etkili yönetimini zorunlu duruma dönüştürdüğü düşünülmektedir. Bu aşamada serbest zaman yönetiminin

ne düzeyde doğru yönetildiği ve bireylerin belirledikleri hedeflere ulaşmasında aracı role sahip olup olmadığı akla gelmektedir. Bu noktadan hareketle serbest zaman yönetiminin önemi ortaya konulmaya çalışılmıştır.

LİTERATÜR TARAMASI

Serbest zaman, bireylerin yaşamlarındaki önemli alanlardan biri olarak nitelendirilmektedir (Doistua vd., 2020). Serbest zamanlarını anlamlı etkinliklerle değerlendiren bireyler, keyifli zaman geçirme fırsatları bulurken (Azman vd., 2022) yeteneklerini gösterme, potansiyellerini keşfetme ve çeşitli olumlu duygular deneyimleme olanağını da bulmaktadırlar (Azaiza vd., 2012). Algılanan özgürlük, bu deneyimlenen pozitif duygulardan biri olarak belirtilmektedir (Yaşartürk & Yılmaz, 2019).

İnsan yaşamının önemli bir unsuru olarak kabul edilen serbest zaman, bir özgürlük hissi olarak tanımlanmaktadır (Kuo vd., 2021). Iso-Ahola (1980) da etkili serbest zamanın iki koşulu olduğunu, özgürlük algısının bu koşullardan biri olduğunu ifade etmiştir. Gerçekleştirilen faaliyetlerin özgürlük algısıyla ilişkilendirilmesiyle birlikte, bireylere kendini gerçekleştirme olanağı vermesi, algılanan özgürlük olgusunun literatürde araştırılması gereken kavramlar arasında bulunmasını sağlamıştır (Emir, 2020). Algılanan özgürlük, ilk olarak serbest zaman davranışlarını ölçmede önemli bir boyut olarak ortaya çıkmıştır ve bireylerin aktivitelere katılma becerilerine yönelik değerlendirmelerini yansıtmaktadır (Yerlisu Lapa, 2013). Siegenthaler ve O'Dell (2000) serbest zamandaki özgürlük algısını, bireyin bilinçli olarak tercih ettiği bir aktiviteye katılması ve beraberinde gelen duygu olarak tanımlamaktadır. Bilgen (2021) ise bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları etkinlikler, bu etkinlikler ile özdeşleştirilmek ve etkinliğe bağlı kalınması olarak nitelendirilmektedir. Algılanan özgürlük, serbest zaman faaliyetlerine motive olunması için kritik bir ön koşuldur. Diğer bir ifadeyle, bireyin katılacakları etkinliklerden iyi bir deneyim yaşayabilmeleri için aktivitesini seçme özgürlüğüne sahip olmalıdır (Iso-Ahola, 1983). Deneyimlerinde yüksek düzeyde özgürlük algılayan bireylerin, yüksek düzeyde yeterlilik, motivasyon ve eğlenme davranışı gösterme eğiliminde olduğu ifade edilirken (Yerlisu Lapa, 2013), araştırmaların psikolojik

sağlamlıklarına da olumlu etkilerini göstermektedir (Avcı Taşkiran & Gürbüz, 2021).

Pozitif psikolojinin önemli unsurlarından biri olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık (Ülker Tümlü & Recepoğlu, 2013), bireylerin yaşadıkları sıkıntılara, zorluklara ve streslere karşı uyum göstermesini sağlayan beceriler, tutumlar ve kabiliyetler olarak tanımlanmaktadır (Bulthuis, 2008). Doğan (2015) literatürdeki tanımları dikkate alarak psikolojik sağlamlığı; hastalıklardan, emosyonel problemlerden, olumsuz durumlardan veya yaşanan stresten hızlı bir şekilde kurtulabilme, iyileşme ve yeniden toparlanma iradesi olarak tanımlamaktadır. Diğer bir ifadeyle, bireyin olumsuz yaşantıların üstesinden başarılı bir şekilde gelme ve meydana gelecek yeni durumlara ayak uydurma yeteneği olarak tarif edilmektedir (Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşadıkları zorlukların üstesinden gelmelerinde, duygusal ihtiyaçlarını incelemelerinde ve yaşama uyum sağlamalarında önemli bir faktör olarak nitelendirilmektedir (Ulukan & Ulukan, 2021). Yapılan araştırmalar serbest zaman ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Aydın vd., 2019; Avcı Taşkiran & Gürbüz, 2019; Kırandi, 2020; Avcı Taşkiran, 2021; Dursun vd., 2021; Parlakkılıç Büyükgül & Yetim, 2023). Buchecker ve Degenhardt (2015) yaptıkları araştırmada bireylerin artan psikolojik dayanıklılığının temel olarak uzun süreli yapılan rekreasyon ve serbest zaman aktiviteler gerektirdiğini tespit etmişlerdir. Dolayısıyla serbest zamanın ve bu

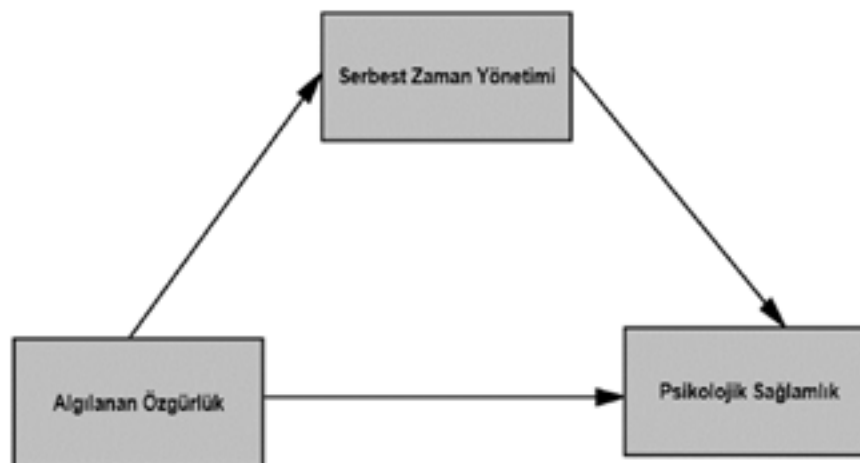
zaman diliminde yapılan aktivitelerin, yaşamın birçok noktasına etki ederek toplumdaki rolü kayda değer hale gelmiş (Henderson, 2010; Akgül & Karaküçük, 2015) ve serbest zaman yönetim olgusunun önemi ortaya çıkmıştır (Akay vd., 2023). Bireylerin serbest zamanlarındaki artışı ve önemi yıllardır ilgi konusu olmasına rağmen, bu zaman diliminin yönetimi konusunda çok az araştırma yapılmıştır (Wang vd., 2011). Oysaki serbest zaman kullanım şeklinin sadece bireyi değil, aynı zamanda çevreyi ve hatta genel olarak toplumu etkileyebileceği savunulmaktadır (Wang vd., 2011). Serbest zamanın etkili bir şekilde yönetimi bireylerin stresini, akademik başarısını ve sosyal hayatını olumlu ya da olumsuz olarak yönlendirebilmekte ve yaşam kalitesine katkıda bulunmaktadır (Wang vd., 2011; Eranıl & Özcan, 2018). Yukarıdaki bilgilerden yola çıkarak, bu araştırmada esas olarak aşağıdaki soruya yanıt aranmaktadır:

Algılanan özgürlük ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide serbest zaman yönetiminin aracı rolü var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin algıladıkları özgürlük ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide serbest zaman yönetiminin aracılık etkisini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel bir çalışmadır. Araştırma modeli Şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil 1. Araştırma Modeline İlişkin Yol Diyagramı

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak örnekleme dâhil edilme kriterlerini karşılayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırma için evreni bilinmeyen örneklem hesabına göre %95 güven aralığı %5 hata payı ile 384 kişinin gerektiği görülmüştür. Araştırma anketleri online olarak Google forms kullanılarak hazırlanmış, whatsapp uygulaması üzerinden linki gruplara yönlendirilmiş ve 402 kişi anketleri eksiksiz doldurmuştur. Verilerin analizi aşamasında uç değer tespit edilen 12 veri araştırmadan çıkartılmıştır. Araştırma 390 kişi ile tamamlanmıştır (n=390). Çalışmada örnekleme dâhil edilme kriterleri şu şekilde belirlenmiştir;

- 18 yaş ve üzerinde olmak,
- Okuma ve yazma bilmek,
- Haftada en az 1 saat serbest zaman süresine sahip olmak,
- Sportif/sosyal/kültürel ve sanatsal aktivitelerden herhangi birinde bulunmak,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplama amacıyla 9 sorudan meydana gelmektedir.

Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ); bireylerin serbest zamanda algılanan yetkinlik, kontrol ve içsel motivasyonunu ölçmeye yönelik tasarlanmış SZAÖÖ, Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilmiş, Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından ilk olarak Türkçe'ye adaptasyonu yapılmıştır. Daha sonra Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas tarafından (2017, 2019) ölçeğin 25 maddelik tek faktörlü yapısı sınanarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.93 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmadaki

Cronbach Alpha değeri ise .91'dir. SZAÖÖ, 5'li likert tipinden meydana gelip, 1-kesinlikle katılmıyorum, 5-kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe serbest zamanda algılanan özgürlük algısı da yükseldiği anlamı taşımaktadır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (K-PSÖ); insanların psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş, Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 6 madde, tek faktör ve 5'li likert tipinden (1-hiç uygun değil, 5-tamamen uygun) meydana gelmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, psikolojik sağlamlığın da yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin, iç tutarlık katsayısı ise .83 olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2015). Bu araştırma için ise .79 olarak hesaplanmıştır.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ); Wang vd. (2011) tarafından geliştirilmiş, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 15 madde 4 alt boyuttan oluşan BZYÖ, 5'li likert tipinden (1- hiç katılmıyorum, 5-tamamen katılıyorum) oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları ise "amaç belirleme ve yöntem", "değerlendirme", "boş zaman tutumu" ve "programlama" şeklindedir. Ölçeğin "programlama" alt boyutundaki ifadeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe boş zaman yönetimi uygulamalarının da yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 ve test-tekrar test güvenilirliği ise .86 bulunmuştur. Alt boyutlar için ise iç tutarlık katsayıları .71-.81 arasında değişmektedir (Akgül & Karaküçük, 2015). Bu araştırmada ise ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlık .76 olarak hesaplanırken; alt boyut iç tutarlık katsayıları .79-.87 arasında değişmektedir.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler, SPSS 22 (Statistical Package for the Social Sciences) ve AMOS 16 (Analysis of Moment Structures) programları ile analiz edilmiştir. Araştırmada tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, sayı ve yüzdelik) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerlerine göre karar verilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 olması verilerin normal dağılım koşuluna uygun

olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları verilerin ± 1.5 olduğunu göstermektedir (Tablo 2). Ayrıca histogram diyagramı ve Q-Q plot grafikleri incelendiğinde veri setinin normallik varsayımını karşıladığı görülmüştür. Dolayısıyla araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Değişkenler arasındaki farklılık analizlerinde t-testi, ANOVA ve MANOVA kullanılırken; ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar Tukey testi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda ise kurgulanan modelin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modellemelerinden Yol Analizi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 ve 0.01 olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Etik İzni

Bu araştırma, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal

ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun değerlendirmeleri sonucunda (12.09.2023 tarih, 319 No) oybirliği ile etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir. Ölçeklerin kullanım izni alındığı araştırmada, Helsinki Bildirgesi etik ilkelerine uygun olarak hareket edilmiştir.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırmanın temel amacı, algılanan özgürlüğün psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde serbest zaman yönetiminin aracı rolünü belirlemek ve bazı değişkenlere göre farklılıkları tespit etmektedir.

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımları yer almaktadır. Bulgulara göre; araştırmaya katılanların %60,5’i erkek; %39,5’i kadındır. Yaş ortalaması $33.11 \pm 9,59$ olan katılımcıların %53,1’inin

Tablo 1. Bireylerin Demografik Özelliklerinin Dağılımları

		f	%	$\bar{x} \pm SS$
Yaş		390	100.0	$33,11 \pm 9,59$
Cinsiyet	Erkek	236	60,5	
	Kadın	154	39,5	
Medeni Durum	Evli	183	46,9	
	Bekâr	207	53,1	
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	69	17,7	
	Lisans	255	65,4	
	Lisansüstü	66	16,9	
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 Saat	70	17,9	
	6-10 Saat	113	29,0	
	11-15 Saat	71	18,2	
	16 Saat ve Üzeri	136	34,9	
Gelir Algısı	Gelir Giderden Az	107	27,4	
	Gelir Gidere Eşit	192	49,2	
	Gelir Giderden Fazla	91	23,3	
Sportif Aktiviteler	Aktif	241	61,8	
	Pasif (izleyici olarak)	95	24,4	
	Katılmıyorum	54	13,8	
Sosyal Aktiviteler	Aktif	270	69,2	
	Pasif (izleyici olarak)	98	25,1	
	Katılmıyorum	22	5,6	
Kültürel/Sanatsal Aktiviteler	Aktif	170	43,6	
	Pasif (izleyici olarak)	155	39,7	
	Katılmıyorum	65	16,7	
TOPLAM		390	100,0	

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımları (n=390)

Ölçekler	Ölçek Madde Sayısı	Min.	Mak.	Ort.	Ss	Çar.	Bas.	a
SZAÖÖ	25	2,72	5,00	3,85	,46	,30	,11	,915
BZYÖ	15	1,38	5,00	3,66	,54	-,23	,25	,763
Amaç Belirleme ve Yöntem	6	1,17	5,00	3,55	,76	-,47	,02	,876
Değerlendirme	3	1,00	5,00	3,72	,66	-,77	1,5	,698
Boş Zaman Tutumu	3	1,67	5,00	4,13	,67	-,62	,33	,762
Programlama	3	1,00	5,00	3,32	1,01	-,40	-,40	,797
K-PSÖ	6	1,00	5,00	3,41	,73	-,10	,44	,793

SZAÖÖ: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği; **BZYÖ:** Boş Zaman Yönetimi Ölçeği; **K-PSÖ:** Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; **Min.:** Minimum; **Mak.:** Maksimum; **Ort.:** Ortalama; **Ss.:** Standart Sapma; **Çar.:** Çarpıklık; **Bas.:** Basıklık; **a:** Cronbach Alpha

bekâr %65,4'ünün lisans mezunu, %34,9'unun 16 saat ve üzerinde serbest zamana sahip olduğu ve %49,2'sinin gelirinin giderine eşit olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların %61,8'inin sportif, %69,2'sinin sosyal, %43,6'sının ise kültürel/sanatsal aktiviteleri aktif olarak değerlendirdiği saptanmıştır.

Tablo 2'de araştırmada kullanılan ölçek puanlarının minimum ve maksimum değerleri ile ortalama, standart sapma ve çarpıklık, basıklık değerleri yer almaktadır. SZAÖÖ'de elde edilen ortalama $\bar{x}=3.85(\pm ,46)$ olarak tespit edilmiştir. Kim (2010), Yerlisu Lapa ve Ağyar (2012), Emir (2020), Balaban vd. (2021), Serdar ve Harmandar Demirel (2021) ve Yapılı (2022) tarafından yapılan araştırmalarda da katılımcıların serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyi yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla bu çalışmanın bulguları ile yapılan araştırmanın sonuçları benzerlik göstermiştir.

BZYÖ'de elde edilen ortalama ise $\bar{x}=3.66(\pm ,54)$ olurken; alt boyutlarında en yüksek ortalamanın “boş zaman tutumu” alt faktöründe görüldüğü belirlenmiştir ($\bar{x}=4.13\pm ,67$). Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek olan K-PSÖ'de elde edilen ortalama ise $\bar{x}=3.41(\pm ,73)$ olarak tespit edilmiştir. Ancak literatürde bu araştırmanın bulgularını desteklemeyen çalışmalara rastlanılmıştır (Eranıl & Özcan, 2018; Aydın vd., 2019; Avcı Taşkiran, 2021; Kaygusuz & Gümüş, 2021).

Araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olduğu saptanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış olup iç tutarlık katsayıları SZAÖÖ için .91, BZYÖ için .76 olarak belirlenirken; alt boyutların .79-.87 arasında olduğu sonucuna varılmıştır. K-PSÖ için hesaplanan iç tutarlık katsayısının ise .79 olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

Ölçekler	Değişken	n	Ort.	Ss	sd	t	p
SZAÖÖ	Erkek	236	3,87	,49	388	1,444	,075
	Kadın	154	3,80	,41			
BZYÖ	Erkek	236	3,64	,53	388	-,616	,269
	Kadın	154	3,68	,56			
ABY	Erkek	236	3,58	,75	388	,702	,241
	Kadın	154	3,52	,78			
D	Erkek	236	3,76	,66	388	1,264	,103
	Kadın	154	3,67	,65			
BZT	Erkek	236	4,12	,66	388	-,391	,348
	Kadın	154	4,15	,69			
P	Erkek	236	3,18	1,04	388	-3,339	<,001*
	Kadın	154	3,53	,93			
K-PSÖ	Erkek	236	3,49	,67	388	2,547	,006*
	Kadın	154	3,29	80			

SZAÖÖ: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği; BZYÖ: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği; ABY: Amaç Belirleme ve Yöntem; D: Değerlendirme; BZT: Boş Zaman Tutumu; P: Programlama; K-PSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; *p<0.05

Tablo 3’de katılımcıların cinsiyetlerine göre SZAÖÖ, BZYÖ ve K-PSÖ arasındaki istatistiksel farkları belirlemek için yapılan t-testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları; cinsiyete göre SZAÖÖ arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$). Almeida vd. (2018) tarafından yapılan bir araştırmada cinsiyet değişkeninin bireylerin algıladıkları özgürlüğü etkilemediği bulunmuştur. Yine Wu vd. (2010) Tayvan’da yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri serbest zamanda algılanan özgürlüğü etkileyen bir unsur olmadığı gösterilmiştir. Literatürde rastlanan farklı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Yerlisu Lapa & Ağyar, 2012; Yaşartürk & Yılmaz, 2019; Serdar, 2021). Araştırmasında bireylerin cinsiyetleri ile serbest zamanda algılanan özgürlük arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmayan Tükel ve Temel (2020) bu durumun sebebini cinsiyetin nötr bir değişken olmasına bağlarken, cinsiyetin belirleyici bir parametre olmadığını ifade etmişlerdir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre serbest zaman yönetimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Cinsiyete göre BYZÖ “programlama” alt

boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken ($t(388)=-3,339$; $p<0.001$); diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bulgulara göre “programlama” alt faktöründe kadın bireylerin puan ortalamaları ($\bar{x}=3,53$) erkek bireylerden ($\bar{x}=3,18$) daha yüksektir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde bu araştırmanın bulgularıyla benzer ve farklı sonuçların elde edildiği anlaşılmıştır (Wang vd., 2012; Çakır, 2017; Yaşartürk vd., 2018; Duran vd., 2020; Sanlav & Gürkan, 2021; Demirel vd., 2022; Dektaş vd., 2023; Yağar vd., 2023). Ancak Küçükeşmen vd. (2020) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada kadın öğrencilerin serbest zamanlarını daha iyi programladıkları bulunmuştur. Yine Su ve Yıldırım (2022)’in emekliler ile yaptıkları araştırmada kadınların serbest zamanlarını erkeklere göre daha iyi programladıkları saptanmıştır. Sonuç olarak kadınların serbest zamanlarını planlama konusunda daha iyi oldukları söylenebilir. Bunun nedeni kadınların aile, iş ya da sosyal yaşamlarını organize etme konusunda erkeklere göre daha başarılı olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Cinsiyet ile K-PSÖ arasında istatistiksel açıdan anlamlı

Tablo 4. Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

		n	Ort.	Ss.	F	p	Fark
SZAÖÖ	(1)Lise ve Altı	69	3,72	,50	5,310	,005*	1-3
	(2)Lisans	255	3,84	,43			
	(3)Lisansüstü	66	3,98	,51			
K-PSÖ	(1)Lise ve Altı	69	3,32	,61	4,443	,012*	1-3
	(2)Lisans	255	3,37	,77			
	(3)Lisansüstü	66	3,65	,66			

SZAÖÖ: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği; K-PSÖ: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği; *p<0.05

farklılık saptanmıştır ($t(388)=2,547$; $p<0.05$). Erkek bireylerin puan ortalamaları ($\bar{x}=3,49$) kadın bireylerden ($\bar{x}=3,29$) daha yüksektir. Akdeniz vd. (2021) tarafından yapılan bir araştırmada kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Aydın vd. (2019) tarafından öğretmen adayları ile yaptıkları bir araştırmada erkek katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri daha yüksek tespit edilmiştir. Ulukan (2020)'ın çalışmasında ise cinsiyet ile psikolojik sağlık arasında bir farklılık görülmemiştir. Literatürdeki diğer çalışmalarda da farklı sonuçların ortaya çıktığı belirlenmiştir (Avcı Taşkıran & Gürbüz, 2019; Beşikçi vd., 2021; Birinci & Kül Avan, 2021; Düzen, 2021; Parlakkılıç Büyükakgöl & Yetim, 2023). Araştırmalarda katılımcıların farklı sosyodemografik özelliklerinin sonuçları etkilediği düşünülmektedir.

Tablo 4'te katılımcıların eğitim düzeyine göre SZAÖÖ ve K-PSÖ arasında anlamlı farklılığın belirlenmeye çalışıldığı ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır. Analiz sonuçlarına göre; bireylerin eğitim düzeyine göre SZAÖÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=5,310$; $p=0.005$). Anlamlı farklılığın; lisansüstü eğitim alan bireyler ($\bar{x}=3,98$) ile lise ve altında eğitim alan bireyler ($\bar{x}=3,72$) arasında gerçekleştiği belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle eğitim seviyesi yükseldikçe serbest zamanda özgürlük daha yüksek algılanmaktadır. Janke vd. (2010) tarafından yapılan araştırmada eğitim düzeyinin

serbest zamanda algılanan özgürlüğü etkileyen önemli bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin serbest zamanlarında daha fazla özgürlük algısı hissettiklerini bildirmişlerdir (Janke vd., 2010). Çalışmanın bulguları bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Eğitim ile birlikte bireylerin serbest zamanı değerlendirme aşamasında farkındalık kazandıkları söylenebilir. Eğitim durumu yüksek bireylerin algıladıkları özgürlüğün yüksek olmasının edindikleri bilinç ve farkındalıktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Eğitim düzeyine göre K-PSÖ arasında da istatistiksel açıdan anlamlı farklılık belirlenmiştir ($F=4,443$; $p=0.012$). Anlamlı farklılığın lisansüstü eğitim alan bireyler ($\bar{x}=3,65$) ile diğerleri arasında meydana geldiği görülmüştür. Bu bulgu lisansüstü eğitim alan bireylerin, yaşamdaki olumsuz durumların üstesinden gelme ve oluşabilecek yeni durumlara karşı uyum gösterebilme becerilerinin diğer düzeylerde eğitim alan bireylere göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kural ve Aydın (2023) tarafından futbol hakemlerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Hakemlerin eğitim durumu ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında farklılık bulunmasa da lisansüstü eğitim alan hakemlerin ortalama puanları diğerlerine göre daha yüksek tespit edilmiştir (Kural & Aydın, 2023). Yapılan çalışmayla bu araştırmanın bulgularının kısmen benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 5. Eğitim Düzeyine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçek	Bağımlı Değişken	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	F	p	Fark
BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	(1)Lise ve Altı	69	3,46	,69	1,176	,310	
		(2)Lisans	255	3,55	,79			
		(3)Lisansüstü	66	3,66	,72			
	Değerlendirme	(1)Lise ve Altı	69	3,65	,71	1,293	,276	
		(2)Lisans	255	3,72	,66			
		(3)Lisansüstü	66	3,83	,60			
	Boş Zaman Tutumu	(1)Lise ve Altı	69	3,86	,78	7,281	<,001*	1-2
		(2)Lisans	255	4,18	,62			1-3
		(3)Lisansüstü	66	4,25	,66			
	Programlama	(1)Lise ve Altı	69	2,98	,97	9,322	<,001*	1-2
		(2)Lisans	255	3,31	1,00			1-3
		(3)Lisansüstü	66	3,71	,97			2-3

BZYÖ: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği; *p<0.05

Tablo 5’te bulunan MANOVA testi sonuçlarına göre; BZYÖ puanlarının bireylerin eğitim düzeyleri üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=.92$; $F(2-387)=3,845$; $p<0.05$]. Analiz bulguları; eğitim düzeyinin “boş zaman tutumu” ($F(2-387)=7,281$; $p<0.001$) ve “programlama” ($F(2-387)=9,322$; $p<0.001$) alt boyut puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Lisansüstü eğitim durumuna sahip bireylerin

serbest zamanlarını diğerlerine göre daha iyi yönettiği söylenebilir. Literatürde lise öğrencilerinin serbest zaman yönetimi orta düzeyde (Eranıl & Özcan, 2018) üniversite öğrencilerinin ise yüksek düzeyde (Yağar vd., 2023) olduğu görülmüştür. Bulgular, eğitim durumunun yükselmesi ile birlikte serbest zamanların daha iyi yönetildiğini göstermektedir.

Tablo 6. Sportif/Sosyal/Kültürel/Sanatsal Aktivitelere Katılım Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

		n	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Sportif	(1)Aktif	241	3,94	,47	12,983	<,001*	1-2
	(2)Pasif (izleyici olarak)	95	3,70	,39			1-3
	(3)Katılmıyorum	54	3,70	,46			
SZAÖÖ Sosyal	(1)Aktif	270	3,93	,45	14,837	<,001*	1-2
	(2)Pasif (izleyici olarak)	98	3,65	,43			
	(3)Katılmıyorum	22	3,72	,47			
Kültürel ve Sanatsal	(1)Aktif	170	3,97	,47	11,766	<,001*	1-2
	(2)Pasif (izleyici olarak)	155	3,76	,41			1-3
	(3)Katılmıyorum	65	3,73	,47			

BZYÖ	Sportif	(1)Aktif	241	3,78	,49	20,219	<,001*	1-2
		(2)Pasif (izleyici olarak)	95	3,54	,56			1-3
		(3)Katılmıyorum	54	3,32	,57			2-3
	Sosyal	(1)Aktif	270	3,77	,52	19,147	<,001*	1-2
		(2)Pasif (izleyici olarak)	98	3,42	,51			1-3
		(3)Katılmıyorum	22	3,37	,55			
	Kültürel ve Sanatsal	(1)Aktif	170	3,87	,49	32,480	<,001*	1-2
		(2)Pasif (izleyici olarak)	155	3,57	,49			1-3
		(3)Katılmıyorum	65	3,31	,56			2-3
K-PSÖ	Sportif	(1)Aktif	241	3,54	,66	11,350	<,001*	1-2
		(2)Pasif (izleyici olarak)	95	3,19	,79			1-3
		(3)Katılmıyorum	54	3,18	,77			
	Sosyal	(1)Aktif	270	3,54	,72	14,436	<,001*	1-2
		(2)Pasif (izleyici olarak)	98	3,12	,67			1-3
		(3)Katılmıyorum	22	3,09	,68			
	Kültürel ve Sanatsal	(1)Aktif	170	3,53	,75	5,486	,004*	
		(2)Pasif (izleyici olarak)	155	3,36	,64			1-3
		(3)Katılmıyorum	65	3,20	,82			

SZAÖÖ: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği; BZYÖ: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği; K-PSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; *p<0.05

Tablo 6’da katılımcıların sportif, sosyal ve kültürel/sanatsal aktivitelere katılım durumlarına göre SZAÖÖ, BZYÖ ve K-PSÖ arasında anlamlı farklılığın incelendiği ANOVA test sonuçları yer almaktadır.

Bireylerin sportif (F=12,983; p<0.001), sosyal (F=14,837; p<0.001) ve kültürel/sanatsal aktivitelere (F=11,766; p<0.001) katılım durumlarına göre SZAÖÖ arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bireylerin sportif (F=20,219; p<0.001), sosyal (F=19,147; p<0.001) ve kültürel/sanatsal aktivitelere (F=32,480; p<0.001) katılım durumlarına göre BZYÖ arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bireylerin sportif (F=11,350; p<0.001), sosyal (F=14,436; p<0.001) ve kültürel/sanatsal aktivitelere (F=5,486; p=0.004) katılım

durumlarına göre K-PSÖ arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Aktivitelere aktif olarak katılan bireylerin tüm ölçek puan ortalamalarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular serbest zaman faaliyetlerine aktif olarak katılan bireylerin serbest zamanı daha iyi yönettiği, algıladıkları özgürlük ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Hung (2012) serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden faydalar sağladığını ifade etmektedir. Yapılan farklı araştırmalarda bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir (Yerlisu Lapa & Ağyar, 2012; Emir, 2015; Yaşartürk vd., 2018; Aydın vd., 2019; Yaşartürk & Yılmaz, 2019; Ulukan, 2020; Düzen, 2021; Su & Yıldırım, 2022; Yağar vd., 2023).

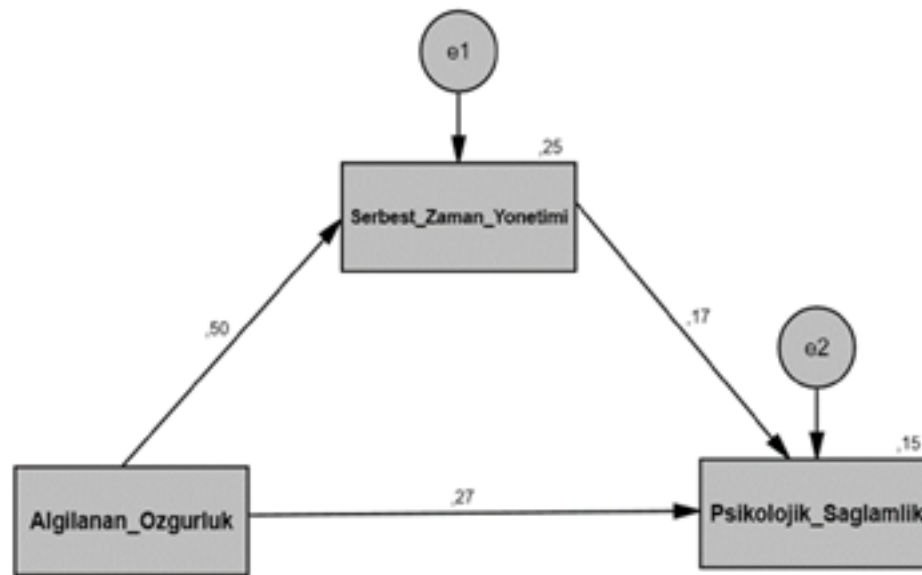
Tablo 7. SZAÖÖ, BZYÖ Alt Boyutları ve K-PSÖ Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	SZAÖÖ	BZYÖ	ABY	D	BZT	P	K-PSÖ
SZAÖÖ	1						
BZYÖ	,503**	1					
ABY	,488**	,863**	1				
D	,483**	,737**	,645**	1			
BZT	,322**	,542**	,267**	,385**	1		
P	,090	,552**	,216**	,104*	,144**	1	
K-PSÖ	,352**	,303**	,202**	,260**	,169**	,230**	1

SZAÖÖ: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği; BZYÖ: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği; ABY: Amaç Belirleme ve Yöntem; D: Değerlendirme; BZT: Boş Zaman Tutumu; P: Programlama; K-PSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; *zayıf düzeyde korelasyon **orta düzeyde korelasyon

Tablo 7’de araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki Pearson korelasyon test sonuçları bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; SZAÖÖ ile BZYÖ ($r=.50$), Amaç Belirleme ve Yöntem ($r=.48$), Değerlendirme ($r=.48$) ve Boş Zaman Tutumu ($r=.32$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilirken ($p<0.01$); Programlama alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). SZAÖÖ ile K-PSÖ arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir ($r=.35$; $p<0.01$). K-PSÖ ile BZYÖ tüm alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0.01$).

Kurgulanan modelin analiz sonuçları Şekil 2 ve Tablo 8’de gösterilmiştir. Tablo 8’de araştırma modelindeki değişkenlere ilişkin yollara ait tahmin değerleri, doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerleri yer almaktadır. Araştırma bulgularına göre; algılanan özgürlük serbest zaman yönetimini ($\beta=.50$; $p<0.05$) ve psikolojik sağlamlığı doğrudan pozitif yönde ($\beta=.27$; $p<0.05$); serbest zaman yönetimi psikolojik sağlamlığı doğrudan ($\beta=.17$; $p=0.002$) pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca Algılanan özgürlüğün psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde, serbest zaman yönetiminin kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir ($\beta=.08$; $p<0.05$).

**Şekil 2.** Algılanan Özgürlüğün Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisinde Serbest Zaman Yönetiminin Aracı Rolü

Tablo 8. Araştırma Modeline Yönelik Standardize Edilmiş Tahmin Değerleri ile Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etki Değerleri

	Değişkenler Arasındaki Yollar					Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	β	p
Doğrudan Etki	AÖ	→	SZY			,50	-	,50	,50	***
	SZY	→	PS			,17	-	,17	,17	,002
	AÖ	→	PS			,27	-	,27	,27	***
Dolaylı Etki	AÖ	→	SZY	→	PS	,27	,08	,35	,08	***

AÖ: Algılanan Özgürlük; SYZ: Serbest Zaman Yönetimi; PS: Psikolojik Sağlamlık; β : Standardize Edilmiş Regresyon Katsayısı; *** $p<0.05$

Bireylerin serbest zamanlarda algıladığı özgürlüğün birçok duruma etkisi bulunmaktadır. Mutluluk duygusu bu durumlardan biri olarak belirlenmiştir (Demirdöğen, 2021). Ayrıca yaşam doyumu (Yerlisu Lapa, 2013), kişisel özellikler (Marr, 1989), mental iyi oluş (Yalcin, 2020) ve psikolojik sağlamlık (Avcı Taşkiran & Gürbüz, 2021) üzerinde de olumlu etkileri saptanmıştır. Bu etkiler serbest zamanı iyi bir şekilde yönetmek üzerinden gerçekleşip gerçekleşmediği araştırmanın gerekliliğini ortaya koymuştur. Araştırma bulguları; serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin algıladıkları özgürlüğün, psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde serbest zaman yönetiminin kısmi aracı rolü tespit edilmiştir.

SONUÇ

Araştırma sonucunda bireylerin sahip oldukları serbest zamanları iyi yönettikleri belirlenirken; serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu saptanmıştır. Bireylerin cinsiyetlerine göre serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve serbest zaman yönetimi konusunda anlamlı bir farklılaşma belirlenmezken; psikolojik sağlamlıkla ilgili kadın bireylerin erkek bireylere karşın daha yüksek iradeye sahip oldukları belirlenmiştir.

Eğitim düzeyi bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlüğü, serbest zaman yönetimini ve psikolojik sağlamlıklarını etkileyen önemli bir etken olduğu tespit edilmiştir. Lise ve altında eğitim alan bireyler ile lisans ve lisansüstü eğitim alan bireyler arasında önemli farklılıklar ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları lisans ve lisansüstü eğitim alan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlüğün ve psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu ve serbest zamanlarını daha iyi yönettiklerini göstermiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu; serbest zaman

aktivitelerine aktif olarak katılan bireylerin algılanan özgürlük ve psikolojik sağlamlık yönünden güçlü olduğunu ve serbest zamanı daha iyi yönettiğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda yapılan analizlerin bulguları; serbest zaman yönetiminin, algılanan özgürlük ile psikolojik sağlamlık arasında kısmi bir aracı rolü olduğunu göstermiştir. Bu sonuca göre; bireylerin serbest zamanlarda algıladıkları özgürlüğün psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi, serbest zamanı iyi yönetmek üzerinden gerçekleştiği söylenebilir. Günümüzde zamanı verimli kullanmak son derece önemliyken, değeri her geçen gün artan serbest zamanları iyi yönetmekte daha anlamlı hale dönüşmektedir. Bu durum gelecekte yapılacak araştırmalar ile daha net anlaşılabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R. ve Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (1), 71-84. DOI: 10.46442/intjcss.1168021
- Akdeniz, H., Savtekin, G. ve Köylü, İK. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 36-52.
- Akgül, BM. ve Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 12 (2), 1867-1880. <http://dx.doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3445>
- Almeida, DERG., Andrade, ALM., Cruz, FD. and Micheli, DD. (2018). Perception of freedom in leisure among substance users and nonusers. *Psico-USF*, 23 (1), 13-24. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712018230102>.
- Avcı Taşkiran, T. (2021). Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlık ve saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Avcı Taşkiran, T. ve Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumunun algılanan sosyal yetkinliği ve psikolojik sağlamlığı yordama gücü. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi. 11-14 Nisan 2019/Bodrum
- Avcı Taşkiran, T. ve Gürbüz, B. (2021). The investigation of the relationship between perceived freedom and brief resilience: The role of participation in physical activity. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13 (5), 19-28. doi: 10.29359/BJHPA.2021.Suppl.1.03
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (1), 39-53.
- Azaiza, F., Croitoru, T., Rimmerman, A. and Naon, D. (2012). Participation in leisure activities of Jewish and Arab adults with intellectual disabilities living in the community. *Journal of Leisure Research*, 44 (3), 379-391. <https://doi.org/10.1080/0022216.2012.11950270>
- Azman, NA., Hamidun, T. and Daud, AZC. (2022). Leisure participation among parents of children with special needs. *Healthscope: The Official Research Book of Faculty of Health Sciences, UiTM*, 5 (1), 98-104.
- Balaban, T., Saç, A. ve Yıldız, Y. (2021). Rekreasyonel aktivite-
lere katılan bireylerin serbest zaman özgürlük düzeyleri ile yaşam doyumları ilişkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12 (3), 245-251. <https://doi.org/10.17155/omuspd.902119>
- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E. ve Abay Beşikçi, E. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 447-458.
- Bilgen, H. (2021). *Kickboks sporcularının heyecan arayışı ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Birinci, MC. ve Kül Avan, S. (2022). Öğrencilerde ders-boş zaman çatışmasının psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13 (2), 149-160. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1136470>.
- Buchecker, M. and Degenhardt, B. (2015). The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10, 55-62. doi:10.1016/j.jort.2015.06.007
- Bulthuis, TJ. (2008). *Resilience factors of university and college students with learning disabilities as revealed through retrospective interviews*. [Master's Degree]. Faculty of Education, Brock University St. Catharines, Ontario.
- Çakır, VO. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 17-27.
- Dektaş, M., Temur, E., Aydın, R., Balinan, Ş. ve Karadağ, Y. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 83-90.
- Demirdöğen, S. (2021). *Serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk düzeyi ilişkisi (Dans okulları örneği)*. [Yüksek Lisans]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirel, M., Er, Y., Kaya, A. ve Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (3), 1292-1306.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doistua, J., Lazcano, I. and Madariaga, A. (2020). Self-managed leisure, satisfaction, and benefits perceived by disabled

- youth in Northern Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 716. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00716
- Duran, B., Güler, C. ve Çavuşoğlu, SB. (2020). Tenis oyuncularında boş zaman yönetimi ve yaşam doyumu. *TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*, 12(48), 302-313.
- Dursun, M., Yarayan, YE., Arı, Ç., Ulun, C. ve Kocamaz Adaş, S. (2021). Covid-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5588>.
- Düzen, AÇ. (2021). *Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Tokat İli Örneği)*. [Yüksek Lisans]. Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Emir, E. (2015). Kadınlarda Rekreasyonel etkinliklere katılım: algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi. 14-16 Mayıs 2015/Mersin.
- Emir, E. (2020). Serbest zaman doyumu, ilgilenimi ve algılanan özgürlük ilişkisi: fiziksel aktivite yoluyla kadınların güçlenmesi. [Doktora]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Eranıl, A.K. ve Özcan, M. (2018). Lise öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (6), 779-785. <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.373396>
- Gökçe, H., Uygurtaş, M. ve Morca, Ş. (2020). Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 1 (26), 4408-4420. DOI: 10.26466/opus.650826
- Henderson, KA. (2010). Leisure Studies in the 21st Century: The Sky is Falling? *Leisure Sciences*, 32 (4), 391-400. <https://doi.org/10.1080/01490400.2010.488614>
- Hung, HJ. (2012). A study on leisure benefits breaking through leisure activities. *Journal of National Taiwan Normal University*, 3 (4), 77-92.
- Iso-Ahola, SE. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Iso-Ahola, SE. (1983). Towards a social psychology of recreational travel. *Leisure studies*, 2(1), 45-56. <http://dx.doi.org/10.1080/02614368300390041>
- Janke, MC., Carpenter, G., Payne, LL. and Stockard, J. (2010). The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: A longitudinal analysis. *Leisure Sciences*, 33(1), 52-69.
- Kaygusuz, Ö. ve Gümüş, H. (2021). Çalışan kadınlarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 45-53. <https://doi.org/10.32706/tusbid.899176>
- Kırandi, O. (2020). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarında psikolojik sağlamlık ve serbest zaman sıkılma algısı ilişkisi*. [Yüksek Lisans]. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kim B. (2010). A conceptual framework for leisure and subjective well-being. *International Journal of Tourism Sciences*, 10(2), 85-116. <http://dx.doi.org/10.1080/15980634.2010.11434627>
- Kuo, YK., Wang, JH., Kuo, T.H. and Ho, LA. (2021). Leisure satisfaction influences learning performance among community college students. *SAGE Open*, 11 (4), <https://doi.org/10.1177/21582440211067238>
- Kural, S. ve Aydın, F. (2023). Futbol Hakemlerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlık İlişkisinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (1), 14-25. doi: 10.33468/sbsebd.327.
- Küçükeşmen, E., Şimşek, A. ve Türkoğlu, ME. (2020). Önlisans öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre boş zaman yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (38), 202-231.
- Marr, JF. (1989). Relationships of shyness, extroversion, leisure, gender and activity style to perceived freedom in leisure. *Dissertation Abstracts International. A, Humanities and Social Sciences*, 49 (10).
- Neulinger J. (1981). The Psychology Of Leisure. 2th ed. Springfield IL: Charles C Thomas; 1981.
- Parlaklıç Büyükakgöl, Ş. ve Yetim, AA. (2023). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 66-78.
- Sanlav, R. ve Gürkan, AC. (2021). Spor lisesi öğrencilerinin boş zaman yönetiminin bazı değişkenler üzerine incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7 (39), 673-681. <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.590>
- Serdar, E. (2021). Serbest zamanda algılanan özgürlük ile iş tatmini arasındaki ilişki: özel sektör çalışanları üzerine bir araştırma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9 (1), 127-136.
- Serdar, E. ve Harmandar Demirel, D. (2021). The relationship between perceived freedom, leisure involvement, and happiness of individuals participating in physical activities. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13 (7), 13-22. doi:

- Siegenthaler, KL. and O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22, 281-296. <https://doi.org/10.1080/01490409950202302>
- Smith, BW., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. and Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Su, İH. ve Yıldırım, İ. (2022). Emeklilerde boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlik katılımı ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 117-132.
- Tabachnick BG. and Fidell LS. (2013) Using Multivariate Statistics. 6th ed. United States: pearson Education.
- Tükel, Y. ve Temel, A.S. (2020). Examining the levels of freedom, life satisfaction and happiness perceived by college students in leisure time. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 6 (4), 668-678.
- Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (1), 49-62.
- Ulukan, H. ve Ulukan, M. (2021). Investigation of the relationship between psychological resilience, patience and happiness levels of physical education teachers. *International Journal of Educational Methodology*, 7 (2), 335-351. doi: 10.12973/ijem.7.2.335
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13 (73), 620-631. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.10978>
- Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213. DOI: 10.5961/jhes.2013.078
- Wang, WC., Kao, CH., Huan, TC. and Wu, CC. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of happiness studies*, 12, 561-573. DOI 10.1007/s10902-010-9217-7
- Wang, WC., Wu, CY., Wu, CC. and Huan, TC. (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychological Reports*, 110 (2), 416-426. DOI: 10.2466/13.17.PR0.110.2.416-426.
- Witt, PA. and Ellis, GD. (1985). Development of a short form to assess perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 17 (3), 225-223. <http://dx.doi.org/10.1080/00222216.1985.11969632>
- Wu, HC., Liu, A. and Wang, CH. (2010). Taiwanese University students' perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*, 13 (4), 679-700. <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686870>.
- Yağar, G., Cerit, E. ve Ünlü, Ç. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve sıkılma algılarının incelenmesi. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (1), 255-266. doi:10.17218/hititsbd.1274311.
- Yalcin, I. (2020). The role of freedom perceived in leisure on happiness and mental wellbeing. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7 (4), 172-179. <http://dx.doi.org/10.17220/ijpes.2020.04.016>
- Yapılı, O. (2022). *Rekreatif amaçlı bisiklet kullanıcılarında algılanan özgürlük ve akış deneyimi ilişkisi*. [Yüksek Lisans]. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yaşartürk, F. ve Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (1), 1325-1335. <https://doi.org/10.33206/mjss.499731>
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 233-243. DOI: 10.25307/jssr.485859
- Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.153>.
- Yerlisu Lapa, T. ve Ağyar E., (2011). Cross cultural adaptation of perceived freedom in leisure scale. *World Applied Sciences Journal*, 14 (7), 980-926.
- Yerlisu Lapa, T. ve Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.
- Yerlisu Lapa, T. ve Tercan Kaas, E. (2017). Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği: yapı geçerliğinin sınanması (Perceived freedom in leisure scale: testing ve construct validity). Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi. 23-26 Kasım 2017, 216- 217, Manisa-Türkiye.

Yerlisu Lapa, T. ve Tercan Kaas, E. (2019). Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği-25: Üniversite öğrencileri için yapı geçerliğinin sınanması. *Journal of Human Sciences*, 6(4), 1071-1083. <https://doi.org/10.14687/jhs.v16i4.5860>

Yüksel, E., Ayhan, C. ve Yalçın, İ. (2019). Serbest zamanda algılanan özgürlük ve tükenmişlik arasındaki ilişki: engelli birey öğretmenleri. ERPA International Congresses on Education 2019.

Yazar Katkı Oranı

Araştırmacılar bu çalışmanın tümüne eşit katkıda bulunmuştur. Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.

Etik Kurul Onayı

Bu araştırma, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun değerlendirmeleri sonucunda (12.09.2023 tarih, 319 No) oybirliği ile etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir. Ölçeklerin kullanım izni alındığı araştırmada, Helsinki Bildirgesi etik ilkelerine uygun olarak hareket edilmiştir.