



Genç Yetişkinlerin Serbest Zaman Deneyimi: Suçluluk ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sinan Erdem SATILMIŞ¹ ID, Ayşegül Funda ALP^{2*} ID

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova.

²Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli.

Gönderi Tarihi: 24.03.2026

Kabul Tarihi: 22.08.2026

Yayın Tarihi: 30.08.2026

Öz: Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin boş zaman suçluluğu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli doğrultusunda tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme kullanılarak seçilen ve genç yetişkinlik dönemini temsil ettiği kabul edilen 18–29 yaş aralığıyla sınırlandırılmış toplam 687 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Yaş aralığının belirlenmesinde, Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramında genç yetişkinlik dönemine karşılık gelen ve yakınlığa karşı yalıtılmışlık çatışmasıyla tanımlanan gelişimsel evre temel alınmıştır. Veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Boş Zaman Suçluluğu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği geçerli ve güvenilir ölçme araçları olarak kullanılmıştır. Elde edilen veriler, uygun istatistiksel analiz yöntemleriyle analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, katılımcıların mutluluk düzeyleri ile boş zaman suçluluğu algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, boş zaman suçluluğunun bireyin öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebileceğini ileri süren bazı geleneksel yaklaşımlardan ayrılmaktadır. Elde edilen sonuçlar özellikle 21. yüzyılda değişen çalışma yaşamı, dijitalleşme, esnek zaman algısı ve üretkenlik anlayışındaki dönüşüm çerçevesinde değerlendirilmektedir. Günümüzde bireylerin serbest zaman etkinliklerini dinlenme, yenilenme ve psikolojik dengeyi sürdürme açısından daha meşru bir yaşam alanı olarak algılamaları, boş zaman suçluluğunun mutluluk üzerindeki etkisini zayıflatmış olabilir. Bu bulgular, genç yetişkinlerde boş zaman suçluluğu ile mutluluk arasındaki ilişkinin günümüz toplumunda değişen üretkenlik ve serbest zaman anlayışı çerçevesinde yeniden değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Üniversitelerde yürütülecek rekreasyon ve iyi oluş programlarında serbest zamanın psikolojik iyi oluşu destekleyen meşru bir yaşam alanı olarak ele alınmasına katkı sağlayabilecek kuramsal ve uygulamaya dönük çıkarımlar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman Suçluluğu, Mutluluk, Genç Yetişkinlik.

Leisure Experiences of Young Adults: Examining the Relationship Between Guilt and Happiness

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between leisure guilt and happiness levels among young adults. The research was designed in accordance with the correlational survey model, one of the quantitative research methods. The population of the study consists of students enrolled at Yalova University. The sample comprises a total of 687 volunteer students, selected using non-probability convenience sampling and limited to the 18–29 age range, which is considered to represent the young adulthood period. The determination of the age range was based on Erikson's (1968) psychosocial development theory, which defines young adulthood as the developmental stage characterized by the conflict of intimacy versus isolation. Data were collected using a Personal Information Form, the Leisure Guilt Scale, and the Oxford Happiness Questionnaire, all of which are valid and reliable measurement instruments. The obtained data were analyzed using appropriate statistical analysis methods. The findings revealed that there was no statistically significant relationship between participants' happiness levels and their perceptions of leisure guilt. This finding diverges from some traditional approaches suggesting that leisure guilt may negatively affect individuals' subjective well-being. The results are interpreted within the context of changing working conditions, digitalization, flexible time perception, and transformations in productivity-oriented lifestyles in the 21st century. Today, individuals' increasing tendency to perceive leisure activities as legitimate spaces for rest, recovery, and psychological balance may have weakened the effect of leisure guilt on happiness. These findings suggest that the relationship between leisure guilt and happiness among young adults should be reconsidered in light of changing perceptions of productivity and leisure in contemporary society. Furthermore, the findings provide both theoretical and practical implications by supporting the recognition of leisure as a legitimate resource for promoting psychological well-being in university-based recreation and well-being programs.

Keywords: Leisure Guilt, Happiness, Young Adulthood.

* Sorumlu yazar: Dr. Öğr. Üyesi Sinan Erdem SATILMIŞ, E-posta: sinanerdemsatilmis@gmail.com

GİRİŞ

Serbest zaman bireylerin zorunlu rollerinden ve sorumluluklarından arınarak günlük rutinlerin dışına çıkmalarına imkan tanıyan, dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişimi destekleyen iyilik hali ile yaşam doyumu açısından kritik bir yaşam alanı olarak değerlendirilmektedir (Mannell ve Kleiber, 1997; Stebbins, 2011). Literatürde serbest zaman etkinliklerine katılımın öznel iyi oluş, mutluluk ve psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu stresin azalması, olumlu duygulanımın artması ve yaşamdan alınan doyumun güçlenmesi gibi çıktılar ürettiği belirtilmektedir (Litchfield ve ark., 2025; Fu ve ark., 2025; Kim ve ark., 2024; Liu ve Da, 2020). Bununla beraber modern toplumlarda üretkenlik, verimlilik ve sürekli meşgul olma ideallerinin güç kazanmasıyla serbest zaman her birey için otomatik olarak olumlu bir deneyim alanı olmaktan uzaklaşabilmektedir.

Bu bağlamda son yıllarda dikkat çeken kavramlardan biri serbest zaman suçluluğu olmuştur. Serbest zaman suçluluğu, bireyin serbest zamanını üretken faaliyetlere tercih etmesi nedeniyle suçluluk, rahatsızlık ya da kendine yönelik olumsuz değerlendirmeler yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Koo, 2023). Özellikle çalışmak, akademik sorumlulukları yerine getirmek ya da toplumsal olarak yararlı kabul edilen etkinlikler yerine dinlenme ve haz temelli faaliyetlere yönelmenin, bireylerde üretkenlik normlarıyla çatışan bir değer ihlali algısı ve buna eşlik eden suçluluk duygusu yaratabildiği belirtilmektedir (Tonietto ve ark., 2021). Bu duygu durumunun serbest zaman deneyiminin niteliğini zayıflatabildiği ve etkinliklerinin keyif verici olmasına karşın bireyler tarafından eş zamanlı olarak suçluluk duygusuyla birlikte deneyimlenebildiği vurgulanmaktadır (de Feijter ve ark., 2016).

Serbest zaman suçluluğu, özellikle genç yetişkinlik döneminde daha görünür ve işlevsel bir psikososyal değişken haline gelebilmektedir. Genç yetişkinlik toplumsal normlara duyarlılığın arttığı, akademik ve mesleki başarı beklentilerinin bireyin öz değerlendirme süreçleri üzerinde belirleyici olduğu, görece yapılandırılmamış zamanın bireysel sorumluluk temelinde yönetilmesini gerektiren bir gelişim dönemi olarak ele alınmaktadır (Brook ve Willoughby, 2015; Essau ve ark., 2012). Bu çalışmada genç yetişkinlik dönemine ilişkin gelişimsel sınırlar, Erikson'un psikososyal gelişim kuramı temel alınarak incelenmiştir. Bu doğrultuda, kimlik oluşumunun ardından yakınlığa karşı yalıtılmışlık çatışmasının belirginleştiği genç yetişkinlik evresinin 18–29 yaş aralığını kapsadığı kabul edilmiştir (Sacco, 2013). Araştırmanın örneklem grubu da söz konusu gelişimsel evre dikkate alınarak bu yaş kategorisiyle sınırlandırılmıştır. Bu yaş aralığında bireylerin hem artan özerklik hem de üretkenlik beklentileriyle karşı karşıya kalmaları, zaman kullanımına ilişkin öz değerlendirmelerini daha belirgin hale getirmektedir. Genç yetişkinlerin toplumsal rollerini belirleme sürecinde hissettikleri “bir şeyler başarma zorunluluğu”, zamanın kullanımına yönelik keskin bir öz değerlendirmeyi beraberinde getirmektedir (Erikson, 1968). Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları yüksek serbestlik düzeyiyle birlikte zaman kullanımına ilişkin öz farkındalıklarının arttığı bu farkındalığın ise serbest zaman davranışlarının keyif verici olmasına karşın suçluluk duygusuyla birlikte değerlendirilmesine zemin hazırladığı belirtilmektedir (Panek, 2013). Bu gelişimsel özellikler, serbest zaman suçluluğu ile birlikte bireylerin mutluluk ve öznel iyi oluş düzeylerini etkileyebilecek psikososyal süreçleri de ön plana çıkarmaktadır. Bu nedenle genç yetişkinlik

döneminde mutluluk kavramının serbest zaman deneyimleri bağlamında ele alınması önem taşımaktadır.

Mutluluk, öznel iyi oluşun temel bileşenlerinden biri olarak yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve bireyin yaşamını bütüncül biçimde değerlendirmesine dayalı bilişsel durumları içeren çok boyutlu bir yapı şeklinde ele alınmaktadır (Diener ve ark., 1999). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar mutluluğun akademik işlevsellik, psikolojik sağlık ve sosyal uyumla yakından ilişkili olduğunu ancak finansal yük, akademik motivasyon, stres ve ruhsal belirtiler gibi bireysel ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak bu dönemde mutluluğun kırılgan bir yapı sergileyebildiğini göstermektedir (Nam ve ark., 2024; Baiju ve Rajalakshmi, 2021; Bewick ve ark., 2010; Stallman, 2010). Bu bağlamda serbest zamanın mutluluğu destekleyen bir kaynak mı yoksa suçluluk yoluyla mutluluğu zayıflatan bir alan mı olduğu sorusu önem kazanmaktadır.

Koo (2023) tarafından serbest zaman suçluluğu ile öznel iyi oluş arasında olumsuz yönlü bir ilişki rapor edilmiş olmakla birlikte bu ilişkinin her bağlamda ve her örnekleme tutarlı biçimde ortaya çıkmayabileceği de dikkate alınması gereken bir konudur. Özellikle genç yetişkinlik döneminde mutluluğun, serbest zaman deneyimlerine eşlik eden duygulanımların ötesinde sosyal ilişkiler, ekonomik koşullar ve psikolojik kaynaklar gibi farklı yaşam alanlarının etkileşimiyle şekillendiği belirtilmektedir (Nam ve ark., 2024; Newman ve ark., 2014). Mevcut araştırma, serbest zaman suçluluğu ile mutluluk arasındaki ilişkiyi genç yetişkin üniversite öğrencileri örnekleminde inceleyerek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Her ne kadar serbest zamanın öznel iyi oluş üzerindeki etkileri geniş ölçüde araştırılmış olsa da, serbest zaman suçluluğunun mutlulukla doğrudan ilişkisini ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Araştırmanın kuramsal çerçevesi, serbest zamanın psikolojik iyi oluşu destekleyen bir yaşam alanı olduğu yaklaşımı ile üretkenlik odaklı toplumsal normların serbest zaman deneyimini suçluluk duygusu üzerinden şekillendirebileceğini ileri süren görüşlere dayanmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin gelişimsel olarak genç yetişkinlik döneminde bulunmaları, zaman kullanımına ilişkin kararlarını büyük ölçüde bağımsız biçimde vermeleri ve akademik üretkenlik beklentilerini yoğun olarak deneyimlemeleri nedeniyle bu örneklem tercih edilmiştir. Bu yönüyle araştırmanın, serbest zaman suçluluğu ile mutluluk arasındaki ilişkinin günümüz genç yetişkinlerinde nasıl şekillendiğine ilişkin literatüre kuramsal ve uygulamaya yönelik katkılar sunacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: Genç yetişkinlerde boş zaman suçluluğu ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Boş zaman suçluluğu cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Mutluluk düzeyi serbest zamanı değerlendirme şekline göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

METOT

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Çalışmada genç yetişkin üniversite öğrencilerinin boş zaman suçluluk düzeyleri ile mutlulukları arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımını içermektedir (Karasar, 2007). Araştırmada herhangi bir deneysel müdahalede bulunulmamış, değişkenler mevcut halleriyle incelenmiştir.

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini, Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme kullanılarak seçilen toplam 687 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.96 ± 2.91 yıl olup, kadınların yaş ortalaması 20.83 ± 2.97 yıl, erkeklerin yaş ortalaması ise 21.08 ± 2.84 yıl olarak belirlenmiştir. Kolayda örnekleme, araştırmacının kolay ulaşabildiği ve araştırmaya katılmaya istekli bireylerden veri topladığı olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme yöntemidir (Creswell ve Creswell, 2018). Bu doğrultuda, araştırmada kolayda örnekleme yöntemi, genç yetişkinlik dönemini temsil ettiği kabul edilen yaş ölçütü temel alınarak uygulanmış ve örneklem bu ölçüt doğrultusunda sınırlandırılmıştır.

Katılımcıların %51,4'ü erkek ($n = 353$) ve %48,6'sı kadın ($n = 334$) öğrencilerden oluşmaktadır. Yaş değişkeni iki kategori altında ele alınmış; katılımcıların %60,4'ünün 18–20 yaş aralığında ($n = 415$), %39,6'sının ise 21–29 yaş aralığında ($n = 272$) olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri incelendiğinde, %78,3'ünün serbest zamanını aktif ($n = 538$), %21,7'sinin ise pasif ($n = 149$) biçimde değerlendirdiği görülmüştür. Araştırmada yaş değişkeni, analizlerde grup büyüklüklerinin dengeli dağılımını sağlamak ve istatistiksel gücü korumak amacıyla iki kategori altında değerlendirilmiştir. Çalışmada yaş aralığının 18–29 ile sınırlandırılmasında Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramı temel alınmıştır. Bu doğrultuda, kimlik oluşumunun ardından yakınlığa karşı yalıtılmışlık çatışmasının belirginleştiği genç yetişkinlik döneminin gelişimsel sınırları esas alınmış ve araştırmaya yalnızca 18 yaş ve üzerindeki bireyler dâhil edilmiştir. Belirlenen yaş aralığının araştırma konusunun kapsamı ve incelenen değişkenlerle kuramsal açıdan uyumlu olduğu kabul edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, katılımcıların yaş, cinsiyet, genel akademik durumları vb. kişisel bilgilere ilişkin tanımlayıcı sorular yer almaktadır.

Boş Zaman Suçluluğu Ölçeği (BZSÖ)

Boş zaman suçluluğunu ölçmek amacıyla Koo (2023) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Türk vd. (2025) tarafından yapılan Boş Zaman Suçluluğu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek bireylerin serbest zaman etkinliklerini üretken faaliyetlere tercih etmeleri durumunda yaşadıkları suçluluk, rahatsızlık ve kendine yönelik olumsuz değerlendirmeleri ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipi üzerinden puanlanmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliği ve iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Uyarlama sonucunda Cronbach's α değerinin .88 olduğu belirlenmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formu (OMÖ-KF)

Katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği – Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçek Hills ve Argyle (2002) tarafından bireylerin mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Kişinin mutluluk ve yaşamdan aldığı doyumunu ölçmeyi amaçlayan ölçüm aracı tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılmış olup geçerlik ve güvenirlik analizlerinin uygun sonuçlar verdiği bildirilmiştir. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi üzerinden puanlanmaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .74 olduğu hesaplanmıştır.

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışma Yalova Üniversitesi Etik Kurullar Koordinatörlüğü bünyesinde faaliyet gösteren Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. Araştırmaya ilişkin etik kurul onayı, 20.10.2025 tarihli ve 2025/401 protokol numaralı karar doğrultusunda verilmiştir. Araştırma türü, etik kurul kararında belirtildiği üzere bilimsel ve nicel araştırma kapsamında değerlendirilmiştir.

Etik kurul onayına uygun olarak veri toplama sürecine başlanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gönüllü katılım esasları hakkında açık ve anlaşılır bilgiler sunulmuştur. Katılımcılara, araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı, istedikleri herhangi bir aşamada araştırmadan çekilebilecekleri ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı açıkça ifade edilmiştir. Ayrıca katılımcıların kişisel bilgilerinin gizli tutulacağı ve verilerin anonim olarak analiz edileceği belirtilmiştir. Araştırma süreci ulusal ve uluslararası etik ilkelere uygun biçimde yürütülmüştür.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanan çevrim içi anket formu (Google Forms) aracılığıyla toplanmıştır. Anket bağlantısı üniversite öğrencilerine kurumsal iletişim grupları aracılığıyla ulaştırılmıştır. Veri toplama süreci tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Uygulama öncesinde katılımcılar araştırmanın amacı, gizlilik ilkesi ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı konusunda bilgilendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 23.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri betimsel istatistikler (frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma) ile

değerlendirilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach's Alfa katsayısı üzerinden hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Normal dağılım varsayımını karşılayan değişkenler için parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım varsayımını karşılaması nedeniyle parametrik test tekniklerinden Bağımsız Gruplar T-Testi, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde Pearson Korelasyon Analizi ise değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek puanlarının dağılımı

Bağımlı Değişken	Madde Sayısı	N	Ort.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Boş Zaman Suçluluğu Ölçeği (BZSÖ)	4	687	3,58	,075	-,557	,810
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)	7		3,31	-,259	,665	,677

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan 687 öğrencinin Boş Zaman Suçluluğu Ölçeği'nden (BZSÖ) 3.58, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'ndan (OMÖ-KF) ise 3.31 ortalama puan aldıkları görülmektedir. Her iki ölçeğe ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında yer alması, veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Güvenirlilik analizleri incelendiğinde, BZSÖ'nün Cronbach's Alpha katsayısının .810, OMÖ-KF'nin ise .677 olduğu belirlenmiştir. Ölçümlerin .60 ve üzerindeki Cronbach Alpha değerlerinin yeterli kabul edildiği ölçütler doğrultusunda (Nunnally & Bernstein, 1994; Ural & Kılıç, 2005), BZSÖ'nün yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu, OMÖ-KF'nin ise kabul edilebilir alt sınırdan biraz daha yüksek bir tutarlılıkta yer almakla birlikte araştırma kapsamında kullanılabilir düzeyde iç tutarlılık gösterdiği değerlendirilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkeni açısından bağımsız gruplar t testi

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	t	sd	p
BZSÖ	Kadın	334	3,45	-2,357	685	,019*
	Erkek	353	3,72			
OMÖ-KF	Kadın	334	3,36	1,502	685	,134
	Erkek	353	3,28			

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre yapılan Bağımsız Gruplar T Testi sonuçlarının BZSÖ açısından anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$). Buna göre erkek öğrencilerin boş zaman suçluluğu düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 3. GANO değişkenine ilişkin korelasyon test sonuçları

		GANO (Genel Akademik Not Ortalaması)	BZSÖ	OMÖ-KF
1-GANO	r	1		
	p			
2- BZSÖ	r	-,061	1	
	p	,108		
3-OMÖ-KF	r	,098*	-,047	
	p	,010	,220	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Tablo 3 incelendiğinde GANO (Genel Akademik Not Ortalaması) ile BZSÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır ($r = -.061$; $p > 0.05$). Buna karşılık GANO ile OMÖ-KF arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = .098$; $p < 0.05$).

Tablo 4. Serbest zamanı değerlendirme şekline ilişkin bağımsız gruplar t testi

Bağımlı Değişken	Serbest Zamanı Değerlendirme Şekli	N	Ort.	t	sd	p
BZSÖ	Aktif	538	3,61			
	Pasif	149	3,53	,526	685	,599
OMÖ-KF	Aktif	538	3,39			
	Pasif	149	3,08	4,830	685	,000**

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Tablo 4 incelendiğinde serbest zamanı değerlendirme şekline göre yapılan Bağımsız Gruplar T Testi sonuçlarının BZSÖ açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p > 0.05$). Buna karşılık OMÖ-KF puanlarının serbest zamanı değerlendirme şekline göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığa işaret ettiği tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Buna göre serbest zamanını aktif biçimde değerlendiren öğrencilerin mutluluk düzeyleri, pasif biçimde değerlendiren öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, serbest zamanın değerlendirilme biçiminin mutluluk düzeyleri açısından ayırt edici bir değişken olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Boş Zaman Suçluluğu ve Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formuna ilişkin korelasyon test sonuçları

Bağımlı Değişkenler		BZSÖ	OMÖ-KF
BZSÖ	r	1	
	p		
OMÖ-KF	r	-,047	1
	p	,220	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Tablo 5 incelendiğinde BZSÖ ile OMÖ-KF puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir ($r = -.047$; $p > 0.05$). Elde edilen bulgular, boş zaman suçluluğu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir doğrusal ilişki olmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada oluşturulan üç hipotez test edilmiştir. Bulgular, araştırmanın temel hipotezi olan H1'in desteklenmediğini, buna karşın H2 ve H3 hipotezlerinin desteklendiğini göstermektedir. Buna göre genç yetişkinlerde boş zaman suçluluğu ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken, boş zaman suçluluğunun cinsiyete göre ve mutluluk düzeyinin serbest zamanı değerlendirme biçimine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırmada boş zaman suçluluğunun GANO ve serbest zamanı değerlendirme şekline göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşın erkek öğrencilerin boş zaman suçluluğu düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. H2 hipotezini destekleyen bu bulgu, toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel beklentiler bağlamında değerlendirilebilir. Araştırmanın yürütüldüğü toplumun sosyolojik olarak ataerkil normların etkisini sürdürdüğü bir bağlama sahip olduğu bilinmektedir. Ataerkil kültürlerde kadın ve erkeklere kamusal ve özel alanlar temelinde farklı görev ve sorumluluklar yüklendiği; erkeklerin daha çok kamusal alan, üretkenlik ve sorumlulukla, kadınların ise bakım ve özel alanla ilişkilendirildiği vurgulanmaktadır (Yüksel, 1999; Tekin ve Demirel-Değirmenci, 2022).

Toplumsal cinsiyet literatürü, bu tür kültürel kodların bireyler tarafından zaman içinde içselleştirildiğini ve kadın ya da erkekten beklenen davranış kalıplarının toplumsal yaşamda yeniden üretildiğini ortaya koymaktadır (Tekin ve Demirel-Değirmenci, 2022). Bu bağlamda erkek öğrencilerin serbest zaman etkinliklerini değerlendirirken üretkenlik ve sorumluluk temelli toplumsal beklentileri dikkate almaları ve bu beklentilerle uyumsuz görülen zaman kullanımına eleştirel yaklaşımları olasıdır. Dolayısıyla elde edilen cinsiyet farkı, erkek ve kadınlara yüklenen toplumsal rollerin ve bu rollerin zaman kullanımına ilişkin öz değerlendirmeleri şekillendirme potansiyelinin bir yansıması olarak ele alınabilir. Bununla birlikte bu bulgunun altında yatan mekanizmaların daha ayrıntılı biçimde anlaşılabilmesi için kültürel bağlamı ve bireysel deneyimleri derinlemesine inceleyen nitel araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Katılımcıların mutluluk düzeylerinde ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark yoktur. Öte yandan GANO ve mutluluk arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç mutluluk ve akademik başarı arasında anlamlı bir bağ olduğunu belirten çalışma ile tutarlılık göstermektedir (Tabbodi ve ark., 2015). Özellikle kapsamlı bir meta-analiz çalışması, öğrenme sürecinden duyulan hazzın akademik performansla pozitif bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Camacho-Morles ve ark., 2021). Çalışmamızda bulunan düşük düzeyli pozitif ilişki, literatürde mutluluk ile akademik başarı arasındaki pozitif ilişkiye işaret eden bulgularla örtüşmektedir (Hochschild ve ark., 2024; Otaghi ve ark., 2020; Boulton ve ark., 2019). Ancak ilişkinin düzeyi, başarının çok boyutlu doğası ve mükemmeliyetçilik gibi mutluluğu sınırlayan diğer psikolojik değişkenlerin varlığı ile açıklanabilmektedir (Jiang ve ark., 2022; Pakozdy ve

ark., 2024). Öte yandan bu çalışmada GANO ile mutluluk arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki saptansa da bu ilişkinin yönüne ilişkin nedensel bir çıkarımda bulunmak mümkün değildir. Akademik başarının bireyin öz-yeterlik algısını ve yaşam doyumunu arttırarak mutluluk düzeyini yükseltebileceği gibi daha mutlu bireylerin akademik süreçlere daha yüksek motivasyonla katılmalarının başarıyı desteklemesi de muhtemel sonuçlar arasında değerlendirilebilir.

Mevcut araştırmada serbest zamanını aktif geçiren bireylerin, zamanını pasif geçirenlere göre daha mutlu oldukları saptanmış ve H3 hipotezi desteklenmiştir. Araştırma bulguları, serbest zamanı aktif biçimde değerlendiren bireylerin mutluluk düzeylerinin pasif biçimde değerlendiren bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç Siyahtaş (2025) tarafından Z kuşağı ve spor bilimleri öğrencileri üzerinde yapılan araştırmayla aktif katılımın mutluluğu arttırması açısından benzer sonuçlar göstermektedir. Son olarak araştırmanın temel hipotezi olan H1 desteklenmemiştir. Elde edilen bulgular, genç yetişkinlerde boş zaman suçluluğu ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, Koo (2023) tarafından serbest zaman suçluluğu ile öznel iyi oluş arasında bildirilen olumsuz yönlü ilişkiyi desteklememektedir. Bu farklılığın, örneklem özellikleri ile serbest zamana yüklenen anlamın değişen toplumsal ve kültürel dinamikler doğrultusunda yeniden şekillenmesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

21. yüzyılda dijitalleşme, otomasyon ve yapay zeka temelli teknolojilerin çalışma yaşamını dönüştürmesi, genç kuşakların emek, üretkenlik ve serbest zaman algılarında belirgin dönüşümlere yol açmaktadır. Geleneksel endüstriyel toplumlarda çalışmamak; tembellik, sorumluluktan kaçma ya da toplumsal norm ihlali olarak değerlendirilirken günümüzde çalışmanın anlamı giderek esnek, parçalı ve tercihe dayalı bir yapıya evrilmektedir. Bu dönüşüm çalışmayı bireysel ilgi, yaratıcılık ve kendini gerçekleştirme ile ilişkilendirilen bir etkinlik biçimi olarak algılanmasına zemin hazırlamaktadır.

Bu bağlamda, yapay zeka teknolojilerinin üretim süreçlerinde giderek daha fazla rol üstlenmesi ve dijitalleşmenin çalışma yaşamını dönüştürmesi, serbest zaman ve üretkenlik algılarının yeniden şekillenmesine katkıda bulunan olası bağlamsal etmenlerden biri olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle, özellikle genç yetişkinlerde çalışmama durumunun suçluluk duygusuyla ilişkilendirilme biçimi geçmiş dönemlere kıyasla farklılaşmış olabilir. Bununla birlikte bu araştırmada yapay zeka kullanımı, teknolojiye yönelik tutum veya dijitalleşme düzeyi doğrudan ölçülmediğinden, bu yorum mevcut bulgular çerçevesinde yalnızca olası bir açıklama olarak değerlendirilmelidir. Bu yorumun gelecekte yapılacak araştırmalarla test edilmesi gerekmektedir. Serbest zaman bilişsel yenilenme, dijital yetkinlik kazanımı, kişisel gelişim ve psikososyal dengeyi destekleyen bir yaşam alanı olarak yorumlanabilmektedir. Dolayısıyla serbest zaman suçluluğu, önceki kuşaklarda mutluluk üzerinde baskılayıcı bir faktör olarak işlev görürken günümüz gençliğinde bu etkiyi kaybetmeye başlamış olabilir.

Nitekim çağdaş mutluluk yaklaşımları öznel iyi oluşu psikolojik esneklik, özerklik duygusu, anlam inşası, sosyal bağlar ve bireyin yaşamı üzerindeki kontrol algısı gibi çok boyutlu değişkenler aracılığıyla şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu perspektiften bakıldığında çalışmamak ya da daha az çalışmak tek başına mutluluğu azaltan bir unsur olmaktan çıkmakta

ve bireyin bu durumu nasıl anlamlandırdığı, yaşam doyumunu hangi kaynaklardan beslediği daha belirleyici hale gelmektedir.

Karris vd. (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada karakter güçleri ile iyi oluş göstergeleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İyi oluş; yaşam doyumunu, mutluluk, psikolojik dayanıklılık, pozitif ve negatif duygulanım, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı göstergeleri (depresyon, kaygı) üzerinden değerlendirilmiştir. Bulgular mevcut araştırmadan elde edilen bulgularla tematik açıdan benzerlik göstermektedir. Zira belirtilen çalışmada öznel mutluluk, sebat/çalışkanlık (başlanılan bir işi tamamlama, engellere rağmen bir eylemde ısrar etme) ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili bulunmuştur. İlgili çalışmada, yoğun sebat ve çalışkanlık eğiliminin öznel mutlulukla ters yönde ilişkili olabildiği rapor edilmiştir. Bu durum, yoğun çalışmanın genellikle başarıya ve doyum duygusuna yol açtığı düşüncesi göz önünde bulundurulduğunda şaşırtıcı olmaktadır. Araştırmacılar, bu ters yönlü ilişkinin neden var olduğuna dair açık bir yanıt bulamamakla birlikte sebat/çalışkanlığın aşırı düzeylerde mutluluğun peşinden gitmeyi engelleyebileceği yönünde bir açıklama getirmişlerdir. İlgili araştırmada örnek olarak üniversite öğrencileri örnekleminde akademik gerekliliklere kararlılıkla devam etmek ya da bireyin karşılaştığı diğer koşullara ısrarla dayanması, kişinin arkadaşlarıyla sosyalleşmesini veya mutluluk getiren etkinliklere katılımını sınırlayabileceği ileri sürülmüştür. Ancak söz konusu bulgular, serbest zaman suçluluğu ile mutluluk arasındaki ilişkiyi doğrudan açıklamamakta yalnızca mutluluğun tek bir davranışsal boyut üzerinden ele alınamayacağını göstermektedir.

Sonuç olarak serbest zaman suçluluğunun mutluluk ile arasındaki etkileşimin özellikle genç kuşaklarda daha sınırlı bir görünüm sergilemesi, bireysel motivasyon eksikliğinden ziyade çalışma kültürünün ve üretkenlik normlarının dönüşen yapısıyla birlikte ele alınması gereken bir durum olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu durum, serbest zaman ve mutluluk ilişkisini açıklarken kuşaklar arası değer farklılıklarının ve teknolojik bağlamın yorumlayıcı bir çerçeve olarak dikkate alınmasının elzem bir konu olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırma sonuçları, serbest zaman suçluluğu ile mutluluk arasındaki ilişkinin genç yetişkinlerde doğrusal ve evrensel bir yapı olarak ele alınamayacağını ortaya koyarak, bu ilişkinin değişen toplumsal üretkenlik anlayışı ve serbest zamana yüklenen anlam çerçevesinde yeniden değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu yönüyle çalışma, serbest zaman ve öznel iyi oluş literatürüne güncel bir kuramsal bakış açısı kazandırmaktadır. Uygulama açısından ise elde edilen bulgular, yükseköğretim kurumlarında planlanacak rekreasyon ve psikolojik iyi oluş programlarının geliştirilmesinde genç yetişkinlerin serbest zaman deneyimlerine ilişkin algılarının dikkate alınmasına bilimsel bir zemin sunmaktadır.

Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışmalara İlişkin Öneriler

Bu araştırma bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Araştırmanın tek bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüş olması, bulguların farklı üniversitelere genellenmesini sınırlandırabilir. Ayrıca araştırma, kesitsel araştırma deseni ve öz bildirim temelli ölçme araçları kullanılarak gerçekleştirildiğinden değişkenler arasında nedensel çıkarımlarda bulunmak mümkün değildir. Bunun yanı sıra, çalışmada dijitalleşme, yapay zeka kullanım düzeyi ve bireylerin üretkenlik algısı gibi serbest zaman deneyimlerini

etkileyebilecek değişkenler doğrudan ölçülmemiştir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı üniversitelerden daha geniş örneklerle çalışmalar yürütülmesi, boylamsal ve deneysel araştırma desenlerinin kullanılması ve serbest zaman suçluluğu ile mutluluk arasındaki ilişkinin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, öz yeterlik, üretkenlik algısı, dijitalleşme ve yapay zeka kullanımına ilişkin değişkenlerle birlikte incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Baiju, M., & Rajalakshmi, V. (2021). Academic stress and psychological well-being among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 10-25215. <https://doi.org/10.1007/10.25215/0903.022>
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645. <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Boulton, C. A., Hughes, E., Kent, C., Smith, J. R., & Williams, H. T. (2019). Student engagement and wellbeing over time at a higher education institution. *PloS One*, 14(11), e0225770. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225770>
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1139-1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8>
- Camacho-Morles, J., Slemp, G. R., Pekrun, R., Loderer, K., Hou, H., & Oades, L. G. (2021). Activity achievement emotions and academic performance: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33(3), 1051-1095. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09585-3>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. California: Sage publications.
- de Feijter, D., Khan, V.-J., & van Gisbergen, M. (2016). Confessions of a "guilty" couch potato: Understanding and using context to optimize binge-watching behavior. *Proceedings of the ACM International Conference on Interactive Experiences for TV and Online Video*, 59-67. <https://doi.org/10.1145/2932206.2932216>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Doğan, T., & Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton
- Essau, C. A., Leung, P. W., Koydemir, S., Sasagawa, S., O'Callaghan, J., & Bray, D. (2012). The impact of self-construals and perceived social norms on social anxiety in young adults: A cross-cultural comparison. *International Journal of Culture and Mental Health*, 5(2), 109-120. <https://doi.org/10.1080/17542863.2011.563049>
- Fu, A., Yang, T., Wen, P., & Yin, Z. (2025). Impact of different leisure participation patterns on stress coping and authentic happiness in married women. *Leisure Studies*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/02614367.2025.2467752>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

Hochschild O., H., Nussbaum, M., Claro, S., Espinosa, P., & Alvares, D. (2024). Happiness at school and its relationship with academic achievement. *Education Sciences*, 14(12), 1321. <https://doi.org/10.3390/educsci14121321>

Jiang, Q., Horta, H., & Yuen, M. (2022). International medical students' perspectives on factors affecting their academic success in China: A qualitative study. *BMC Medical Education*, 22(1), 574. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03597-z>

Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel.

Karris Bachik, M. A., Carey, G., & Craighead, W. E. (2021). VIA character strengths among U.S. college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. *The Journal of Positive Psychology*, 16(4), 512–525. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752785>

Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J., & Kim, B. (2024). Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students?. *World Leisure Journal*, 66(1), 12-25. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2222701>

Koo, H. J. (2023). *American idle: An examination of leisure guilt, time use, and well-being*. Doktora Tezi, University of California, Irvine.

Litchfield, C., Dionigi, R. A., Osborne, J., Meredith, O. S., Olsen, M., Crawford, R., & Richards, K. (2025). Exclusion, belonging and mental wellness: the sporting and physically active leisure experiences of women in rural Australia. *Annals of Leisure Research*, 28(4), 460-481. <https://doi.org/10.1080/11745398.2024.2358794>

Liu, H., & Da, S. (2020). The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method. *Leisure Studies*, 39(1), 111-130. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1575459>

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. Illinois: Sagamore-Venture Publishing.

Nam, P. T., Tung, P. T., Linh, B. P., Dung, N. H., & Minh, H. V. (2024). Happiness among university students and associated factors: A cross-sectional study in Vietnam. *Journal of Public Health Research*, 13(3), 1–10. <https://doi.org/10.1177/22799036241272402>

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.

Otaghi, M., Sayehmiri, K., Valizadeh, R., & Tavan, H. (2020). Correlation between happiness and academic achievement in Iranian students: A meta-analysis letter. *Shiraz E-Medical Journal*, 21(3). <http://dx.doi.org/10.5812/semj.94277>

Pakozdy, C., Askew, J., Dyer, J., Gately, P., Martin, L., Mavor, K. I., & Brown, G. R. (2024). The imposter phenomenon and its relationship with self-efficacy, perfectionism and happiness in university students. *Current Psychology*, 43(6), 5153-5162. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04672-4>

Panek, E. (2013). Left to their own devices: College students' "guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, 41(4), 561–577. <https://doi.org/10.1177/0093650213499657>

Sacco, R. G. (2013). Re-envisaging the eight developmental stages of Erik Erikson: The Fibonacci life-chart method (FLCM). *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 140-146. <http://dx.doi.org/10.5539/jedp.v3n1p140>

Siyahtaş, A. (2025). Serbest zaman tutumunun mutluluk üzerindeki rolü: Bir z kuşağı örneği. *Sportive*, 8(1), 16-29.

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>

Stebbins, R. A. (2011). *The idea of leisure: First principles*. New Jersey: Transaction Publishers.

Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Londra: Pearson.

Tabbodi, M., Rahgozar, H., & Makki Abadi, M. M. (2015). The relationship between happiness and academic achievements. *European Online Journal of Natural and Social Sciences: Proceedings*, 4(1), 241-246.

Tekin, N., & Demirel-Değirmenci, S. (2022). Ataerkil kültürde kadın, erkek ve toplum ilişkisi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 12, 187-198. <https://doi.org/10.13114/MJH.2022.581>

Tonietto, G. N., Malkoc, S. A., Reczek, R. W., & Norton, M. I. (2021). Viewing leisure as wasteful undermines enjoyment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 97, 104198. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2021.104198>

Türk, N., Batmaz, H., & Doğrusever, C. (2025). Dinlenmeye tahammülsüzlük ölçeği kısa formu Türkçe Versiyonu'nun psikometrik özellikleri. *Siirt Eğitim Dergisi*, 5(1), 62-74.

Ural, A., & Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yüksel, N. A. (1999). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'deki toplumsal cinsiyet kalıplarının televizyon dizilerindeki yansımaları. *Kurgu*, 16(1), 65-79.