

## Düzenli Fiziksel Etkinliklere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doymumu Serbest Zamanlarda Algılanan Özgürlük ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri

DOI: 10.26466/opus.650826

\*

Hüseyin Gökçe\* - Murat Uygurtaş\*\* - Şengül Morca\*\*\*

\* Dr. Öğr. Üyesi, Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli/Türkiye

E-Posta: [hgokce@pau.edu.tr](mailto:hgokce@pau.edu.tr)

ORCID: [0000-0001-9250-0317](https://orcid.org/0000-0001-9250-0317)

\*\* Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale/Türkiye

E-Posta: [uygurtasm@gmail.com](mailto:uygurtasm@gmail.com)

ORCID: [0000-0001-6479-4194](https://orcid.org/0000-0001-6479-4194)

\*\*\* Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

E-Posta: [sengulmorca003@hotmail.com](mailto:sengulmorca003@hotmail.com)

ORCID: [0000-0002-7024-3767](https://orcid.org/0000-0002-7024-3767)

### Öz

Çalışmanın amacı, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyumları, serbest zamanda algılanan özgürlükleri ve sosyal görünüş kaygılarını bazı parametrelere göre karşılaştırmak ve aralarındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini amaçlı örnekleme metoduyla seçilen, rekreasyonel amaçlı sportif faaliyetlere katılan, en az 3 ay boyunca düzenli fiziksel etkinliklere katılan, gönüllü 109 kadın 137 erkek (Ortyaş =26.28±8.13) oluşturmaktadır. Veriler; "Bilgi Formu", "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" (SZAÖ) ve "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" (SGKÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, SZAÖ ile SZDÖ pozitif anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür (p<0.01). Ücretli ve ücretsiz rekreasyonel fiziksel faaliyetlere katılanların sosyal görünüş kaygı SGKÖ puanları incelenmiş, ücretli rekreasyonel fiziksel faaliyetlere katılanların SGKÖ puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür (p<0.05). Ücretli ve ücretsiz rekreasyonel fiziksel faaliyetlere katılanların SZDÖ düzeyleri arasında ise eğitimsel alt boyutta ve rahatlama alt boyutunda ücretli hizmetlere katılanların ortalama puanları anlamlı bir şekilde farklı olduğu görülmüştür (p<0.05). Katılan zaman dilimleri açısından incelendiğinde SGK puanları yüksek bireylerin etkinliklere katıldıkları saatlerin tenha saatler olduğu görülmektedir (p<0.05). Sonuç olarak SZDÖ ve SGK'nın pozitif anlamlı ilişkili olduğu, rekreasyonel fiziksel faaliyetlere ücretli katılımın serbest zaman doyumunu etkilediği, katılma periyodunun ise sosyal fizik kaygıdan etkilendiği görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel etkinlik, serbest zaman doymumu, sosyal görünüş kaygı, algılanan özgürlük

## Levels of Leisure Satisfaction Perceived Freedom in Leisure and Social Appearance Anxiety of Regular Physical Recreational Activity Participants'

\*

### Abstract

*The aim of the study is to compare the leisure satisfaction, perceived freedom and social appearance anxiety of individuals participating in regular physical activity according to some parameters and to examine the relationship between them. The sample of the study is comprised of 109 female and 137 male (meanAGE = 26.28 ± 8.13) volunteers who are regularly (at least 45 minutes 3 days a week) participating in recreational sports activities. The Information Form, Leisure Satisfaction Scale (LSS), Perceived Freedom in Leisure (PFL) and the Social Appearance Anxiety Scale (SAAS). As a result of the analysis, it is seen that the PFL and the LSS are positively related ( $p < 0.01$ ). The SAAS scores of those who participated in paid and free recreational physical activities were examined and the SAAS scores of those participating in paid recreational physical activities were significantly higher ( $p < 0.05$ ). Among the LSS levels of those who participated in paid and free recreational physical activities, it was found that the mean scores of those who participated free services in the education subscale and relaxation subscale were significantly different ( $p < 0.05$ ). It is also found that individuals who has high level of SAAS preferring to participate in the seclusion hours ( $p < 0.05$ ). As a result, it is seen that participation in recreational physical activities is a factor affecting the three parameters, whether they are paid or not, the duration of participation and the time periods they participate.*

**Keywords:** *Physical activity, leisure satisfaction, perceived freedom, social appearance anxiety*

## Giriş

Fiziksel aktivite, artan teknoloji kullanımı ve pasif yaşam tarzıyla birlikte gitkçe artan bir öneme sahiptir. Amerikan Kalp Derneği haftada 3 gün ve günlük 30-45 dakikalık hafif şiddetteki fiziksel etkinliğin kas iskelet sistemi, kalp-dolaşım sistemi sağlığı ve obezite ile mücadele açısından önemini vurgulamıştır. Bunun yanında faydalarının sadece fiziksel olmadığını vurgulayan çalışmalar ortaya çıkmıştır. Piko (2000), fiziksel etkinliğin fiziksel sağlık üzerine olumlu etkilerinin yanında bazı zihinsel ve mental sağlıkla ilgili faydalarından da bahsetmiştir. Günlük hayat içindeki etkinliklere oluşan tepki ve beklentiler olarak ifade edilen doyum kavramı (Schermerhorn ve ark., 2002), serbest zamanlar içinde de tartışılmaya başlanmış ve serbest zaman etkinliklerinin fiziksel ve mental sağlığı iyileştirmesi açısından önemini daha da artırmıştır.

Serbest zamanlarda meşgul olunan etkinlik sonrası edinilen olumlu düşünceler olarak tanımlanan serbest zaman doyumunun (Misra ve McKean, 2000), bireyden bireye farklılık gösterdiği (Schermerhorn ve ark., 2002) ve bireylerin etkinliklere devamlılıklarının sağlanması açısından da etkisi olduğu düşünülmektedir. Serbest zaman doyumunu (SZD), yapılan etkinliklerin özelliklerinden, kimlerle etkinliğin gerçekleştirildiğinden, ortamdaki ve buna benzer unsurlardan etkilenmektedir. Bu bağlamda bireyin doyumunun kendi hayatındaki etkinliklerdeki ve değerlendirmelerindeki etkisi serbest zamanda algılanan özgürlükle (SZAÖ) SZD ilişkisini ortaya çıkarmaktadır. SZAÖ bireylerin serbest zaman etkinliklerindeki tecrübelerine yönelik kendi öz değerlendirmelerini yaptıkları bir durum olarak tanımlanmaktadır (Yerlisu Lapa ve Ağyar, 2011). Dolayısıyla algılanan özgürlüğün düşük ya da yüksek olmasının, serbest zaman doyumunu da olumlu ya da olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir (Lee ve ark., 2004). İnsanların fiziksel görünüm değerlendirmeleri ile ilgili olarak, kendilerini değerlendirmelerinin yanında, başkalarının onları nasıl algıladıklarını da önemserler. Verilen bu önem her ne kadar doğal olsa da, bunu öncelik haline getirip bu algı üzerine hayatlarını düzenlemeleri ve durumdan endişelenmeleri noktasında sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkmaktadır (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Sosyal kaygı kişinin başkaları tarafından olası maruz kaldığı sosyal veya performans durumları korkusu olarak tanımlanır (APA, 2000). Sosyal görünüş kaygısı (SGK) ise, bu sosyal kaygıyı ve olumsuz beden imajı yönlerini bir araya getiren bir yapıdır ve kişinin vücut şeklini içeren, ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere, genel

görünümünü çevreleyen sosyal kaygı düzeylerini açıklar (Hart ve ark., 2008). Başkaları tarafından değerlendirilmenin olumsuz çıktıları bir takım sorunlara sebebiyet verebilmektedir. SGK da bu tür değerlendirmelerin çıktılarını incelemek amacıyla incelenen, fiziksel özelliklerin ötesinde daha genel ve bütünsel bir yaklaşımdır (Doğan, 2010). Özellikle sosyal ortamlarda serbest zaman etkinliklerine katılmanın bundan etkileneceği düşüncesiyle, SGK bu çalışmaya dahil edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelendiği çalışmada (Gökçe, 2008) fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumlarının katılmayan bireylere oranla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiş, anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Serdar ve Mungan Ay (2016) spor bilimleri öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, sportif etkinliklere aktif ve pasif katılımın serbest zaman doyumuna etkisini incelemiş herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yine aynı çalışmada serbest zamanda algıladıkları özgürlüklerinde ise bilgi beceri alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark aktif katılımcılar lehine bulunmuştur. Alemdağ ve Öncü (2015) yaptıkları çalışmada öğretmen adaylarının fiziksel aktivite yapma sıklıkları ile sosyal görünüş kaygıları arasında ters orantı bulmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ise (Çakır, 2017) serbest zaman doyum düzeylerinin cinsiyet ve haftalık serbest zaman sürelerine göre değiştiği, 26 yaş ve üstü katılımcıların serbest zaman yönetim biçimlerinde diğer bireylere oranla daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Işık ve ark., (2018) fitness merkezine üyelerle yaptıkları çalışmada medeni durum, cinsiyet, aktiviteye katılım durumu, fitness merkezine uğrama sıklıkları ve üyelik yılları bakımından algılanan özgürlük düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Günümüzde bireyler fiziksel etkinlik programlarına kendi imkanlarıyla, ücretsiz organizasyonlara dahil olarak ya da hizmet satın alarak dahil olmaktadır. Parklar, açık spor alanları, belediyeler, özel işletmeler ya da kamunun spor tesisleri ücretli ya da ücretsiz bir şekilde spor hizmeti alınan yerler olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar gerek imkanlar (maddi imkanlar, çevresel, sosyal vb.) dahilinde gerekse önceliklerine bağlı olarak bir tercih yapmaktadır. Bu tercihlerin sonucu bazı değişkenler açısından bir farklılık olup olmadığını incelemek için; ücretli ya da ücretsiz spor tesisinde fiziksel aktiviteye

dahil olan bireylerin serbest zaman doyumları, serbest zamanlarında algıladıkları özgürlük ve sosyal görünüş kaygılarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

## Yöntem

Araştırmada, tarama modeli kullanılmıştır. Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin algıladıkları doyum, özgürlük ve sosyal görünüşleri ile ilgili kaygılarına ilişkin görüşleri olduğu gibi betimlenmeye çalışılmıştır.

## Örneklem

Araştırmanın örneklemini Denizli ilinde rekreasyonel amaçlı fiziksel etkinliklere katılan 246 ( $Ort_{yaş}=26.28\pm 8.13$ ) birey oluşturmaktadır. Amaçlı örneklem metoduyla seçilmiş örneklemin spor hizmeti veren tesislere, en az 3 ay boyunca düzenli fiziksel etkinliklere (haftada 3 gün ve en az 45 dakika) katılmış olması gerekmektedir. Bu sınırlılıklar dahilinde örneklem 109 kadın ( $Ort_{yaş}=26.20\pm 7.12$ ) ve 137 erkekten ( $Ort_{yaş}=26.34\pm 8.88$ ) oluşmaktadır.

## Veri Toplama Araçları

**Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından geliştirilen bilgi formu, katılımcıların demografik özelliklerinin yanı sıra katıldıkları etkinliklerin türü, süresi gibi bilgileri almayı amaçlayan ifadelerden oluşmaktadır.

**Serbest Zaman Doyum Ölçeği:** Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS) uzun formu Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 24 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi ölçek tipindedir. Puanlama, "neredeyse hiç doğru değil", "nadiren doğru", "bazen doğru", "çoğu kez doğru", "neredeyse her zaman doğru" şeklinde ve 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik, estetik ve rahatlatma alt boyutları için) 0.81 ile 0.86 arasında değişmektedir. Tüm maddeler için ise 0.89 bulunmuştur.

**Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük:** Ölçek, Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen "Serbest Zaman Teşhis Bataryası"nın (Leisure Diagnostic Battery)

bir bölümü olan 25 maddelik “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği-SZAÖÖ” (Perceived Freedom in Leisure) kullanılmıştır. Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği, serbest zamanda algılanan yetkinlik, algılanan kontrol ve algılanan içsel motivasyonu ölçmeyi amaçlamaktadır ve tek boyutludur. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması ilk olarak “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği-SZAÖÖ” Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından yapılmış ancak tek faktörlü yapısı Yerlisu ve Kaas (2019) tarafından bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.93 olarak belirlenmiştir.

**Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği:** Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Social Appearance Anxiety Scale-SAAS), Hart ve ark. (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş öz-bildirim tarzı ve tek boyutlu bir ölçektir. Türkçeye uyarlanması ise Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak tespit edilmiştir.

### ***Verilerin Toplanması***

Veri toplama araçları, katılımcılara gönüllü katılım ilkesi doğrultusunda uygulanmıştır. Araçlar, katılımcılara fiziksel etkinliklerden öne ya da sonra ortalama 10 dakikalık süre içinde uygulanmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Verilerin analizinde betimleyici istatistik, bağımsız gruplar için t-testi ve her üç ölçek arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Correlation analizi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin normallik testleri ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık değerleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Yapılan test sonucunda değerler +1 ve -1 arasında olduğu görülmüştür ve bu değerler arasında verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001).

### **Bulgular**

Ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda ise, Serbest Zamanlarda Algılanan Özgürlük ile Serbest Zaman Doyum ölçeğinin

düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir.

**Tablo-1. Ölçek puanlarının Korelasyon Sonuçları**

	SZDÖ	SZAÖÖ	SGKÖ
SZDÖ	1		
SZAÖÖ	0.179 *	1	
SGKÖ	0.01	-0.04	1

\*  $p < 0.01$

**Tablo-2. Etkinlik Türlerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı**

Boyutlar	Ücretli Etkinlikler(N= 102)		Ücretsiz Etkinlikler(N= 144)		t	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
SGKÖ	2.98	0.93	2.58	0.87	3.455	0.00 *
SZAÖÖ	3.33	0.85	3.23	1.01	0.80	0.41
SZDÖ	4.33	0.38	4.00	0.71	4.27	0.00 *
Psikolojik	4.21	0.62	4.18	0.78	0.36	0.71
Eğitim	4.12	0.56	3.80	0.84	3.29	0.00 *
Fiziksel	4.27	0.58	4.10	0.71	1.96	0.05 **
Sosyal	4.29	0.71	4.14	0.68	1.68	0.09
Rahatlama	4.05	0.76	3.81	0.83	2.32	0.02 **
Estetik	4.27	0.62	4.16	0.75	1.15	0.24

Ücretli ya da ücretsiz fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortalama puanlar incelendiğinde ücretli fiziksel aktiviteye katılanların her iki ölçek ortalamalarının ücretsiz etkinliklere katılanlara oranla yüksek olduğu görülmektedir. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarına göre incelendiğinde ise ücretli fiziksel aktiviteye katılanların diğerlerine oranla fiziksel olarak kendilerini daha zorlayıcı etkinlikleri seçtikleri, yeni şeyler öğrenme fırsatı aradıkları ve rahatlatıcı özelliği olan etkinlikleri tercih ettikleri görülmektedir. Serbest zamanda algılanan özgürlükleri arasında ise iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

## Tartışma ve Sonuç

Fiziksel aktivite fiziksel sağlık, mental sağlık, rekreasyon (yaşam kalitesi, yaşam doyumunu, rahatlama vb) gibi başlıklar altında son yıllarda oldukça fazla araştırılmaktadır. Fiziksel etkinliklere düzenli katılım bazı faktörler tarafından etkilenmektedir. Bunlar kişisel faktörler, çevresel faktörler, kültürel ve cinsiyet

(Gill ve ark., 1982; Seefeldt ve ark., 2002; Oyar ve ark., 2001) gibi diğer faktörler olarak sıralanabilir. Bu çalışma ile düzenli fiziksel aktiviteye katılanların farklı bir boyutu ele alınacağı için farklı ve önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın problemlerinden birisi serbest zaman doyumunu ile ücretli ve ücretsiz spor yapma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığıdır. Bu problem çerçevesinde araştırmanın örneklemi oluşturan bireylerin serbest zaman doyumları ile ücretli ve ücretsiz spor yapanlar arasında, serbest zaman doyumunun altı alt boyutu ve toplam puanlar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca rastlanmıştır. Yani örneklemini oluşturan bireylerden; serbest zaman doyumunun ücretli spor yapanlar üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü ücretli alanda spor yapmayı tercih eden bireylerin isteyerek ve maddi olarak bir fedakarlık göstererek serbest zaman etkinliklerine katıldıkları düşünülürse, daha fazla doyum algılamaları beklendiği bir sonuç olarak düşünülebilir. Andrew ve Witheys (1976)'in çalışmalarına göre; fiziksel serbest zaman aktivitesine katılanların büyük çoğunluğu bu aktivitelerden memnun ayrılırken (%47.0), çok azınlıkta olan (%8.3) bir kısmı da doyum sağlamadan ayrılmakta olduğunu belirtmiştir. Tepeköylü-Öztürk ve ark., (2016) seçmeli derslerde sportif faaliyetlere katılanların, seçtikleri dersin saatinin fazlalığına bağlı olarak, serbest zaman etkinliğine daha fazla vakit ayıran öğrencilerin serbest zamanda algıladıkları özgürlüklerinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmanın bir diğer probleminde serbest zaman doyumunu, sosyal görünüş kaygısı ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasındaki ilişki incelenmiş, serbest zaman doyumunu ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasında pozitif ve düşük seviyede ilişki bulunmuştur. Benzer bir sonucu, Tepeköylü-Öztürk ve İlgar-Doğan (2017) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada SZAÖ ile SZD arasında pozitif yönde ve orta seviye bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bir diğer çalışmada Kodaş ve arkadaşları (2015) turizm çalışanlarıyla yaptıkları çalışmada, serbest zaman tatmini ile algılanan özgürlük puanları ve bu alt boyutlarında pozitif ve orta düzeyde ilişki bulmuşlardır.



**EXTENDED ABSTRACT**

**Levels of Leisure Satisfaction Perceived Freedom in  
Leisure and Social Appearance Anxiety of Regular  
Physical Recreational Activity Participants'**

\*

Hüseyin Gökçe - Murat Uygurtaş - Şengül Morca

*Pamukkale University-Kırıkkale University*

Leisure satisfaction , which is defined as positive thoughts obtained after activity engaged in free time (Misra and McKean, 2000), is considered to differ from individual to individual (Schermerhorn et al., 2002) and it is thought to have an effect on ensuring the continuity of individuals to activities. Leisure satisfaction is affected by the characteristics of the activities performed, with whom the activity is performed, the environment and similar factors. In this context, the effect of individual satisfaction on activities and evaluations in his / her own life reveals the relationship between perceived freedom in leisure and leisure satisfaction. Perceived freedom in leisure is defined as a situation in which individuals make their own self-evaluation of their experiences in free time activities (Yerlisu Lapa ve Ağyar, 2011). Therefore, low or high perceived freedom is thought to affect the free time satisfaction positively or negatively (Lee ve ark., 2004). With regard to people's physical appearance assessments, they also care about how others perceive themselves as well as assess themselves. Although this importance is natural, there is a concern about social appearance in order to prioritize it and organize their lives on this perception and worry about the situation (Çepikkurt & Coşkun, 2010). Social appearance anxiety , on the other hand, is a structure that combines this social anxiety and negative body image aspects and explains the levels of social anxiety that includes, but is not limited to, the body shape of the person (Hart et al., 2008).

The sample selected by purposive sampling method must attend regular physical activities (3 days a week and at least 45 minutes) for at least 3 months in sports facilities. Among these limitations, the sample consisted of 109 women (mean<sub>age</sub> = 26.20 ± 7.12) and 137 men (mean<sub>age</sub> = 26.34 ± 8.88). The following scales are used as data collection tools;

***The Leisure Satisfaction Scale (LSS):*** LSS was developed by Beard and Ragheb (1980). The scale consists of 24 items and 6 sub-dimension and scale has a 5-point Likert structure. The Turkish version of the scale was adapted by Gökçe and Orhan (2011).

***Perceived Freedom in Leisure:*** The scale was developed by Witt and Ellis (1985). Scale was consist of 25 items and there is no sub-scales. The scale was adapted to Turkish by Yerlisu Lapa and Ağyar (2011).

***Social Appearance Anxiety Scale:*** Scale (SAAS) was developed by Hart et al. (2008) to measure the emotional, cognitive, and behavioral concerns experienced by the individual about his / her appearance. The Turkish adaptation was made by Doğan (2010). Cronbach alpha reliability coefficient of the scale was found to be .94 for this study.

The skewness and kurtosis values of the data were determined by examining the results of normality tests. As a result of the test, the values were found to be between +1 and -1 and it was accepted that the data was distributed normally between these values (Tabachnick and Fidel, 2001).

As a result of the analysis conducted in order to examine the relationship between the scales used in the study, it was seen that the perceived freedom in leisure time and leisure satisfaction scale were positively correlated with low level. Significant differences were found between social appearance anxiety levels and leisure time satisfaction levels of individuals according to their participation in paid or free physical activity. When the average scores are examined, it is seen that the average of both scales of the participants in the paid physical activity is higher than the participants of the free activities. When the Leisure satisfaction scale is examined according to its sub-dimensions, it is seen that those who participate in paid physical activity choose more challenging activities physically than others, seek opportunities to learn new things and prefer activities with relaxing features. There was no significant difference between freedoms perceived in free time between the two groups.

When the participation hours of the individuals participating in physical activities and Social Appearance Anxiety, Leisure Satisfaction and Perceived Freedom Scores were examined, a significant difference was found between social appearance anxiety levels. It is seen that the hours in which individuals with high social appearance concerns participate in activities are secluded.

It was also observed that Lisure Satisfaction and Social Appearance Anxiety of the individuals participating in regular exercise were positively significant, paid participation in recreational physical activities affected free time satisfaction, and participation period was affected by social physical anxiety. Based on these results, it is suggested that those who exercise regularly and those who work to create this habit should take into account the social appearance of the individuals and the status of paid / free activity.

### Kaynakça / References

- Alemdağ C. ve Öncü E. (2015). Kolb öğrenme stili modeline göre beden eğitimi öğretmenleri adayları. *Alan Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-12.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (4th Edition Text Revision (DSM-IV-TR)). Washington, DC: American Psychiatric Association Press.
- Andrews F.M. ve Withey, S.B. (1976). Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality. *Plenum Press*, New York.
- Çakır, V.O.(2017). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2(3), 17-27
- Çepikkurt F. ve Çoşkun F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Gill, D.L., Gross, J.B., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sport. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gökçe H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Gökçe, H. ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139 – 145.
- Hart, T.A., Flora, D.B., Palyo, S.A., Fresco, D.M., Holle, C., Heimberg, R.G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48–59

- Işık, U., Güngörmüş, H.A., Cengiz, R. ve Dal, E. (2018) Fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin serbest zaman kolaylaştırıcılarının serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri üzerindeki etkisi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 10-13 Mayıs Bodrum, Muğla.
- Kodaş, D, Kodaş, B. ve Arıca, R. (2015). Yiyecek-içecek çalışanlarının serbest zaman tatmin düzeyleri ile serbest zamanda algılanan özgürlüklerinin incelenmesi. *3.Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*. Eskişehir.
- Lapa, T. Y., ve Kaas, E. T. (2019). Perceived freedom in leisure scale-25: Testing the construct validity for university students. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 1071-1083.
- Lee, J., Graefe, A.R. ve Burns R.C. (2004). Service quality, satisfaction, and behavioral intention among forest visitors. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 17(1), 73-82.
- McNelis-Kline, C.M. (2000). *Body Image, social physique anxiety and eating disorders in aerobic instructors*. ProQuest Digital Dissertation [on line].
- Misra, R. ve McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Oyar, Z.B., Aşçı, H.F., Çelebi, M. ve Mülazımoğlu, Ö. (2001). Spora katılım güdüsü ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 21-23.
- Piko, B. (2000). Health-related predictors of self-perceived health in a student population: the importance of physical activity. *Journal of Community Health*, 25(2), 125-137.
- Serdar, E., Ay, S.Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım biçimlerine göre tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Sobider Sosyal Bilimleri Dergisi*, 3(9), 365-374.
- Schermerhorn, J.R., Hunt, J.G. ve Oborn, R.N. (2002), *Organizational Behavior*. Wiley, Phoenix, AZ.
- Seefeldt, V., Malina, R.M., ve Clark, M.A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports medicine*, 32(3), 143-168.
- Serdar, E. ve Ay, S.M. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Sobider Sosyal Bilimleri Dergisi*, 3(9), 365-374.
- Tabachnick, B.G. ve Fidel, L.S. (2011). *Using multivariate statistics* (6th Edition). MA:Allyn & Bacon Inc. 79-98.

- Tepeköylü-Öztürk Ö. ve İlgar-Doğan, Y. (2017) The relationship between perceived freedom in leisure and leisure satisfaction of sport sciences students. *14th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport*, 30th March-2nd April 2017, Budva Montenegro.
- Tepeköylü-Öztürk Ö., Soyçük M., ve Cevlan S.S. (2016) Üniversite öğrencilerinin serbest zamana yönelik algıları, *14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 01-04 Kasım Antalya Türkiye.
- Witt, P.A. ve Ellis, G.D. (1985). Development of a short form to assess perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 225–233.
- Yerlisu Lapa, T. ve Agyar E. (2011). Cross-cultural adaptation of perceived freedom in leisure scale. *World Applied Sciences Journal*, 14(7), 980-986.

#### **Kaynakça Bilgisi / Citation Information**

Gökçe, H., Uygurtaş, M. ve Morca, Ş. (2020). Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumunu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 4408-4420. DOI: 10.26466-/opus.650826