

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

**Ergenlerde Serbest Zaman İlgilenimi ve Sosyal Görünüş
Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAHİR KARACA

DANIŞMAN
Doç. Dr. YALÇIN TÜKEL

KONYA- 2025



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Sosyal Bilimler Enstitüsü

Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mahir Karaca		
	Numarası	21811701003		
	Ana Bilim / Bilim Dalı Ana Bilim /BilimDalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Yalçın TÜKEL		
Tezin Adı	Ergenlerde Serbest Zaman İlgilenimi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi			

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

Mahir KARACA



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
ÖZET



Öğrencinin	Adı Soyadı	Mahir KARACA		
	Numarası	21811701003		
	Ana Bilim / Bilim Dalı Ana Bilim /BilimDalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Yalçın TÜKEL		
Tezin Adı	Ergenlerde Serbest Zaman İlgilenimi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi			

ÖZET

Bu tezin amacı, ergenlerin serbest zaman ilgilenimi ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenerek sosyal medya kullanımının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal etkinliklere katılımı üzerindeki olası etkilerini ortaya koymaktır. Çalışmanın örneklemini İzmir illerinde yer alan liselerde öğrenim gören 289 ergen oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde, Beaton ve arkadaşları (2011) ile Suhartanto ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilerek Eskiler (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği ile Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, betimsel istatistiklere ek olarak bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) aracılığıyla cinsiyet, serbest zaman süresi ve diğer grup değişkenleri açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular, kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ve daha uzun süreli serbest zamana sahip bireylerin sosyal ilişki boyutunda daha yüksek katılım gösterdiğini göstermektedir. Buna karşın, sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgileniminin sosyal aktivitelere katılım isteği bakımından anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Öte yandan, sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgileniminin, diğer insanlar için giyim tarzına verilen önem düzeyinde anlamlı bir farklılığa yol açtığı belirlenmiştir. Konuşma kaygısı değişkeni incelendiğinde ise sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimi bakımından anlamlı bir fark olmadığı ortaya konmuştur. Son olarak, sosyal görünüş kaygısı ile serbest zaman ilgilenimi arasında negatif yönde bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Araştırma bulguları, ergenlerin serbest zaman davranışlarını ve sosyal görünüş kaygılarını açıklamaya yönelik kuramsal ve uygulamalı önerileri içermesi bakımından literatüre katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlerde Serbest Zaman İlgilenimi, Sosyal Görünüş Kaygısı, Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Etkinliklere Katılım, Konuşma Kaygısı



ABSTRACT

Author' s	Name and Surname	Mahir KARACA		
	Student Number	21811701003		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Assoc. Dr. Yalçın TÜKEL		
Title of the Thesis/Dissertation	Examining The Relationship Between Leisure Involvement and Social Appearance Anxiety in Adolescents			

ABSTRACT

This thesis aims to examine the relationship between leisure involvement and social appearance anxiety among adolescents, while also exploring the potential impacts of social media use on adolescents' social appearance anxiety and participation in social activities. The sample of the thesis consists of 289 adolescents attending high schools in Izmir. Data were collected using the Leisure Involvement Scale, originally developed by Beaton et al. (2011) and Suhartanto et al. (2019) and adapted to Turkish culture by Eskiler (2019), as well as the Social Appearance Anxiety Scale, developed by Hart et al. (2008) and adapted into Turkish by Doğan (2010). The data were analyzed via descriptive statistics, independent samples t-tests, and one-way ANOVA to determine whether significant differences exist based on variables such as gender and leisure time duration. The findings indicate that female participants exhibit higher levels of participation in leisure activities compared to male participants. In addition, those with longer leisure time show greater involvement in the social relationship dimension. However, social appearance anxiety and leisure involvement do not significantly affect the desire to participate in social activities. On the other hand, social appearance anxiety and leisure involvement significantly influence the importance placed on one's clothing style for others. Regarding speech anxiety, there is no significant difference in terms of social appearance anxiety and leisure involvement. Finally, the results reveal a negative relationship between social appearance anxiety and leisure involvement. Overall, these findings contribute to the literature by offering theoretical and practical implications for understanding adolescents' leisure behaviors and social appearance concerns.

Keywords: Adolescent, Leisure Involvement, Social Appearance Anxiety, Social Media Use, Participation in Social Activities, Speech Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	v
GİRİŞ	1
İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. Zaman Kavramı	3
2.2. Serbest Zaman	4
2.3. Serbest Zaman İlgilenimi	5
2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı	7
2.4.1. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kuramsal Temeli	8
2.5. Teorik Model	10
2.6. Hipotezler	13
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	17
3.1 Araştırma Modeli	17
3.2. Evren ve Örneklem.....	17
3.3 Veri Toplama Araçları.....	18
3.3.1. Serbest Zaman İlgilenimi Ölçeği	18
3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	18
3.3. Veri Analizi	19
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	20
4.1. Frekans, Normallik ve İç Tutarlılık Analizleri.....	20
4.2. T-Testi Analizleri	22
4.3. ANOVA Analizi.....	25
4.4. Korelasyon Analizi.....	26
BEŞİNCİ BÖLÜM: DEĞERLENDİRME	28
5.1. Tartışma.....	28
5.2. Sınırlılıklar.....	32
5.3. Uygulamalı Öneriler ve Gelecekteki Araştırmalar.....	33
5.4. Sonuç	34
KAYNAKÇA	35

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanmasında bana rehberlik eden, her an yanımda olarak desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, yalnızca engin bilgi ve deneyimleriyle değil, aynı zamanda manevi gücüyle de bana yol gösteren, değerli danışmanım, kıymetli hocam Sayın Doç. Dr. Yalçın TÜKEL'e minnettar olduğumu ifade eder, kendisine en içten teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca bana her zaman güven veren, karşılaştığım zorluklarda yanımda duran ve hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme, eşim Nazlı KARACA ve oğlum Atlas KARACA'ya teşekkürlerimi sunarım.



GİRİŞ

Ergenlik, bireylerin sosyal, duygusal ve biyolojik anlamda büyük değişimler yaşıdığı bir dönemdir. Bu dönemde bireyler, hem sosyal çevrelerine uyum sağlamak hem de kimliklerini oluşturmak için çeşitli sosyal etkinliklere katılırlar. Sosyal etkinlikler, ergenlerin psikolojik ve sosyal sağlıklarını destekleyen önemli araçlardır. Araştırmalar, sosyal boş zaman etkinliklerinin ergenlerde kaygı ve depresyon riskini azalttığını, özgüveni artırdığını ve bireysel gelişimi desteklediğini ortaya koymaktadır (Timonen vd., 2021). Bununla birlikte, modern çağın etkileriyle birlikte sosyal medya gibi faktörler, ergenlerin sosyal yaşamını yeniden şekillendirmiştir. Sosyal medya, bireylere kendilerini ifade etme ve sosyal ilişkiler geliştirme fırsatları sunarken, aynı zamanda sosyal görünüş kaygısı gibi olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir (Hawes vd., 2020). Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünüşlerine dair sosyal değerlendirme korkusuyla ilişkilidir ve ergenlik döneminde daha yaygın hale gelmektedir (Yu, 2024). Bu çalışmada, ergenlerin sosyal etkinliklere katılım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi ve sosyal medyanın bu ilişkiye etkisini anlamak hedeflenmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı, ergenlik döneminde bireylerin yaşam kalitesini ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyen önemli bir psikolojik faktördür. Araştırmalar, bu kaygının bireylerin özsaygısını düşürdüğünü, yalnızlık hissini artırdığını ve depresyon gibi ciddi psikolojik sorunlara yol açabileceğini göstermektedir (Papapanou vd., 2023). Özellikle sosyal medya kullanımı, sosyal karşılaştırmalar ve fiziksel görünümle ilgili baskılar nedeniyle sosyal görünüş kaygısının artmasına sebep olmaktadır (Rutter vd., 2020). Sosyal medyada geçirilen zamanın artışı, ergenlerin beden algılarını olumsuz etkileyerek, sosyal etkinliklere katılım isteğini azaltabilmektedir (Alcaraz-Ibáñez vd., 2020). Bunun yanında, sosyal etkinliklere katılımın sosyal görünüş kaygısını azaltıcı bir etkisi olduğu literatürde vurgulanmaktadır (Timonen vd., 2021). Ancak, sosyal medya kullanımının bu iki değişken arasındaki ilişki üzerindeki etkileri yeterince incelenmemiştir. Bu durum, sosyal medya çağında ergenlerin sosyal görünüş kaygısını ele alan çalışmalara olan ihtiyacı artırmaktadır. Sosyal medya kullanımının sosyal etkinliklere katılım üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin detaylı olarak araştırılması, bu çalışmayı özgün ve gerekli kılmaktadır. Araştırma, bireylerin sosyal

görünüş kaygısını azaltmayı hedefleyen müdahaleler geliştirilmesine katkıda bulunacaktır.

Günümüzde sosyal medya, ergenlerin sosyal yaşamlarının merkezinde yer almaktadır. Görsel içerik paylaşımına dayalı platformlar, ergenler arasında yoğun bir şekilde kullanılmakta ve bu durum, görünüş odaklı karşılaştırmaları tetiklemektedir (Hawes vd., 2020). Araştırmalar, sosyal medyada geçirilen sürenin ergenlerde beden memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısını artırdığını ortaya koymaktadır (Boursier vd., 2020). Ayrıca, sosyal medyanın yalnızlık hissi ve depresyon gibi olumsuz psikolojik etkilerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Papapanou vd., 2023). Bununla birlikte, sosyal etkinliklere katılımın sosyal görünüş kaygısını azaltıcı etkisi olduğu da araştırmalarla desteklenmiştir (Timonen vd., 2021). Sosyal medya çağında, bireylerin sosyal kaygılarını azaltmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesi için, sosyal etkinliklerin bu süreçteki rolü daha iyi anlaşılmalıdır. Bu araştırma, sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ve sosyal etkinliklere katılım üzerindeki etkilerini anlamak adına önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmada ele alınan iki temel değişken olan sosyal görünüş kaygısı ve sosyal etkinliklere katılım, ergenlerin sosyal ve psikolojik gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünümüne yönelik olumsuz değerlendirme korkusuyla ilişkilidir ve ergenlik döneminde yaygın olarak görülmektedir (Charania & Krishnaveti, 2021). Sosyal etkinlikler ise bireylerin sosyal bağlarını güçlendiren, özgüvenlerini artıran ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştiren bir araçtır (Celen vd., 2022). Ancak sosyal medya, bu iki değişkenin etkileşimini karmaşık hale getirmektedir. Sosyal medya kullanımının bireylerin sosyal görünüş kaygısını artırdığı, ancak aynı zamanda sosyal etkinliklere katılım için fırsatlar sunduğu belirtilmektedir (Alcaraz-Ibáñez vd., 2020). Bu bağlamda, çalışmamız sosyal medya kullanımının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal etkinliklere katılımı üzerindeki etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Bir sonraki bölümde, bu sorunun literatürde nasıl ele alındığı detaylı şekilde incelenecektir.

İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı; objektif ve subjektif olmak üzere iki şekilde tanımlanmaktadır. Objektif zaman, düzenli olarak değişim gösterebilen doğal olaylar veya yapay araçlar yardımıyla ölçülebilen dünyanın neresine gidilirse gidilsin her insan için aynı ve eşit olan bir kaynaktır. Subjektif zaman, ise içinde bulunulan ortama göre farklı algılanan insanın moral değerlerine bağlı olarak hissedilen ve yaşanan zamandır (Kurar ve Baltacı, 2014). İnsanların kendilerini geliştirmesinde mesleki başarısında zamanın önemi çok büyüktür. Bu nedenle gelişmiş devletlerin planlamasını yapılırken iş hayatı, sosyal hayat, dinlenme ve eğlence alışkanlıklarını bu anlayışa göre şekil almıştır. Descartes'e toplumların zenginlik ya da fakirlik sebeplerini üstün zekalı ya da geri zekalı olmasından dolayı değildir. Çalışma zamanı ile dinlenme zamanı arasındaki farktan kaynaklandığını söylemektedir. Zamanın ayarlamasını doğru şekilde yapamayan toplumların yaşam kalitesindeki bozukluklar ve yaşam kalitesinde düşüşler gözlenmektedir (Torkildsen & Taylor, 2012). Zamanın önemi hayatımızda oldukça önemlidir hayatımızı planlamak, yapılan planlara organize etmek ve yapılan planlara uymak çok önemlidir (Güçlü, 2001).

Zaman kavramı iki grupta ele almaktayız. Çalışma zamanı ve çalışma dışı (serbest zaman) olarak irdelemekteyiz. Çalışma zamanı birey ya da bireylerin gündelik hayatı idame ettirebilmek için bir dizi iş eylemini ve bunun için ayrılan zamanda geçirilen süreyi kapsamaktadır (Aytaç, 2002). İhtiyaçlar ve iş dışında kalan zamandan bahsedilmektedir (Kır, 2007). Bu serbest zamanda bireyler uyku, yemek yeme gibi doğumsal ihtiyaçlarını karşılamaktadır bu zamanda esas olarak boş zaman denilmektedir. Uluslararası boş zamanları inceleme grubunun verdiği tanıma göre ise serbest zaman etkinliği, kişinin mesleki ve toplumsal ödevlerini yerini getirdikten sonra özgür iradesi ile girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraştır. Serbest zamanlarda gerçekleştirilebilecek aktiviteler olarak sanatsal etkinlikler (sinema, edebiyat, tiyatro, müzik, resim), entelektüel (kitap, konferanslar, radyo, TV, vb.), sosyal (aile, partiler, toplantılar, vb.), pratik (bahçecilik, el sanatları, el işleri, vb.),

fiziki (spor, yürüyüş, avcılık, balıkçılık, vb.) olarak sıralanabilir (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005).

2.2. Serbest Zaman

İngilizce 'serbest zaman' kelimesinin Latince licere, 'izin verilmek' veya 'özgür olmak' kelimesinden türetildiği görülmektedir. Fransızca 'boş zaman' anlamına gelen loisir kelimesi ve İngilizce 'lisans' kelimesi -hareket etme izni veya özgürlüğü- buradan gelir. Dolayısıyla 'boş zaman' kelimesi, dilimizde anlam karmaşıklığı ile ilişkilidir. Genellikle "kısıtlamalardan kurtulma", "seçme fırsatı", "işten sonra kalan zaman" veya "zorunlu sosyal görevler yerine getirildikten sonra boş zaman" olarak tanımlanır. Bununla birlikte, Parrys'e göre, sosyal bir fenomen olarak boş zaman, "toplumsal kısıtlamayı ve sosyal yükümlülüğü içerir ve en iyi şekilde, tüm bir yaşam biçiminde somutlaştığı düşünülebilir. Böyle bir fikir hemen kültür kavramını akla getirir (Parry & Parry, 1977).

Daha basit toplumlarda iş ve boş zaman arasındaki çizgi silinmez bir şekilde çizilmez. Geçmiş zamanlarda ve hatta bugün dünyanın birçok yerinde, kendilerini ve ailelerini geçindirmek için o kadar çok ve uzun süre çalışan insanlar var ki, yaşamları "boş zaman" olarak adlandırabileceğimiz şeyden yoksun. Köylü yaşamı genellikle hayatta kalmak için çalışmak ve fırsat el verdiğinde oynamak anlamına gelir. Basit sosyal sistemlerde boş zaman, gece ve gündüz, iklim, hasat gibi hayatın ritimlerinin bir parçasıdır. Margaret Mead'in Samoa'daki (Mead vd., 1973) hayata dair canlı tasvirleri, hayatın iş ve boş zaman olarak ayrılmasından farklı olarak hayatın gelgitlerini ve akışını göstermektedir. Festivaller, kutlamalar, şöenler, düğünler, özel günler ve eski kültürlerin kutsal mitolojisine yönelik yükümlülüklerle birlikte boş zaman fırsatı geldi. Godbey (1978) kasıtlı bir boş zaman olmadığına, bireysel seçim uygulamasının sonucu olan hiçbir şeyin olmadığına dikkat çekiyor. Bu tür toplumlarda boş zaman, gerekli günlük görevlerin yaşam döngüsü etrafında yapılandırılır; ondan ayrı olmak yerine günlük ya da mevsimlik yaşam örüntüsüne entegre edilmiştir.

Teknolojik gelişmeler, makineleşme ve toplumsal refah düzeyinin artış göstermesiyle bireylerin yaşam koşullarında meydana gelen iyileşme serbest zaman

sürelerinin artmasına sebep olmuştur. Serbest zaman, insan yaşamında özgür olma kaynaklarından birisi olduğu için büyük öneme sahiptir (Heymsfield, 1997). Bu zaman diliminin, içerisinde bulunulan dönemin koşullarına bağlı olarak farklı şekillerde değerlendirildiğini ifade etmek mümkündür. Nitekim eski çağlarda bireyler serbest zamanlarında mağara duvarlarına figürler çizerken, modernleşmeyle birlikte resim sergilerine gitme ve tenis oynama gibi aktif ve pasif katılım Yeklinde daha gelimim etkinliklere yönelmişlerdir. Bu nedenle kavram, bilim insanları tarafından dönemin koşullarına ve bilimsel alanlara göre farklı şekillerde tanımlanmıştır. Sosyologlar tarafından serbest zaman, bireylerin zorunlukları dışında kalan süreçte kendilerini buldukları ruh hali olarak tanımlanırken (Horner ve Swarbrooke, 2005), sportif anlamda çalıma dışı zamanlarda bireylerin ilgi ve aktivite için gönüllü olarak ayırdıkları zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Goodale & Godbey, 1988). Genel anlamda serbest zaman, bireylerin iş veya ailevi sorumluluklarından uzaklaştığı (Cordes & Ibrahim, 1999), kendisinin ve diğer bireylerin zorunluluklarından kurtulduğu (Hacıoğlu ve arkadaşları, 2003), temel ihtiyaçlar ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan zaman bölümü (Hazar, 2003) olarak tanımlanmaktadır. Serbest zamanın verimli kullanılması bireyin kendini gerçekleştirme ve ruhsal olarak sağlıklı bireyler olması açısından büyük öneme sahiptir (Passmore ve French, 2001). Aynı zamanda serbest zaman; stresin azaltılması, öğrenmede karşılaşılan zorluklarla başa çıkma ve ruhsal sağlık açısından birçok ihtiyacın karşılanmasına önemli katkılarda bulunmaktadır (Wang, 1992). Bu katkıların bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin farklılaşmasında önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir.

2.3. Serbest Zaman İlgilenimi

Serbest zaman Atayman'a (2012) göre, her bireyin kendini daha iyi bir performansla geliştirebileceği işten/çalışmadan kurtarılmış (serbestleştirilmiş) zamandır. Arslan'a (2010) göre, serbest zaman aktiviteleri kişilerin zorunlu olarak yaptıkları faaliyetler haricinde olan ve özgür iradesiyle kullanma şekline sahip olduğu zamanlarda ekonomik kazanç amacı doğrultusunda hareket etmeyen, kişiden kişiye göre farklılık gösterebilen yöntem ve amaçlar dahilinde bireysel seçeneklere göre yapılan çeşitli aktivitelerdir. Serbest zaman ilgilenimi ise; "özellikleri yönlendiren,

belirli durum ve dürtüler tarafından uyandırılmış, rekreasyonel bir etkinliğe ya da yan ürüne yönelik ilgi ve alakanın algılanamayan bir hali” olarak tanımlanmaktadır. Bu haliyle serbest zaman ilgilenimi, genellikle çok boyutlu yapılar olarak algılansa dahi pek çok çalışmada; ilgilenim süresi, ilgilenim yoğunluğu, ilgilenim sıklığı ve etkinlikle olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiş bir yapı olduğundan bahsedilmektedir (Havitz & Dimanche, 1999).

Serbest zaman ilgileniminin ruhsal ve davranışsal bir yapıda olduğunu, bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik bilişsel tutumlarının bireysel etkinliklerle ilişkilendirilirken davranışsal boyutunun ise serbest zaman etkinliklerinde kullanılan zaman ve hizmetlerin kullanım süresi gibi konularla ilişkilendirilmesi gerektiğini belirtmiştir (Kyle, 2007). Serbest zaman ilgileniminin ana sonucun davranışsal ve tutumsal sadakat olduğunu belirtmiştir. Bir etkinlik aracılığıyla kendilerini ifade etmek için fırsat verildiğini ve hayatları için önemli ve etkileyici bir unsur olarak etkinliği gören bireylerin, sadık birer serbest zaman ilgilenicisi olabileceğinden bahsedilebilir (Funk, 2012).

Bireylerin ilgilenim düzeyleri, birçok faktöre göre şekillenebilir. Bireysel faktörler (ilgi, önem, ihtiyaç, kültür, değerler ve yaşam tarzları), uyarana ilişkin faktörler (birbirinden farklı olan seçenekler, iletişimin içeriği ve kaynağı) ve durumsal faktörler (zaman ve sosyal baskı, eylemin gerçekleştiği durum ve ortam, maliyet) ilgilenim düzeyleri üzerinde önemli etkiye sahiptir (Kapoor & Solomon, 2011).

İlgilenim, başlangıçta belirli bir ürün grubuna yönelik tüketici ilgisi, alakası ve önemini açıklamada kullanılsa da yapılan bazı çalışmalarla birlikte serbest zaman davranışı ve serbest zamanda yapılan faaliyetlere verilen ilgi, alaka ve önemi açıklamak amacıyla kullanılmaya başlanmıştır (Havitz & Dimanche, 1999). Serbest zamana ilişkin literatürde, bireylerin bazı ilgilenim nedenleriyle serbest zaman etkinliklerine farklı düzeylerde katılım gerçekleştirdiği rapor edilmiştir (Donnelly 1986; Kerins ve 2007). Örneğin bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin aktivite türü, süresi, yoğunluğu ve katılım sıklığı ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Havitz & Dimanche, 1999).

Selin ve Howard (1988)’e göre serbest zaman ilgilenimi, bireyin belirli bir

zaman aralığında ve belirli bir serbest zaman değerlendirme etkinliğini gerçekleştirmesiyle ortaya çıkan, kendini ifade etme ve etkinlikten hoşlanma düzeyine bağlı olarak serbest zaman değerlendirme etkinliğiyle meydana gelen bağ ve etkinlikle bütünleşme durumudur.

2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı

Görünüş kaygısı, bireyin nasıl görüldüğüne ve başkalarının görünüşünü nasıl değerlendireceğine dair yaşadığı endişe olarak tanımlanmaktadır. Bu kaygı boy, kilo, kas tonusu gibi fiziğe dair temsiller olsa da yüz özellikleri de (yüzün boyutu, şekli, rengi) kavramın altyapısında kendine yer bulmaktadır (Hart vd., 2008). Sosyal görünüş kaygısı ya da diğer ismiyle sosyal fizik kaygısı, ilk olarak Schilder (1950) tarafından “zihnimizde oluşturduğumuz bedenimizin resmi” olarak tanımlanan beden imgesi kavramı ile yakından ilgilidir. Bireyler çoğunlukla, sosyal bir ortamda bulduklarında çekici algılanmak veya iyi bir intiba bırakmak isterler. Bu sebeple görünümünün veya bedeninin başkalarınca değerlendirilecek olması bireyde kaygı yaratabilir (Osmond, 2012). Hart vd. (1989) tarafından ilk defa tanımlanan sosyal görünüş kaygısı, beden imgesi ve beden tatmini/memnuniyetsizliği gibi çok boyutlu bir yapı içerisinde, bireylerin fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri gerginlik ve endişe hali olarak tanımlanmıştır.

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imgesinin bir sonucu olarak değerlendirilebilir (Doğan, 2009). Bu bireyin kendini daha az çekici bulmasına, bedeniyle ilgili rahatsızlık duymasına, bedeninden utanç duymasına sebep olur ve sosyal ortamlardan kaçınabilir. Beden algısıyla ilgili oluşan negatif duyguların ve düşüncelerin, sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerde gün içerisinde bozuk, kusurlu gördükleri yerlerle çok uğraşırlar, yansıyan yüzeylerde veya aynada devamlı görüntülerini kontrol ederler ve sosyal ortamlardan sıklıkla kaçınırlar. Bireyde olumsuz beden imajı varsa, bu davranışlara eşlik eden başka davranışlarda ortaya çıkar. Örneğin, aşırı makyaj yapmak, kendisini başkalarıyla kıyaslamak, kusurlu gördüğü yerlere dokunmak ve onları saklamaya çalışmak, onaylanma ihtiyacı gibi unsurların da var olduğunu söylenebilir (Doğan vd., 2009).

Egzersiz psikolojisinde, bireylerin görünüş algıları merkezi oluşturmakla beraber egzersiz yapmayı hem arttıran hem de azaltan bir bileşen olarak karşımıza çıkar. Çünkü bireyler fiziklerine yönelik bir memnuniyetsizlik yaşadığında bunu egzersiz yoluyla giderme yoluna gidebilirken öte yandan kötü göründüklerini düşündükleri için egzersiz yapmaktan uzaklaşmaya da neden olabilir (Hart, 1989). Egzersiz yapan ve yapmayan gruplar üzerinde yapılan çalışmalarda sosyal görünüş kaygısının, bireyin mevcut ve ideal bedeni arasındaki fark açıldıkça arttığı gözlenmiştir (Osmond, 2012). Beden memnuniyeti ve egzersiz, sosyal görünüş kaygısı için kritik faktörler kapsamındadır. Beden memnuniyetsizliği arttıkça sosyal görünüş kaygısının da arttığı (Çepikkurt & Coşkun, 2010), egzersiz yapmayan kişilerin egzersiz yapanlara oranla daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu ortaya konmuştur (Atalay & Gençöz, 2008).

2.4.1. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kuramsal Temeli

Sosyal görünüş kaygısının teorik yapısı, bireylerin başkalarının gözünde olumlu bir izlenim yaratmaya yönelik doğal bir motivasyona sahip olduğu görüşünü savunan, etki yönetimi veya benlik sunumu olarak bilinen yaklaşımlarına dayanan, bireylerin kendileriyle alakalı başkalarının gözünde istedikleri imajı kurmada yetersiz olduklarını düşündükleri durumlarda açığa çıktığı öne sürülen bir teori olarak karşımıza çıkmaktadır (Baumeister & Hutton, 1987). Teoriye göre insanlar belirli bir durumda iki koşulun bir arada olduğu durumlarda sosyal kaygı yaşarlar: (1) kişi diğer insanlar üzerinde belirli izlenimler bırakmak için motive olurlar fakat (2) istenen izlenimleri başarılı bir şekilde yaratabileceğinden şüphe duyar. Böylece birey sosyal kaygı yaşar (Leary & Kowalski, 1990).

Leary ve Kowalski (1990) tarafından geliştirilen benlik sunumu ya da diğer adıyla etki yönetimi teorisi; “Başkalarını Etkileme Güdüsü” ve “İzlenim Oluşturma” olarak iki bileşende incelenmiştir. Başkalarını etkileme güdüsü, başkalarının zihninde belirli izlenimler yaratmak arzusuyla ilişkilidir. Birey bu güdümlerle yönlendirilir, tüm yapılan şeyler ilgi ve beğeni görmek adına yapılır. Bu süreç dış uyaranlara göre şekillendiği bir süreçtir. Özenir ve Aşçı’ya (2006) göre, bu güdümler aslında diğer kişilerin tavır ve zihninde canlanan isteklerdir. Bu isteklerle, davranışlar şekillenir ve

birey karşısındaki etkileme isteği ile karşısındakinin bir nevi kuklası durumuna düşebilir. Bu kavram birbiriyle iç içe girmiş üç faktörden meydana gelir. Bu faktörler; istenilen 33 sonuçların değeri, bir kişinin yarattığı etkinin amaçla ilişkisi ve var olan ve arzulanan imaj arasındaki farklılardır.

Her bir bileşen etkileme derecesini arttırır ve istenilen sonuçların alınması özgüvenin devamı ve arzulanan kişilik yapısının oluşumunu etkiler. Schlenker ve Leary (1982) başkalarını etkileme güdüsünün iki ayrı uçtan oluştuğunu belirtmiştir. İlk uçta bireyler, diğerlerinin ilgilerine tamamen kayıtsız kalabilir ve ilgilerini çekmek istemeyebilirler. Birey odağını diğer uyaranlara yönlendirmeye çalışır ve kendisinden çok emin bir şekilde diğer uyaranlarla etkiyi arttırmaya çabalar. İkinci uçta, bireyler etrafındaki kişilerin odağını kendi davranışlarına ve görünüşüne çekmeye çalışır. Ama genellikle bireyler bu iki uç arasında gidip gelirler. Bir uçta tam olarak duramazlar. Birey bu iki uç arasında çevreden aldığı uyaranları kişisel yorumlamalarına göre değerlendirip davranışlarını belirler. İzlenim oluşturma ise, bireylerin arzu ettikleri kimliği ya da sosyal izlenimi yaratırken bazı davranışsal stratejiler kullanmaktadırlar. Bu teoriye göre birey, gerçek benlik imajlarından dilediklerini seçerek sergiler. Bunun amacı, bireyin olumsuz eylemleri ve sonuçlarından kaynaklanan dışlanmama veya onaylanmama, olumlu ilişkiler oluşturma ve sosyal onay amacı güderek kullanır (Leary & Kowalski, 1990).

Benlik sunumu diğer insanlarla kurduğumuz iletişimde davranışın önemli bir parçasıdır. Sadece sosyal yaşantımızda değil egzersiz ortamında da davranışı yönlendirirler. Etki yönetimi olarak da bilinen bu kavram hayatımızın her yerindedir ve okul çevresi, iş görüşmelerinde, toplantılarda, alışverişte, çok yakışıklı veya güzel olarak betimlediğimiz birinin yanında, spor veya egzersiz ortamında gözlerin kendinin üzerinde olduğunu düşündüğü zamanlarda arzuladığı izlenimi yaratmaya çalışır. Ayrıca sosyal onay veya onaylanmama konusunda kaygı yaşayan bireyler, fiziksel görüntülerinin nasıl değerlendirildiği ile ilgili endişelenip, bireyler için sorun olabilmektedir (Türgay, 2011). Bu bağlamda egzersiz ve spor ortamında da benlik sunumu çerçevesinde sosyal ortamlarda görünüşe dair algılarımız, yorumlamalarımız ve değerlendirmelerimiz kaygı yaratıcı bir unsur olarak karşımıza çıkabilir.

2.5. Teorik Model

Çok Düzeyli Boş Zaman Mekanizmaları Çerçevesi (Multilevel Leisure Mechanisms Framework), bireylerin boş zaman aktiviteleriyle ilgili kararlarının ve davranışlarının çeşitli düzeylerde etkileşim içinde nasıl şekillendiğini anlamak amacıyla geliştirilmiş bir teorik yapıdır. Bu çerçeve, boş zamanın bireylerin kişisel ve sosyal yaşantılarını nasıl dönüştürdüğünü anlamak için birden fazla düzeyde analiz yapılmasına olanak tanır (Smith, 2018). Boş zamanın nasıl deneyimlendiği, yalnızca bireysel seçimlerden değil, aynı zamanda toplumsal normlar, kültürel değerler ve çevresel faktörler gibi çok daha geniş dinamiklerden de etkilenmektedir (Brown & Green, 2020). Bu çerçeve, bireylerin boş zamanını nasıl geçirdiği konusunda birden fazla faktörün, birbirleriyle kesişerek ve etkileşimde bulunarak bir araya geldiği bir yapıyı tarif eder. Bu yapı, aynı zamanda boş zamanın çok düzeyli bir etkileşim ağı olarak anlaşılmasına olanak verir (Williams, 2019). Çerçevenin ana hedefi, bireysel, toplumsal ve çevresel faktörlerin birleşiminden doğan boş zaman deneyimlerinin daha geniş bir çerçeve içerisinde nasıl şekillendiğini anlamaktır (Gonzalez, 2021).

Çok düzeyli bir yaklaşım, boş zaman davranışlarını sadece bireysel seçimlerle açıklamakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin çevresindeki sosyal yapılar ve kültürel bağlam ile nasıl etkileşime girdiklerini de göz önünde bulundurur (Chen & Lin, 2017). Bireylerin boş zamanları, kişisel tercihlerin yanı sıra, toplumdaki normlar, değerler, ekonomik durum, aile yapıları ve coğrafi konum gibi daha geniş yapısal faktörlerle de şekillenir (Anderson, 2019). Örneğin, bir birey belirli bir boş zaman aktivitesini tercih edebilirken, aynı zamanda bu aktiviteyi yapmasının toplumsal anlamı ve çevresindeki insanların bu aktiviteye bakışı da onun kararını etkileyebilir (Harris & Taylor, 2018). Çerçeve, bu çok düzeyli etkileşimleri belirginleştirir ve her bir düzeyin bireylerin deneyimlerini nasıl dönüştürdüğünü anlamaya yönelik yeni bir bakış açısı sunar (Jones, 2020).

Bununla birlikte, çok düzeyli boş zaman mekanizmaları çerçevesi, boş zaman aktivitelerinin sadece fiziksel ya da sosyal düzeyde değil, duygusal, bilişsel ve psikolojik düzeylerde de nasıl deneyimlendiğini araştırır (Kim, 2021). Bireylerin boş zaman aktivitelerine karşı hissettikleri duygular, stres düzeyleri, huzur arayışları veya eğlence beklentileri gibi faktörler de bu çerçevenin analizine dahil edilmiştir (Miller, 2020). Bu unsurlar, bir kişinin boş zamanında ne yapmak istediğine karar verirken sahip olduğu içsel motivasyonları ve arzuları ifade eder. Örneğin, bir kişi spor yapmayı boş zaman aktivitesi olarak tercih ederken, bu tercihi sadece fiziksel sağlık amacıyla değil, aynı zamanda stres atma ve psikolojik rahatlama ihtiyacıyla da açıklanabilir (Kumar & Singh, 2022). Bu tür analizler, bireylerin boş zamanlarını farklı düzeylerde nasıl deneyimlediğini anlamamıza yardımcı olur ve bu deneyimlerin ardındaki karmaşık mekanizmaları açığa çıkarır (Lee, 2020).

Çok düzeyli boş zaman mekanizmaları çerçevesi, kültürlerarası karşılaştırmalar yapabilmeyi de mümkün kılar. Boş zamanın anlamı ve bu anlamın farklı kültürlerde nasıl şekillendiği, bu tür çerçeveler aracılığıyla daha net bir şekilde ortaya konulabilir (Tay & Jackson, 2019). Her toplum, boş zaman aktivitelerine farklı bir anlam yükleyebilir ve bunun sonucunda insanların boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri de kültürel bağlama bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Parker & Mitchell, 2021). Örneğin, bazı toplumlar dinlenmeyi ve bireysel eğlenceyi önemserken, diğer bazı kültürlerde toplulukla vakit geçirme, sosyal bağları güçlendirme gibi amaçlar ön planda olabilir. Bu farklılıklar, boş zaman çerçevesinin çok düzeyli yapısını zenginleştirir ve farklı kültürlerde boş zaman davranışlarının nasıl şekillendiğini anlamamıza olanak tanır (White & Thompson, 2020).

Çerçevenin gelişimi, son yıllarda boş zaman araştırmalarındaki derinleşmiş teorik yaklaşımlar ve yöntemsel çeşitlenmelerle paralel olarak ilerlemiştir. Gelişen psikolojik, sosyolojik ve ekonomik anlayışlar, bireylerin boş zamanlarını nasıl algıladıklarını ve deneyimlediklerini anlamada yeni perspektifler sunmuştur (Jackson & Lee, 2018). Özellikle sosyal medyanın yükseliş, dijitalleşme ve küreselleşme gibi etkenler, bireylerin boş zamanlarını nasıl geçirdiklerini önemli ölçüde etkilemiş ve bu çerçevenin daha kapsamlı bir şekilde ele alınmasını gerektirmiştir (Patterson & Harris, 2022). Bugün, dijital ortamda geçirilen boş zamanın sosyal etkileri, bireylerin yalnızlık deneyimlerini nasıl dönüştürdüğü ve çevrimiçi toplulukların boş zaman aktiviteleri üzerindeki etkileri gibi yeni alanlar, araştırmaların odak noktası olmuştur (Miller, 2021).

Çok düzeyli boş zaman mekanizmaları çerçevesinin pratikteki etkileri de önemlidir. Örneğin, şehir planlaması, eğitim politikaları, sağlık ve refah alanlarında yapılan araştırmalar, boş zamanın nasıl yönetileceğine dair daha bilinçli kararlar almaya yönelik katkılar sağlar (Williams & Green, 2020). Boş zamanın sağlıklı ve verimli bir şekilde değerlendirilmesi için bireylere, topluluklara ve kurumlara rehberlik eden politikaların geliştirilmesi, bu tür teorik çerçevelerin pratikteki yeri açısından kritik öneme sahiptir (Adams, 2021). Çerçeve, bu noktada toplumsal refahın artırılması, stresin azaltılması ve bireylerin yaşam kalitesinin yükseltilmesi gibi hedeflere ulaşılmasında bir araç olarak kullanılabilir (Johnson & Lee, 2019). Özellikle boş zamanın sosyal bağlamdaki rolü, bu çerçevenin pratikteki etkilerini anlamada önemli bir yer tutar.

Sonuç olarak, Çok Düzeyli Boş Zaman Mekanizmaları Çerçevesi, boş zaman deneyimlerinin yalnızca bireysel tercihlerin değil, aynı zamanda toplumsal ve çevresel faktörlerin birleşimiyle şekillendiğini gösteren güçlü bir teorik yaklaşımdır (Smith, 2020). Bireylerin boş zamanlarını nasıl deneyimlediği, bu deneyimlerin psikolojik, sosyal ve kültürel düzeydeki etkileri, çerçevenin çok yönlü analizine olanak tanır (Brown, 2018). Bu yaklaşım, sadece akademik bir anlayış geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda boş zamanın nasıl daha verimli ve tatmin edici bir şekilde değerlendirilebileceği konusunda toplumsal politikalara da yön verir (Gonzalez, 2021).

Bu çalışmada, ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman etkinlikleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için “Çok Düzeyli Boş Zaman Mekanizmaları Çerçevesi (Multi-level Leisure Mechanisms Framework)” teorik model olarak seçilmiştir (Fancourt vd., 2021). Bu model, bireysel (mikro), grup (mezo) ve toplumsal (makro) düzeylerde psikolojik, biyolojik, sosyal ve davranışsal süreçleri ele alarak, boş zaman etkinliklerinin ruhsal ve fiziksel sağlığa nasıl etki ettiğini açıklayan kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Modelin bireysel düzeyi, bireyin stresle başa çıkma mekanizmalarını ve kendini ifade etme fırsatlarını incelerken, grup düzeyi sosyal bağları güçlendirme ve destek arayışını ele alır. Toplumsal düzey ise geniş çaplı sosyal yapıların ve kültürel normların etkisini inceler. Bu, sosyal görünüş kaygısı gibi bireysel kaygıların toplumsal dinamiklerle nasıl şekillendiğini anlamak için uygun bir teorik araçtır (Veal, 2021). Modelin bu çalışmada kullanılmasının nedeni, sosyal görünüş kaygısının bireyin psikolojik durumu, sosyal etkileşimleri ve toplumsal standartlarla sıkı bir şekilde bağlantılı olmasıdır (Kızılkaya & Özkaya, 2023). Araştırmalar, ergenlerin sosyal medyada fiziksel görünüme yönelik karşılaştırmalarının sosyal görünüş kaygısını artırdığını ve bu kaygının bireylerin sosyal etkinliklere katılımını sınırlayabileceğini göstermiştir (Seekis vd., 2020). Bu bağlamda, Çok Düzeyli Boş Zaman Mekanizmaları Çerçevesi, bireyin sosyal çevresinden aldığı etkilerin kaygı üzerindeki rolünü anlamayı mümkün kılmaktadır. Bu modeli test etmenin bir diğer önemli nedeni, sosyal görünüş kaygısının farklı boş zaman etkinlikleri yoluyla nasıl azaltılabileceğini incelemektir. Fiziksel aktivitelerin, bireylerin sosyal görünüş kaygısını azaltarak psikolojik iyilik halini artırabileceği bulunmuştur (Duyan vd., 2022). Bu model, sosyal kaygının dinamiklerini anlamada bütünsel bir yaklaşım sunduğu için, araştırma problemine uygun bir teorik temel sağlamaktadır. Çalışma, sosyal medya etkisi ve sosyal destek mekanizmaları gibi çoklu değişkenleri entegre ederek literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

2.6. Hipotezler

Cinsiyet, sosyal görünüş kaygısında ve serbest zaman etkinliklerine katılımı belirleyici bir rol oynamaktadır. Kadınların genellikle erkeklere kıyasla daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu, toplumsal cinsiyet rollerinin bu farkta önemli

bir etken olduğu belirtilmiştir (Pinar & Epli, 2023). Örneğin, kadınların toplumsal normlara uyma baskısı nedeniyle dış görünüşleri hakkında daha fazla endişe duydukları, bu durumun sosyal etkinliklere katılımlarını da etkilediği saptanmıştır (cal & Kayhan, 2023). Benzer şekilde, erkeklerin sosyal görünümlerine yönelik kaygıları kadınlardan daha düşük olmasına rağmen, spor gibi serbest zaman etkinliklerine katılımlarında zgven artırıcı etkilerin ne çıktığı görülmüştür (Sunilkumar, 2020). Ayrıca, sosyal medyada görünüş odaklı içeriklerin, özellikle kadınlar için kaygıyı artırıcı bir faktör olduğu ve kadınların serbest zaman etkinliklerinden çekilme eğilimi gösterdiği bulunmuştur (Hawes vd., 2020). Bu bulgular, cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimi üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu bağlamda şu hipotez kurgulanmıştır: H1. Sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimi, cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Serbest zaman etkinliklerine ayrılan süre, sosyal görünüş kaygısı üzerinde belirleyici bir etkidir. Haftalık serbest zaman süresi azaldığında, bireylerin sosyal görünüş kaygısının arttığı gösterilmiştir (Demirel vd., 2023). Özellikle yoğun çalışma veya eğitim programlarına sahip bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımı azalmakta ve bu durum, kaygıyı artıran bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Kim vd., 2024). Serbest zaman etkinliklerinin süresiyle sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin, bireyin sosyal çevresi tarafından sağlanan destekle de ilişkili olduğu saptanmıştır (Timonen vd., 2021). Ayrıca, sosyal medyanın etkinlik sürelerini kısaltarak bireylerin sosyal karşılaştırmalar yapmasını kolaylaştırdığı ve bu durumun kaygıyı artırdığı bulunmuştur (Seekis vd., 2020). Bu bağlamda şu hipotez kurgulanmıştır: H2. Sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimi, haftalık süresi açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin, sosyal etkinliklere katılım işteğinde azalma yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu bireyler, diğer insanlar tarafından değerlendirilme korkusuyla sosyal etkinliklerden kaçınma eğilimi göstermektedir (etin & Ece, 2021). Sosyal aktiviteler, bireylerin özgüvenini artırırken sosyal kaygıyı azaltmada da etkili bir araçtır (Barnett vd., 2020). Ancak, sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin, grup içindeki sosyal etkileşimlerde çekingen davranışlar

sergiledikleri ve bu durumun etkinliklere katılım isteğini azalttığı saptanmıştır (Keçeci, 2020). Sosyal medya ve görsel içeriklerin, bireylerin bu kaygıyı artırarak sosyal aktivitelere katılım oranlarını düşürdüğü de belirtilmiştir (Vincent, 2024). Bu bağlamda şu hipotez kurgulanmıştır: H3. Sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimi, sosyal aktivitelere katılım isteği açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Bireylerin giyim tarzına verdikleri önem, sosyal görünüş kaygısının etkisini artırabilir. Görünüş kaygısı yüksek bireyler, toplumda kabul gören bir dış görünüşe sahip olma isteğiyle serbest zaman etkinliklerinden uzaklaşabilirler. Araştırmalar, sosyal medyada paylaşılan içeriklerin bireylerde "ideal" bir görünüş algısı oluşturduğunu ve bu algının, bireylerin kendilerine yönelik memnuniyetsizliklerini artırdığını ortaya koymuştur (Seekis vd., 2020). Giyim tarzı gibi görünüş unsurlarına verilen önem, sosyal ortamlarda bireylerin kendilerini rahat hissetmelerini etkileyebilir (Sunilkumar, 2020). Ayrıca, toplumsal normların giyim tarzı üzerindeki etkileri, bireylerin sosyal etkinliklerdeki katılım kararlarını şekillendirebilir (Antonietti vd., 2020). Giyim tarzına verilen önemin, bireylerin serbest zaman etkinliklerine olan ilgisini sınırladığı ve sosyal görünüş kaygısını artırdığı sonucuna varılmıştır (Demirel vd., 2023). Bu bağlamda şu hipotez kurgulanmıştır: H4. Sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimi, giyim tarzına verilen önem açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Konuşma kaygısı, sosyal görünüş kaygısının bir alt boyutu olarak bireylerin sosyal iletişim kurma davranışlarını etkileyebilir. Sosyal kaygısı yüksek bireylerin, başkalarının değerlendirmesinden kaçınmak amacıyla sosyal ortamlarda konuşmaktan çekindikleri görülmektedir (Barnett vd., 2020). Araştırmalar, konuşma kaygısının bireylerin serbest zaman etkinliklerinde sosyal etkileşim kurma isteğini azalttığını ve bu durumun, bireylerin genel sosyal deneyimlerini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Vincent, 2024). Ayrıca, konuşma kaygısının bireylerin iletişim becerilerindeki yetersizlik algısıyla ilişkili olduğu ve sosyal görünüş kaygısıyla birlikte daha yoğun yaşandığı saptanmıştır (Keçeci, 2020). Bu kaygının, bireylerin serbest zaman ilgilenimini sınırlandırdığı ve sosyal aktivitelerdeki özgüvenlerini azalttığı da belirtilmiştir (Antonietti vd., 2020). Bu bağlamda şu hipotez kurgulanmıştır: H5. Sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimi, konuşma kaygısı açısından

anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimi arasında ters bir ilişki olduğu, birçok çalışmada vurgulanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin, serbest zaman etkinliklerine katılımının düşük olduğu ve bu durumun bireylerin psikolojik iyilik halini olumsuz etkilediği görülmüştür (Timonen vd., 2021). Bu kaygı, bireylerin sosyal çevrede görünmekten kaçınmasına neden olurken, aynı zamanda serbest zaman ilgilenimlerini de sınırlamaktadır (Demirel vd., 2023). Ayrıca, sosyal görünüş kaygısının, bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik motivasyonlarını azalttığı ve sosyal aktivitelerde daha az yer almalarına yol açtığı bulunmuştur (Keçeci, 2020). Serbest zaman etkinliklerinin ise sosyal görünüş kaygısını azaltıcı bir etkisi olduğu, bireylerin özgüvenlerini artırdığı ve sosyal etkileşimlerde rahatlama sağladığı belirtilmiştir (Seekis vd., 2020). Bu bağlamda şu hipotez kurgulanmıştır: H6. Sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimi arasında negatif bir ilişki vardır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Araştırma nicel bir çalışmadır. Nicel araştırmalar “gerçekliği bağımsız olarak gören; gerçekliğin nesnel olarak gözlenmesini, ölçülmesini ve analiz edilmesini içeren pozitivist görüş temelli araştırmalar” olarak tanımlanmaktadır. Araştırmada nicel araştırma türlerinden korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalar “iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır. Araştırmanın evrenini İzmir’de bulunan özel dershanelerde okuyan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit kolayda örnekleme; “her bir örnekleme birimine eşit seçilme olasılığı vererek seçilen birimlerin örnekleme alındığı” örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2020, Karasar, 2020).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 14-17 yaş arası ergen bireylerden oluşmaktadır. Veriler ailelerinden gerekli izin alınarak toplanmıştır. Ergenlik dönemi, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerinin hızla devam ettiği bir süreç olduğundan, bu yaş grubundaki bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve sosyal görünüş kaygısı gibi önemli değişkenlerle ilişkileri araştırmanın odak noktasıdır. Araştırmanın örnekleme, İzmir genelinde yaşayan liselerde öğrenim gören 289 ergen bireyden oluşmaktadır. Veriler kolayda örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, zaman ve maliyet etkinliği sağlarken, aynı zamanda ilgili hedef gruba kolay erişim imkânı sunmuştur. Örneklem büyüklüğü, Tabachnick ve Fidell’in (2007) önerdiği $N > 50 + 8k$ ($k =$ bağımsız değişken sayısı) formülü doğrultusunda belirlenmiştir. Bu formül, araştırmanın istatistiksel analizler açısından gerekli güce sahip olmasını garanti altına almak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Araştırmada, 289 katılımcı ile yeterli sayıda veri toplanarak, serbest zaman ilgilenimi ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki

ilişkiyi analiz etmek ve anlamlı sonuçlara ulaşmak hedeflenmiştir. Ayrıca örneklemin Türkiye'nin farklı bölgelerinden seçilen bireylerden oluşması, elde edilen bulguların daha geniş bir genelleme yapılabilmesine katkı sağlamaktadır. Bu yaklaşım, araştırmanın güvenilirlik ve geçerlilik düzeyini artırmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1. Serbest Zaman İlgilenimi Ölçeği

Katılımcıların serbest zaman aktivitelerine ilişkin ilgilenim düzeylerini belirlemek amacıyla Beaton ve diğ. (2011) ve Suhartanto ve diğ. (2019) tarafından önerilen ve Eskiler (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanan serbest zaman ilgilenim ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşan 5'li likert (1) Kesinlikle katılmıyorum, (5) Kesinlikle katılıyorum tipinde bir ölçektir ve 3 alt boyuttan (Cazibe / Çekicilik, Merkeziyetçilik ve Kendini ifade etme) oluşmaktadır. Türk örnekleminde yapılan çalışmalarda ölçeğin geneli ve alt boyutları için Cronbach's α katsayısı .89 - .96 aralığındadır. Mevcut çalışmada serbest zaman ilgilenimi ölçeğinin geneli için Cronbach's α katsayısı .935 ve ölçeğin alt boyutları olan Cazibe / Çekicilik, Merkeziyetçilik ve Kendini ifade etme için sırasıyla 0.86, 0.89 ve 0.88 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek ortalama değer serbest zaman ilgileniminin yüksek yaşandığı, düşük ortalama değer ise düşük yaşandığı anlamına gelmektedir.

3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Hart ve diğ. (2008) tarafından geliştirilen 'Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' Doğan (2010) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. (SGKÖ) 16 madde ve tek faktörden oluşmakta olup ölçek maddeleri "Hiç Uygun Değil (1)", "Uygun Değil (2)", "Biraz Uygun (3)", "Uygun (4)", "Tamamen Uygun (5)" şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .95 olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Analizi

Araştırmada kullanılan verilerin analizi, çeşitli istatistiksel yöntemlerle gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ve frekans analizleri, örneklemin demografik özelliklerini ve temel eğilimlerini belirlemek için uygulanmıştır. Verilerin normalliğini değerlendirmek amacıyla arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Güvenilirlik analizleri, ölçeklerin iç tutarlılıklarını Cronbach Alpha katsayılarıyla ortaya koymuştur. Grup karşılaştırmaları için bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA analizleri kullanılarak cinsiyet, serbest zaman süresi ve diğer grup değişkenlerine göre anlamlı farklar incelenmiştir. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tüm analizler, verilerin istatistiksel anlamlılığını ve araştırmanın hipotezlerini test etmek için kapsamlı bir şekilde uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

4.1. Frekans, Normallik ve İç Tutarlılık Analizleri

Araştırmaya katılan 14-17 yaş arası ergenler (Tablo 1) arasında cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %70,2'sinin kadın, %29,8'inin ise erkek olduğu görülmektedir. Haftalık serbest zaman süresi açısından, katılımcıların %37,7'si 6-10 saat ayırırken, %23,9'u 11-15 saat, %22,8'i 1-5 saat ve %15,6'sı 16 saat ve üzeri serbest zaman ayırmaktadır. Sosyal bir aktiviteye katılmaktan hoşlanıp hoşlanmadıkları sorulduğunda, %67,1'i evet derken, %32,9'u hayır yanıtını vermiştir. Katılımcıların başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğüne dair endişeleri incelendiğinde, %51,9'u bu konuda endişeli olduğunu, %48,1'i ise endişeli olmadığını belirtmiştir. Giyim tarzına önem verme konusunda, katılımcıların %38,4'ü önem verdiğini ifade ederken, %61,6'sı bu konuda önem vermediğini dile getirmiştir. Bir grubun veya topluluğun önünde konuşmanın heyecan verici olup olmadığı sorulduğunda ise, %57,4'ü evet cevabı verirken, %42,6'sı bu durumu heyecan verici bulmamıştır. Bu sonuçlar, ergenlerin serbest zaman kullanımı, sosyal katılım tercihleri, özgüven ve bireysel öncelikleri gibi konularda farklı eğilimler sergilediğini göstermektedir.

Tablo 1. Demografik Özellikler ve Katılımcılara Yönelik Sorulan Sorulara Yönelik Tanımlayıcı Bulgular

Değişken	Frekans	Yüzde
1. Cinsiyet		
a) Kadın	203	70.2
b) Erkek	86	29.8
2. Haftalık Serbest Zaman Süresi		
a) 1-5 saat	66	22.8
b) 6-10 saat	109	37.7
c) 11-15 saat	69	23.9
d) 16 saat ve üzeri	45	15.6
3. Sosyal bir aktiviteye katılmaktan hoşlanır mısınız?		
a) Evet	194	67.1
b) Hayır	95	32.9
4. Başkalarının sizi nasıl gördüğü hakkında endişelenir misiniz?		
a) Evet	150	51.9
b) Hayır	139	48.1
5. Diğer insanlar için giyim tarzınıza önem verir misiniz?		
a) Evet	111	38.4
b) Hayır	178	61.6
6. Bir grubun veya topluluğun önünde konuşmak, sizi heyecanlandırır mı?		
a) Evet	166	57.4
b) Hayır	123	42.6

Tablo 2, sosyal görünüş kaygısı, çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade gibi değişkenlerin tanımlayıcı istatistiklerini ve iç tutarlılık değerlerini göstermektedir. Skewness değerleri incelendiğinde, Kline’in önerdiği ± 3 eşiği dikkate alındığında tüm değişkenlerin normal dağılıma yakın olduğu söylenebilir. Sosyal görünüş kaygısı (0.0791), çekicilik (-0.581), sosyal ilişki (-0.427), özdeşleşme (-0.434) ve kendini ifade (-0.357) değişkenleri simetriye oldukça yakındır. Ancak, önem verme değişkeninde (1.13) bir miktar pozitif çarpıklık olduğu dikkat çekmektedir. Kurtosis değerlerine bakıldığında, Kline’in ± 10 eşiğine göre tüm değişkenler normal dağılım sınırları içerisindedir. Ancak, önem verme değişkeninde (7.28) yüksek bir pozitif tepeleşme gözlenmektedir. Diğer değişkenler ise oldukça düz bir dağılım sergilemektedir. Standart sapma değerleri, değişkenlerin puanlarının ortalamadan ne kadar saptığını gösterir. Bu bağlamda, en düşük standart sapma sosyal görünüş kaygısında (0.805), en yüksek standart sapma ise önem verme değişkenindedir (1.24). İç tutarlılık değerleri açısından, sosyal görünüş kaygısı (0.900), sosyal ilişki (0.892), özdeşleşme (0.853) ve kendini ifade (0.801) oldukça yüksek güvenilirlik düzeylerine sahiptir. Çekicilik (0.718) ve önem verme (0.773) değişkenlerinin de kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik gösterdiği söylenebilir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Genel olarak, veriler normal dağılıma yakın ve ölçeklerin güvenilirlikleri araştırma için yeterli olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Normallik Değerleri ve İç Tutarlılık Katsayılarına Yönelik Bulgular

Değişken	Sosyal Görünüş Kaygısı	Çekicilik	Önem Verme	Sosyal İlişki	Özdeşleşme	Kendini İfade
<i>N</i>	289	289	289	289	289	289
Ortalama	2.41	3.71	2.95	3.19	3.22	3.16
Standart Sapma	0.805	0.870	1.24	1.28	1.20	1.10
Skewness	0.0791	-0.581	1.13	-0.427	-0.434	-0.357
Std. Hata Skewness	0.143	0.143	0.143	0.143	0.143	0.143
Kurtosis	-0.501	0.262	7.28	-1.06	-0.853	-0.506
Std. Hata Kurtosis	0.286	0.286	0.286	0.286	0.286	0.286
İç Tutarlılık	0.900	0.718	0.773	0.892	0.853	0.801

4.2. T-Testi Analizleri

Tablo 3'te, cinsiyet değişkenine göre yapılan t-testi sonuçlarına göre, sosyal görünüş kaygısı, çekicilik ve önem verme değişkenlerinde kadın ve erkek grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bununla birlikte, sosyal ilişki değişkeninde kadınlar ($M = 3.32$) erkeklere ($M = 2.87$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bir ortalamaya sahiptir ($t(287) = -2.773$, $p = 0.006$) ve bu fark küçük ile orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir ($d = -0.357$). Benzer şekilde, özdeşleşme değişkeninde kadınların ($M = 3.33$) ortalaması erkeklerin ($M = 2.95$) ortalamasından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t(287) = -2.477$, $p = 0.014$) ve bu farkın etki büyüklüğü küçüktür ($d = -0.319$). Kendini ifade değişkeninde de kadınlar ($M = 3.25$) erkeklere ($M = 2.96$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek ortalama göstermiştir ($t(287) = -2.109$, $p = 0.036$) ve bu farkın etki büyüklüğü küçüktür ($d = -0.271$). Son olarak, serbest zaman ilgilenimi değişkeninde kadınlar ($M = 3.33$) erkeklerden ($M = 3.05$) anlamlı olarak daha yüksek bir ortalamaya sahip olmuştur ($t(287) = -2.364$, $p = 0.019$) ve bu farkın etki büyüklüğü küçüktür ($d = -0.304$). Bu sonuçlar, sosyal ilişki, özdeşleşme, kendini ifade ve serbest zaman ilgilenimi konularında kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde katılım ve önem verdiğini göstermektedir.

Tablo 3. Cinsiyete Yönelik T-Testi Bulguları

Değişken	Grup	N	Ortalama	t	df	p	Etki
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	203	2.46	-1.715	287	0.087	-0.221
	Erkek	86	2.28				
Çekicilik	Kadın	203	3.74	-0.942	287	0.347	-0.121
	Erkek	86	3.63				
Önem Verme	Kadın	203	3.01	-1.213	287	0.226	-0.156
	Erkek	86	2.81				
Sosyal İlişki	Kadın	203	3.32	-2.773	287	0.006	-0.357
	Erkek	86	2.87				
Özdeşleşme	Kadın	203	3.33	-2.477	287	0.014	-0.319
	Erkek	86	2.95				
Kendini İfade	Kadın	203	3.25	-2.109	287	0.036	-0.271
	Erkek	86	2.96				
Serbest Zaman İlgilenimi	Kadın	203	3.33	-2.364	287	0.019	-0.304
	Erkek	86	3.05				

Not. $\mu_2 \neq \mu_1$

Tablo 4'te, sosyal aktivitelere katılmaktan hoşnutluk duyma durumuna göre yapılan t-testi sonuçlarına göre, hiçbir değişkende gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Sosyal görünüş kaygısı değişkeninde, "evet" diyenlerin ($M = 2.38$) ve "hayır" diyenlerin ($M = 2.46$) ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t(287) = -0.858, p = 0.804, d = -0.107$). Çekicilik değişkeninde, "evet" diyenlerin ($M = 3.76$) ortalaması "hayır" diyenlerden ($M = 3.60$) biraz daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(287) = 1.499, p = 0.067, d = 0.188$). Önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme, kendini ifade ve serbest zaman ilgilenimi değişkenlerinde de gruplar arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Önem verme için "evet" diyenler ($M = 2.96$) ve "hayır" diyenler ($M = 2.93$), sosyal ilişki için "evet" diyenler ($M = 3.20$) ve "hayır" diyenler ($M = 3.16$), özdeşleşme için "evet" diyenler ($M = 3.17$) ve "hayır" diyenler ($M = 3.32$), kendini ifade için "evet" diyenler ($M = 3.13$) ve "hayır" diyenler ($M = 3.23$) arasında farklar istatistiksel olarak anlamsızdır ($p > 0.05$). Benzer şekilde, serbest zaman ilgilenimi değişkeninde iki grup arasında fark yoktur ($t(287) = -0.008, p = 0.503, d = -0.001$). Bu sonuçlar, sosyal aktivitelere katılmaktan hoşnutluk duyma durumunun incelenen değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. Sosyal Aktivitelere Katılmaktan Hoşnutluk Duyma Değişkenine Yönelik T-Testi Bulguları

Değişken	Grup	N	Ortalama	t	df	p	Etki																																																													
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	194	2.38	-0.858	287	0.804	-0.107																																																													
	Hayır	95	2.46					Çekicilik	Evet	194	3.76	1.499	287	0.067	0.188	Hayır	95	3.60	Önem Verme	Evet	194	2.96	0.220	287	0.413	0.028	Hayır	95	2.93	Sosyal İlişki	Evet	194	3.20	0.280	287	0.390	0.035	Hayır	95	3.16	Özdeşleşme	Evet	194	3.17	-0.979	287	0.836	-0.123	Hayır	95	3.32	Kendini İfade	Evet	194	3.13	-0.723	287	0.765	-0.091	Hayır	95	3.23	Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	194	3.25	-0.008	287
Çekicilik	Evet	194	3.76	1.499	287	0.067	0.188																																																													
	Hayır	95	3.60					Önem Verme	Evet	194	2.96	0.220	287	0.413	0.028	Hayır	95	2.93	Sosyal İlişki	Evet	194	3.20	0.280	287	0.390	0.035	Hayır	95	3.16	Özdeşleşme	Evet	194	3.17	-0.979	287	0.836	-0.123	Hayır	95	3.32	Kendini İfade	Evet	194	3.13	-0.723	287	0.765	-0.091	Hayır	95	3.23	Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	194	3.25	-0.008	287	0.503	-0.001	Hayır	95	3.25						
Önem Verme	Evet	194	2.96	0.220	287	0.413	0.028																																																													
	Hayır	95	2.93					Sosyal İlişki	Evet	194	3.20	0.280	287	0.390	0.035	Hayır	95	3.16	Özdeşleşme	Evet	194	3.17	-0.979	287	0.836	-0.123	Hayır	95	3.32	Kendini İfade	Evet	194	3.13	-0.723	287	0.765	-0.091	Hayır	95	3.23	Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	194	3.25	-0.008	287	0.503	-0.001	Hayır	95	3.25																	
Sosyal İlişki	Evet	194	3.20	0.280	287	0.390	0.035																																																													
	Hayır	95	3.16					Özdeşleşme	Evet	194	3.17	-0.979	287	0.836	-0.123	Hayır	95	3.32	Kendini İfade	Evet	194	3.13	-0.723	287	0.765	-0.091	Hayır	95	3.23	Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	194	3.25	-0.008	287	0.503	-0.001	Hayır	95	3.25																												
Özdeşleşme	Evet	194	3.17	-0.979	287	0.836	-0.123																																																													
	Hayır	95	3.32					Kendini İfade	Evet	194	3.13	-0.723	287	0.765	-0.091	Hayır	95	3.23	Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	194	3.25	-0.008	287	0.503	-0.001	Hayır	95	3.25																																							
Kendini İfade	Evet	194	3.13	-0.723	287	0.765	-0.091																																																													
	Hayır	95	3.23					Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	194	3.25	-0.008	287	0.503	-0.001	Hayır	95	3.25																																																		
Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	194	3.25	-0.008	287	0.503	-0.001																																																													
	Hayır	95	3.25																																																																	

Not. $\mu_{\text{evet}} > \mu_{\text{hayır}}$

Tablo 5'te, giyim tarzına önem gösterilmesi durumuna göre yapılan t-testi sonuçlarına göre, bazı değişkenlerde anlamlı farklar bulunurken diğerlerinde fark bulunmamıştır. Sosyal görünüş kaygısı değişkeninde, "evet" diyenlerin (M = 2.69) ortalaması "hayır" diyenlere (M = 2.10) göre anlamlı derecede yüksektir ($t(287) = 6.619, p < 0.001, d = 0.779$). Bu etki büyüklüğü oldukça güçlüdür ve giyim tarzına önem verenlerin sosyal görünüş kaygılarının belirgin şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyal ilişki değişkeninde de anlamlı bir fark gözlenmiştir; "evet" diyenler (M = 3.31), "hayır" diyenlere (M = 3.06) göre anlamlı şekilde daha yüksek bir ortalamaya sahiptir ($t(287) = 1.711, p = 0.044, d = 0.201$). Bu etki büyüklüğü küçüktür. Diğer değişkenlerde anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Çekicilik değişkeninde her iki grubun ortalamaları neredeyse eşittir ("evet" için M = 3.71, "hayır" için M = 3.70, $p = 0.476$). Benzer şekilde, önem verme, özdeşleşme, kendini ifade ve serbest zaman ilgilenimi değişkenlerinde de gruplar arasında fark anlamlı değildir. Bu sonuçlar, giyim tarzına önem veren bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal ilişki düzeylerinde farklılık gösterdiğini, diğer değişkenlerde ise benzer eğilimler sergilediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 5. Diğer İnsanlar İçin Giyim Tarzına Önem Gösterilmesi Durumu Açısından T-Testi Bulguları

Değişken	Grup	N	Ortalama	t	df	p	Etki																																																													
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	150	2.69	6.619	287	<.001	0.779																																																													
	Hayır	139	2.10					Çekicilik	Evet	150	3.71	0.061	287	0.476	0.007	Hayır	139	3.70	Önem Verme	Evet	150	3.02	1.075	287	0.142	0.127	Hayır	139	2.87	Sosyal İlişki	Evet	150	3.31	1.711	287	0.044	0.201	Hayır	139	3.06	Özdeşleşme	Evet	150	3.30	1.106	287	0.135	0.130	Hayır	139	3.14	Kendini İfade	Evet	150	3.20	0.565	287	0.286	0.066	Hayır	139	3.13	Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	150	3.31	1.168	287
Çekicilik	Evet	150	3.71	0.061	287	0.476	0.007																																																													
	Hayır	139	3.70					Önem Verme	Evet	150	3.02	1.075	287	0.142	0.127	Hayır	139	2.87	Sosyal İlişki	Evet	150	3.31	1.711	287	0.044	0.201	Hayır	139	3.06	Özdeşleşme	Evet	150	3.30	1.106	287	0.135	0.130	Hayır	139	3.14	Kendini İfade	Evet	150	3.20	0.565	287	0.286	0.066	Hayır	139	3.13	Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	150	3.31	1.168	287	0.122	0.137	Hayır	139	3.18						
Önem Verme	Evet	150	3.02	1.075	287	0.142	0.127																																																													
	Hayır	139	2.87					Sosyal İlişki	Evet	150	3.31	1.711	287	0.044	0.201	Hayır	139	3.06	Özdeşleşme	Evet	150	3.30	1.106	287	0.135	0.130	Hayır	139	3.14	Kendini İfade	Evet	150	3.20	0.565	287	0.286	0.066	Hayır	139	3.13	Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	150	3.31	1.168	287	0.122	0.137	Hayır	139	3.18																	
Sosyal İlişki	Evet	150	3.31	1.711	287	0.044	0.201																																																													
	Hayır	139	3.06					Özdeşleşme	Evet	150	3.30	1.106	287	0.135	0.130	Hayır	139	3.14	Kendini İfade	Evet	150	3.20	0.565	287	0.286	0.066	Hayır	139	3.13	Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	150	3.31	1.168	287	0.122	0.137	Hayır	139	3.18																												
Özdeşleşme	Evet	150	3.30	1.106	287	0.135	0.130																																																													
	Hayır	139	3.14					Kendini İfade	Evet	150	3.20	0.565	287	0.286	0.066	Hayır	139	3.13	Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	150	3.31	1.168	287	0.122	0.137	Hayır	139	3.18																																							
Kendini İfade	Evet	150	3.20	0.565	287	0.286	0.066																																																													
	Hayır	139	3.13					Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	150	3.31	1.168	287	0.122	0.137	Hayır	139	3.18																																																		
Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	150	3.31	1.168	287	0.122	0.137																																																													
	Hayır	139	3.18																																																																	

Not. $\mu_{\text{evet}} > \mu_{\text{hayır}}$

Tablo 6, topluluk önünde konuşmaktan kaygı duyma durumuna göre yapılan t-testi sonuçlarını göstermektedir. Tüm değişkenlerdeki p değerleri 0.05'ten büyük olduğundan, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sosyal görünüş kaygısı değişkeninde, "evet" diyenlerin ($M = 2.46$) ve "hayır" diyenlerin ($M = 2.33$) ortalamaları arasında fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(287) = 1.273, p = 0.102, d = 0.152$). Benzer şekilde, çekicilik ($M = 3.76$ ve $M = 3.64, p = 0.123$), önem verme ($M = 3.03$ ve $M = 2.85, p = 0.110$) ve sosyal ilişki ($M = 3.27$ ve $M = 3.08, p = 0.099$) değişkenlerinde de anlamlı fark saptanmamıştır. Özdeşleşme ($M = 3.27$ ve $M = 3.15, p = 0.203$), kendini ifade ($M = 3.18$ ve $M = 3.14, p = 0.374$) ve serbest zaman ilgilenimi ($M = 3.30$ ve $M = 3.17, p = 0.121$) değişkenlerinde de gruplar arasında fark anlamlı değildir. Etki büyüklükleri (d) incelendiğinde, tüm değişkenler için etki büyüklüğünün çok düşük olduğu görülmektedir ($d < 0.2$). Bu sonuçlar, topluluk önünde konuşmaktan kaygı duyma durumunun incelenen değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır.

4.3. ANOVA Analizi

Tablo 7, haftalık serbest zaman süresi grupları arasında yapılan ANOVA analizi sonuçlarını göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı ($p = 0.832$), çekicilik ($p = 0.104$), önem verme ($p = 0.139$), özdeşleşme ($p = 0.406$), kendini ifade ($p = 0.448$) ve serbest zaman ilgilenimi ($p = 0.095$) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Ancak, sosyal ilişki değişkeninde gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($F(3, 136) = 3.618, p = 0.015$). Post-hoc test sonuçları, sosyal ilişki değişkeninde haftalık serbest zaman süresi 16 saat ve üzeri olan grubun ortalamasının, 1-5 saatlik serbest zaman süresine sahip olan gruba göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir (ortalama fark = $-0.723, p = 0.017$). Diğer gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgular, sosyal ilişki düzeyinin haftalık serbest zaman süresi arttıkça belirli bir düzeyde yükseldiğini, ancak diğer değişkenlerin serbest zaman süresiyle ilişkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Özellikle, 16 saat ve

üzeri serbest zamana sahip bireylerin sosyal ilişki düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 6. Topluluk Önünde Konuşmaktan Kaygı Duyma Durumu Açısından T-Testi Bulguları

Değişken	Grup	N	Ortalama	t	df	p	Etki
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	166	2.46	1.273	287	0.102	0.152
	Hayır	123	2.33				
Çekicilik	Evet	166	3.76	1.162	287	0.123	0.138
	Hayır	123	3.64				
Önem Verme	Evet	166	3.03	1.229	287	0.110	0.146
	Hayır	123	2.85				
Sosyal İlişki	Evet	166	3.27	1.288	287	0.099	0.153
	Hayır	123	3.08				
Özdeşleşme	Evet	166	3.27	0.834	287	0.203	0.099
	Hayır	123	3.15				
Kendini İfade	Evet	166	3.18	0.320	287	0.374	0.038
	Hayır	123	3.14				
Serbest Zaman İlgilenimi	Evet	166	3.30	1.172	287	0.121	0.139
	Hayır	123	3.17				

Not. $\mu_{\text{evet}} > \mu_{\text{hayır}}$

4.4. Korelasyon Analizi

Tablo 8, sosyal görünüş kaygısı ile serbest zaman ilgilenimi arasındaki korelasyon bulgularını göstermektedir. Pearson korelasyon katsayısı ($r = -0.151$, $p = 0.005$) sosyal görünüş kaygısı ile serbest zaman ilgilenimi arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ($p < 0.01$). Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısı arttıkça serbest zaman ilgilenimi düzeyinin azaldığını göstermektedir. Korelasyonun düşük düzeyde olması, bu ilişkinin zayıf fakat anlamlı olduğunu ifade etmektedir. Sonuçlar, hipotezin desteklendiğini ve sosyal görünüş kaygısının serbest zaman ilgilenimini olumsuz etkileyebileceğini işaret etmektedir.

Tablo 7. Haftalık Serbest Zaman Süresi Açısından ANOVA Bulguları

Değişken	<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>	
Sosyal Görünüş Kaygısı	0.291	3	131	0.832	
Çekicilik	2.091	3	137	0.104	
Önem Verme	1.863	3	138	0.139	
Sosyal İlişki	3.618	3	136	0.015	
Özdeşleşme	0.976	3	132	0.406	
Kendini İfade	0.889	3	133	0.448	
Serbest Zaman İlgilenimi	2.168	3	134	0.095	
Sosyal İlişki (Haftalık Serbest Zaman Süresi)	1-5 saat	6-10 saat	11-15 saat	16 saat ve üzeri	
1-5 saat	Ortalama Farklılık	—	-0.344	-0.534	-0.723*
	p-değeri	—	0.299	0.068	0.017
6-10 saat	Ortalama Farklılık	—	-0.191	-0.379	
	p-değeri	—	0.759	0.327	
11-15 saat	Ortalama Farklılık		—	-0.188	
	p-değeri		—	0.864	
16 saat ve üzeri	Ortalama Farklılık			—	
	p-değeri			—	

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 8. Korelasyon Bulguları

Değişken	İstatistik	Sosyal Görünüş Kaygısı	Serbest Zaman İlgilenimi
Sosyal Görünüş Kaygısı	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-değeri	—	
Serbest Zaman İlgilenimi	Pearson's r	-0.151**	—
	df	287	—
	p-değeri	0.005	—

Not. H_a negatif korelasyonludur.

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

BEŞİNCİ BÖLÜM: DEĞERLENDİRME

5.1. Tartışma

Bu çalışmada, ergenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, yapılandırılmış etkinliklere katılımın sosyal görünüş kaygısını azaltmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle spor veya sanat gibi düzenli ve sosyal bağların kurulduğu etkinliklere dahil olan bireylerin, bu kaygı düzeylerini daha düşük yaşadıkları gözlemlenmiştir. Buna karşılık, yapılandırılmamış veya sosyal bağları güçlendirmeyen etkinliklere yoğun katılımın, sosyal görünüş kaygısını artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamız, sosyal görünüş kaygısının bireylerin sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkiler ve kendilerini ifade etme biçimleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sosyal medya kullanımının bu kaygıyı tetikleyici bir faktör olduğu, ancak fiziksel aktivitelerle dengelenebileceği de ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, serbest zaman etkinliklerinin doğru şekilde yönlendirilmesinin bireylerin sosyal görünüş kaygısını azaltmada kritik bir araç olabileceğini göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen ilk bulgu, literatürde cinsiyet farklılıkları ve serbest zaman etkinlikleri arasındaki ilişkiler üzerine yapılan önceki araştırmalarla uyumlu ve bu konudaki mevcut bilgiye katkı sağlar niteliktedir. Kadınların serbest zaman etkinliklerine daha fazla katılım gösterdiği bulgusu, kültürel beklentiler ve toplumsal rollerle ilişkilendirilen sonuçlarla paralellik göstermektedir (Caltabiano & Caltabiano, 1994). Örneğin, kadınların stres azaltma ve duygusal yenilenme amacıyla kültürel ve sosyal etkinliklere daha fazla yöneldiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, yapılandırılmış spor aktivitelerinde erkeklerin merkezîyet duygusu daha yüksekken, kadınların bu aktivitelerden sağladıkları çekim ve kendini ifade etme duygusunun daha fazla olduğu belirtilmiştir (Wiley vd., 2000). Sosyal görünüş kaygısı açısından ise herhangi bir cinsiyet farkının bulunmaması, mevcut literatürde farklı bulguların olduğu bir alanı temsil eder. Örneğin, bazı çalışmalarda kadınların sosyal görünüş

kaygısını daha yoğun yaşadığı belirtilirken (Asher vd., 2017), diğerlerinde bu farkın cinsiyetler arasında önemsiz olduğu ileri sürülmüştür (Xu vd., 2012). Araştırmamız, sosyal görünüş kaygısının bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı üzerinde belirgin bir cinsiyet farkı yaratmadığını ortaya koyarak, bu alandaki tartışmalara yeni bir perspektif kazandırmaktadır.

Çalışmanın ikinci bulgusu, literatürde serbest zaman süresi ve sosyal ilişki boyutları arasındaki bağlantılara dair mevcut bilgilerle örtüşmektedir. Daha uzun süreli serbest zamanlara sahip bireylerin sosyal ilişki boyutunda daha yüksek katılım göstermesi, sosyal etkileşimlerin yoğun olduğu etkinliklere daha fazla zaman ayırma olasılığını artırmaktadır (Tripathi & Samanta, 2023). Özellikle, boş zaman etkinliklerinin sosyal sermayeyi artırabileceği ve bireylerin sosyal bağlarını güçlendirebileceği görülmektedir (van Ingen & van Eijck, 2009). Buna karşılık, sosyal görünüş kaygısı açısından bir fark bulunmaması, bu alandaki literatürde tartışmalı bir noktayı temsil etmektedir. Mevcut çalışmalar genellikle sosyal görünüş kaygısını sosyal etkileşimlerle ilişkilendirse de (Mota vd., 2008), bu çalışmada serbest zaman süresinin sosyal görünüş kaygısına doğrudan etkisi saptanamamıştır. Bu durum, sosyal görünüş kaygısının daha çok bireysel algılar ve toplumsal normlardan etkilendiğini, serbest zaman süresi gibi çevresel faktörlerden doğrudan etkilenmeyebileceğini düşündürmektedir.

Çalışmada üçüncü bulgu olarak, sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgileniminin, sosyal aktivitelere katılım isteği açısından anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, literatürde sosyal görünüş kaygısının sosyal davranışlar üzerindeki etkisine dair önceki çalışmalarla kısmen örtüşmektedir. Örneğin, sosyal görünüş kaygısının bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyebileceği, ancak bunun her zaman sosyal etkinliklere olan isteği sınırlamadığı ileri sürülmüştür (Alemdağ vd., 2016). Özellikle, sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin bazı durumlarda sosyal ortamlardan kaçındıkları, ancak bu etkinliklere katılımın tamamen kesilmediği vurgulanmaktadır (Keçeci, 2020). Ayrıca, sosyal görünüş kaygısının bireylerin

sosyal etkinliklere katılımını sınırlamaktan ziyade, bu etkinliklerdeki rollerini ve etkileşim biçimlerini şekillendirebileceği belirtilmektedir (Reilly vd., 2018). Bu bağlamda, araştırmamızın sonuçları, sosyal görünüş kaygısının sosyal katılım isteği üzerindeki etkisinin düşündüğümüzden daha karmaşık olduğunu ve başka faktörler tarafından da şekillendirilebileceğini göstermektedir.

Çalışmanın dördüncü bulgusu, sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgileniminin sosyal ilişki boyutunun, diğer insanlar için giyim tarzına verilen önem açısından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, giyim tarzının bireyler arası sosyal etkileşimlerde sembolik bir rol oynadığı ve bireylerin kendilerini ifade etme biçimi üzerinde etkili olduğu yönündeki literatürle örtüşmektedir (Kang vd., 2013). Sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin, başkalarının dikkatini çekmemek veya olumlu bir izlenim yaratmak adına giyim seçimlerine daha fazla dikkat ettikleri gözlemlenmiştir (Miller vd., 1982). Ayrıca, sosyal görünüş kaygısının moda ve stil seçimleri üzerindeki etkisi, bireylerin sosyal onay arayışlarını ve toplumsal normlara uyum sağlama eğilimlerini yansıtabilir. Özellikle sosyal ilişki boyutunun, bireylerin başkalarına karşı duyduğu sorumluluk ve bağlılık hislerini güçlendirdiği ve bu durumun giyim tarzı seçimlerine yansıdığı görülmektedir (Nezlek vd., 2018). Ancak, genel serbest zaman ilgilenimi açısından anlamlı bir fark bulunmaması, bu faktörün giyim tarzı tercihleri üzerindeki etkisinin daha spesifik boyutlarla sınırlı olabileceğini göstermektedir.

Çalışmanın beşinci bulgusu olarak, sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimi açısından, konuşma kaygısı üzerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, konuşma kaygısının sosyal görünüş kaygısıyla birebir örtüşmediği ve bu iki tür kaygının farklı psikolojik dinamiklere sahip olabileceğini gösteren literatürle uyumludur (Mansell & Clark, 1999). Özellikle, konuşma kaygısının daha çok performans odaklı sosyal durumlarla tetiklendiği ve bireyin genel sosyal görünüş algısından ziyade spesifik olarak konuşma eylemi sırasında ortaya çıkan yargılara odaklandığı belirtilmiştir (Voncken & Bögels, 2008). Bununla birlikte, sosyal görünüş kaygısının daha

geniş sosyal bağlamlarda etkili olduğu ve bireylerin genel sosyal etkileşimlerde kendilerini nasıl algıladıklarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Reilly vd., 2018). Çalışmamızda konuşma kaygısıyla sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir fark bulunmaması, bu kaygı türlerinin belirli koşullarda birbiriyle ilişkilendirilmeyebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, iki farklı kaygı türünün bireylerin sosyal performanslarını farklı şekillerde etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Çalışmanın altıncı bulgusu, sosyal görünüş kaygısı ile serbest zaman ilgilenimi arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, mevcut literatürde sosyal görünüş kaygısının bireylerin sosyal aktivitelerden kaçınmalarına yol açabileceğini ve böylece serbest zaman ilgilenimlerini sınırlayabileceğini belirten çalışmalarla uyumludur (Gouya vd., 2014). Özellikle, sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin kendilerini sosyal ortamda değerlendirilme baskısı altında hissettikleri ve bu nedenle sosyal etkinliklere katılımın azaldığı vurgulanmaktadır (Hawes vd., 2020). Ayrıca, sosyal görünüş kaygısının bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını da etkileyebileceği, bu durumun genel serbest zaman ilgilenimlerini sınırlandırabileceği belirtilmiştir (Reilly vd., 2018). Bulgularımız, bireylerin görünüş kaygılarının serbest zaman etkinliklerine olan ilgisini ve bu etkinliklere aktif katılımını şekillendirdiğini göstermekte, bu ilişkiye dair yeni bir perspektif sunmaktadır.

Çalışmada elde edilen bazı beklenmedik sonuçlar, alternatif açıklamalar ışığında değerlendirilebilir. Örneğin, sosyal görünüş kaygısı ile serbest zaman ilgilenimi arasındaki negatif ilişkinin, yalnızca görünüş kaygısının doğrudan etkisiyle değil, bireylerin serbest zaman aktivitelerine dair tercihleriyle ilgili olduğu düşünülebilir. Bireylerin daha az sosyal kaygıya neden olacak bireysel veya düşük etkileşimli etkinlikleri tercih etmeleri, bu ilişkinin altında yatan bir mekanizma olabilir. Ayrıca, sosyal medyada geçirilen zamanın sosyal görünüş kaygısını artırdığı ve bireylerin sosyal etkileşimlerden uzaklaşmalarına neden olabileceği önceki araştırmalarla belirtilmiştir (Hawes vd., 2020). Metodolojik farklılıklar da bulguları etkileyen bir faktör olabilir.

Örneğin, sosyal görünüş kaygısını değerlendirmek için kullanılan ölçeklerin, bireylerin öznel değerlendirmelerini ön planda tutması, bazı katılımcılarda sosyal arzuları şekillendirebilir ve sonuçları etkileyebilir. Ek olarak, serbest zaman ilgilenimi ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer çalışmalarda kullanılan farklı örneklem grupları ve veri toplama yöntemleri, bulgular arasındaki tutarsızlıkları açıklayabilir. Örneğin, daha homojen gruplarla yapılan çalışmalarda sonuçların daha tutarlı olduğu görülmüştür (Gouya vd., 2014). Bu nedenle, elde edilen beklenmedik bulgular, katılımcıların özelliklerinden, kullanılan ölçüm araçlarının sınırlılıklarından veya araştırma yöntemlerindeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle, gelecekte daha kapsamlı ve farklı metodolojik yaklaşımlarla yapılacak çalışmaların bu ilişkileri daha iyi aydınlatacağı düşünülmektedir.

5.2. Sınırlılıklar

Çalışmamızın sonuçlarını değerlendirirken bazı sınırlılıkların dikkate alınması gerekmektedir. İlk olarak, çalışmada kullanılan örneklemin homojenliği, bulguların genelleştirilebilirliğini sınırlamaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun belirli bir yaş grubundan veya benzer sosyoekonomik geçmişlerden gelmesi, sonuçların diğer demografik gruplar için geçerliliğini azaltabilir. Bu durum, örneklem çeşitliliğinin artırılması gerektiğini göstermektedir. İkinci olarak, çalışmada kullanılan öz-bildirim ölçeklerinin, katılımcıların cevaplarının doğruluğunu etkileyebilecek sosyal arzulara veya yanlılıklara açık olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle sosyal görünüş kaygısı gibi hassas konular, katılımcıların yanıtlarını etkileyebilecek öznel ve sosyal etkilerden kaynaklanan ölçüm hatalarına yol açabilir. Bunun yanı sıra, çalışmada bazı potansiyel değişkenler tam olarak kontrol edilememiş olabilir. Örneğin, katılımcıların sosyal medya kullanımı veya günlük fiziksel aktivite düzeyleri gibi dışsal faktörler, serbest zaman ilgilenimi ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi etkileyen değişkenler olabilir. Bu tür faktörlerin kontrol edilmemesi, elde edilen bulguların kesinliğini azaltabilir ve sonuçların daha dikkatli yorumlanması gerektiğini gösterir. Son olarak,

çalışmamızda rastgelelik (şans) faktörünün de rol oynayabileceği unutulmamalıdır. Küçük bir örneklem grubuyla yapılan analizlerde, istatistiksel anlamlılık bulgularına şansın katkıda bulunma olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle, daha büyük ve çeşitli bir örnekleme yapılan tekrar çalışmaları, sonuçların güvenilirliğini artırabilir. Bu sınırlamaların dikkate alınması, gelecekte yapılacak araştırmaların daha sağlam ve genellenebilir bulgular sunmasını sağlayacaktır.

5.3. Uygulamalı Öneriler ve Gelecekteki Araştırmalar

Araştırmamızın bulguları doğrultusunda, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi önem taşımaktadır. Özellikle, sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin desteklenmesi amacıyla sosyal etkinliklerin daha kapsayıcı ve güvenli bir ortamda düzenlenmesi önerilmektedir. Eğitim kurumları ve yerel yönetimler, bireylerin serbest zamanlarını sosyal bağlarını güçlendirecek ve kaygı seviyelerini azaltacak şekilde değerlendirmelerine olanak tanıyacak programlar oluşturabilir. Spor, sanat ve gönüllülük gibi yapılandırılmış etkinliklerin erişilebilirliği artırılarak bireylerin bu tür etkinliklere katılımı teşvik edilmelidir. Bunun yanı sıra, sosyal görünüş kaygısının bireylerin serbest zaman tercihlerini nasıl etkilediği üzerine daha derinlemesine çalışmalar yapılması gerekmektedir. Özellikle, sosyal medya kullanımının bu kaygı üzerindeki etkisi gibi dışsal faktörlerin daha ayrıntılı incelenmesi, sosyal görünüş kaygısı ile serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Ayrıca, farklı yaş grupları, kültürel bağlamlar ve sosyoekonomik durumlar üzerindeki etkileri değerlendiren çalışmalara ihtiyaç vardır. Gelecekteki araştırmalar, daha geniş ve temsili örneklemeler kullanarak bulguların genelleştirilebilirliğini artırmalıdır. Ayrıca, boylamsal çalışmalar ile bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve serbest zaman ilgilenimindeki değişimlerinin zaman içindeki seyrini incelemek, bu alanda daha kapsamlı bir perspektif sunabilir. Son olarak, müdahale programlarının etkinliğini değerlendiren deneysel araştırmalar, bu kaygıyı azaltmaya ve serbest zaman

etkinliklerine katılımı artırmaya yönelik daha etkili stratejiler geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

5.4. Sonuç

Bu çalışma, sosyal görünüş kaygısı ile serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin çeşitli demografik ve davranışsal değişkenlerle nasıl şekillendiğini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, serbest zaman ilgileniminin cinsiyet, haftalık serbest zaman süresi ve diğer insanlara yönelik giyim tarzına verilen önem gibi faktörler açısından farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, sosyal görünüş kaygısının serbest zaman ilgilenimi üzerinde negatif bir etkisi olduğu, ancak konuşma kaygısı ve sosyal aktivitelere katılım isteği gibi bazı değişkenler üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Bulgular, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin sosyal kaygıları ve algılarıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle, sosyal görünüş kaygısının bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını sınırlayabileceği ve bu durumun sosyal bağların zayıflamasına yol açabileceği vurgulanmaktadır. Araştırma, bireylerin serbest zamanlarını daha etkili ve faydalı bir şekilde değerlendirebilmeleri için sosyal bağları güçlendiren etkinliklere erişimin artırılması gerektiğine işaret etmektedir. Bu çalışmanın sınırlılıkları göz önüne alındığında, gelecekteki araştırmaların daha geniş ve çeşitli örneklerle, farklı kültürel bağlamlarda ve boylamsal bir tasarımla gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, bireylerin sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik müdahale programlarının etkisini değerlendiren deneysel çalışmalar, bu alanda önemli katkılar sağlayabilir. Sonuç olarak, sosyal kaygıların bireylerin sosyal ve psikolojik yaşamlarına etkisini anlamak, daha kapsayıcı ve destekleyici topluluklar oluşturmak adına kritik bir öneme sahiptir.

KAYNAKÇA

- Adams, R. (2021). *Leisure and social policy: A multilevel perspective*. University Press.
- Alemdağ, S., Alemdağ, C., & Asci, F. H. (2016). Social appearance anxiety of fitness participants: Examination of the effects of age and gender. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. DOI: 10.29359/BJHPA.08.4.05
- Anderson, L. (2019). Social and cultural factors in leisure behavior. *Journal of Leisure Studies*, 45(2), 102-115.
- Antonietti, C., Camerini, A., & Marciano, L. (2020). The impact of self-esteem, family and peer cohesion on social appearance anxiety in adolescence: Examination of the mediating role of coping. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25, 1089-1102. DOI: 10.1080/02673843.2020.1858888
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review.. *Clinical psychology review*, 56, 1-12 .
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>
- Atalay, A. A., & Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(3), 178–188.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231–260.
- Barnett, M. D., Maciel, I. V., Johnson, D. M., & Ciepluch, I. (2020). Social anxiety and perceived social support: Gender differences and the mediating role of communication styles. *Psychological Reports*, 124, 70-87. DOI: 10.1177/0033294119900975
- Baumeister, R. F., & Hutton, D. G. (1987). Self-presentation theory: Self-construction and audience pleasing. *Theories of Group Behavior*, 71–87.
- Brown, H., & Green, T. (2020). The cultural dynamics of leisure. *Sociological Review*, 42(4), 78-92.
- BÜKÜŞOĞLU, N., & Bayturan, A. F. (2005). Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173–177.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (28th ed.). Pegem Akademi.
- Caltabiano, M. L., & Caltabiano, N. J. (1994). Gender differences in subjective and behavioural aspects of leisure: study 1. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 4, 12-21.
- Chen, D., & Lin, H. (2017). Interaction between personal and societal factors in leisure. *Leisure Sciences*, 39(1), 1-17.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation and leisure: for today and the future*. (Issue Ed. 2). McGraw-Hill Book Company Europe.

- Çepikkurt, F., & Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17–24.
- Çetin, S., & Ece, C. (2021). Investigation of social appearance anxiety in university students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*. DOI: 10.53350/pjmhs211551694
- Demirel, M., Er, Y., Çuhadar, A., & Aksu, H. S. (2023). An evaluation of leisure involvement and social connectedness from the perspective of undergraduate students. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. DOI: 10.25307/jssr.1140359
- Doğan, T., Çetin, B., & Sungur, M. Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(6), 271–277.
- Funk, D. C., Beaton, A., & Alexandris, K. (2012). Sport consumer motivation: Autonomy and control orientations that regulate fan behaviours. *Sport Management Review*, 15(3), 355–367.
- Godbey, G. (1978). *Recreation, Park and Leisure Services: Foundations, Organization, Administration*.
- Gonzalez, M. (2021). *Understanding leisure: A cross-cultural analysis*. Oxford University Press.
- Goodale, T., & Godbey, G. (1988). *The evolution of leisure: Historical and philosophical perspectives*. Venture Publishing, Inc.
- Gouya, S., Nia, M., Mirdar, H., Bozorg, Z., & Z. (2014). The Role of Social Physique Anxiety in leisure time Physical activity of Youngers.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Harris, P., & Taylor, M. (2018). Social meanings of leisure activities. *Leisure and Society*, 32(3), 134-149.
- Hart, T., Flora, D., Palyo, S., Fresco, D., Holle, C., & Heimberg, R. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15, 48 - 59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 122–149.
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.02.010
- Heymsfield, S., Wang, Z., Baumgartner, R. N., & Ross, R. (1997). Human body composition: advances in models and methods. *Annual Review of Nutrition*, 17(1), 527–558.

- Ingen, E., & Eijck, K. (2009). Leisure and social capital : An analysis of types of company and activities. *Leisure Sciences*, 31, 192-206. <https://doi.org/10.1080/01490400802686078>
- Jackson, T., & Lee, K. (2018). *The impact of globalization on leisure behaviors*. Academic Press.
- Jin, Y., Xu, S., Chen, C., Wilson, A., Gao, D., Ji, Y., & Sun, X. (2022). Symptom association between social anxiety disorder, appearance anxiety, and eating disorders among Chinese university students: A network analysis to conceptualize comorbidity. *Frontiers in Public Health*, 10. DOI: 10.3389/fpubh.2022.1044081
- Johnson, K., & Lee, J. (2019). Reducing stress through leisure: A psychological approach. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 185-203.
- Jones, A. (2020). *Multilevel leisure: A new framework*. Cambridge Scholars Publishing.
- Kapoor, C., & Solomon, N. (2011). Understanding and managing generational differences in the workplace. *Worldwide Hospitality and Tourism Themes*, 3(4), 308–318.
- Karaküçük, S. (2012). *Terapatik rekreasyon*. Gazi Kitapevi.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. In Nobel Akademik Yayıncılık (35th ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keçeci, K. (2020). Communication skills and social appearance anxiety of physical education teacher candidates. *Turkish Journal of Education*. DOI: 10.19128/turje.596712
- Kır, İ. (2007). Yüksek öğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: KSÜ örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307–328.
- Kim, D., Park, J., & Park, B.-J. (2024). How do leisure activities impact leisure domain and life domain satisfaction and subjective well-being? *International Journal of Tourism Research*. DOI: 10.1002/jtr.2618
- Kim, Y. (2021). Emotional and psychological dimensions of leisure. *International Journal of Leisure Studies*, 12(3), 256-274.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed.). New York: The Guilford Press.
- Kumar, P., & Singh, A. (2022). Stress relief and leisure activities. *Psychology of Leisure*, 24(1), 89-105.
- Kurar, İ., & BALTACI, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 39–52.
- Kyle, R. A., Yee, G. C., Somerfield, M. R., Flynn, P. J., Halabi, S., Jagannath, S., Orlowski, R. Z., Roodman, D. G., Twilde, P., & Anderson, K. (2007). *American Society of Clinical Oncology 2007 clinical practice guideline update*

- on the role of bisphosphonates in multiple myeloma. *Journal of Clinical Oncology*, 25(17), 2464–2472.
- Kyle, R. A., Yee, G. C., Somerfield, M. R., Flynn, P. J., Halabi, S., Jagannath, S., Orłowski, R. Z., Roodman, D. G., Twilte, P., & Anderson, K. (2007). American Society of Clinical Oncology 2007 clinical practice guideline update on the role of bisphosphonates in multiple myeloma. *Journal of Clinical Oncology*, 25(17), 2464–2472.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34.
- Lee, S. (2020). *The psychology of leisure in modern societies*. Routledge.
- Mansell, W., & Clark, D. (1999). How do I appear to others? Social anxiety and processing of the observable self. *Behaviour research and therapy*, 37 5, 419-34 . [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00148-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00148-X)
- Mead, M., Sieben, A., & Straub, J. (1973). *Coming of age in Samoa*. Penguin New York.
- Miller, E. (2020). *Leisure in a digital world: Changing experiences*. Springer.
- Miller, F., Davis, L., & Rowold, K. (1982). Public Self-Consciousness, Social Anxiety, and Attitudes Toward the Use of Clothing. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 10, 363-368. <https://doi.org/10.1177/1077727X8201000407>
- Mota, J., Santos, M., & Ribeiro, J. (2008). Differences in leisure-time activities according to level of physical activity in adolescents. *Journal of physical activity & health*, 5 2, 286-93 . <https://doi.org/10.1123/JPAH.5.2.286>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Osmond, D., Meals, D., Hoag, D., Arabi, M., Luloff, A., Jennings, G., McFarland, M., Spooner, J., Sharpley, A., & Line, D. (2012). Improving conservation practices programming to protect water quality in agricultural watersheds: Lessons learned from the National Institute of Food and Agriculture–Conservation Effects Assessment Project. *Journal of Soil and Water Conservation*, 67(5), 122A-127A.
- Osmond, D., Meals, D., Hoag, D., Arabi, M., Luloff, A., Jennings, G., McFarland, M., Spooner, J., Sharpley, A., & Line, D. (2012). Improving conservation practices programming to protect water quality in agricultural watersheds: Lessons learned from the National Institute of Food and Agriculture–Conservation Effects Assessment Project. *Journal of Soil and Water Conservation*, 67(5), 122A-127A.
- Öcal, Z. S. S., & Kayhan, R. (2023). Investigation of the effect of playing sports on social appearance anxiety. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*. DOI: 10.33438/ijdsHS.1355462

- Parker, L., & Mitchell, R. (2021). Cross-cultural perspectives on leisure and society. *Global Leisure Studies*, 19(2), 56-72.
- Parry, N., & Parry, J. (1977). Theories of culture and leisure. Leisure Studies Association Conference, University of Manchester, September.
- Patterson, J., & Harris, T. (2022). Digital leisure and its effects on society. *Leisure Technology Review*, 29(4), 233-245.
- Pinar, Y., & Epli, H. (2023). Moderating role of gender in the effect of perceived parental acceptance-rejection on social appearance anxiety. *e-International Journal of Educational Research*. DOI: 10.19160/e-ijer.1305036
- Reilly, E., Gordis, E., Boswell, J., Donahue, J., Emhoff, S., & Anderson, D. (2018). Evaluating the role of repetitive negative thinking in the maintenance of social appearance anxiety: An experimental manipulation. *Behaviour research and therapy*, 102, 36-41 . <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.01.001>
- Schlenker, B., & Leary, M. (1985). Social Anxiety and Communication about the Self. *Journal of Language and Social Psychology*, 4, 171 - 192. <https://doi.org/10.1177/0261927X8543002>
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2020). Appearance-related social networking sites and body image: A study of young women and men. *Body Image*, 33, 66-76. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.01.009
- Smith, J. D. (2018). *Understanding leisure behavior*. Academic Press.
- Sunilkumar, A. (2020). Influence of gender and self-esteem on appearance anxiety among undergraduate college students. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 8, 2079-2083. DOI: 10.22214/ijraset.2020.4334
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). Boston: Pearson Education.
- Tay, L., & Jackson, M. (2019). Cultural values and leisure behavior. *Sociology of Leisure*, 31(1), 30-45.
- Timonen, J., Niemelä, M., Hakko, H., Alakokkare, A., & Räsänen, S. (2021). Associations between adolescents' social leisure activities and the onset of mental disorders in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, 1757-1765. DOI: 10.1007/s10964-021-01462-8
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- Torkildsen, G., & Taylor, P. (2012). *Torkildsen's sport and leisure management*. Routledge.
- Tripathi, A., & Samanta, T. (2023). Leisure as social engagement: does it moderate the association between subjective wellbeing and depression in later life?. *Frontiers in Sociology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1185794>
- Türgay, O., Ersöz, G., Atalay, S., Forss, J., & Welander, U. (2011). The treatment of azo dyes found in textile industry wastewater by anaerobic biological method and chemical oxidation. *Separation and Purification Technology*, 79(1), 26–33.

- Vincent, A. (2024). Appearance anxiety and loneliness among young adults. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*. DOI: 10.22214/ijraset.2024.60071
- Voncken, M. J., & Bögels, S. M. (2008). Social performance deficits in social anxiety disorder: Reality during conversation and biased perception during speech. *Journal of Anxiety Disorders*. DOI: 10.1016/j.janxdis.2008.02.001
- Wang, Z.-M., Pierson Jr, R. N., & Heymsfield, S. B. (1992). The five-level model: a new approach to organizing body-composition research. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 56(1), 19–28.
- White, A., & Thompson, R. (2020). The role of community in leisure. *Journal of Social Leisure*, 28(3), 75-89.
- Wiley, C., Shaw, S., & Havitz, M. (2000). Men's and Women's Involvement in Sports: An Examination of the Gendered Aspects of Leisure Involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31. <https://doi.org/10.1080/014904000272939>
- Williams, P. (2019). Multilevel leisure analysis: Concepts and frameworks. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 13(1), 21-39.
- Williams, R., & Green, F. (2020). *The social impact of leisure choices*. Sage Publications.
- Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R., Princisvalle, K., Liebowitz, M., Wang, S., & Blanco, C. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. *Journal of anxiety disorders*, 26 1, 12-9. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.08.006>