



Araştırma Makalesi

Künye: Aksoy, Y. (2020). Fitness merkezlerine giden insanların boş zaman stratejilerinin incelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(1).

FİTNESS MERKEZLERİNE GİDEN İNSANLARIN BOŞ ZAMAN STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

Yener AKSOY¹

ÖZ

Bu çalışmada fitness merkezlerine giden insanların boş zaman yolu ile stresle baş edebilme stratejilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Fitness merkezlerine giden 321 kişiye “Boş Zaman Yolu ile Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği” antrenmanlardan önce doldurtulmuştur. İstatistiksel işlemlerde İkili karşılaştırmalarda Bağımsız t- testi ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılığın tespiti içinde LSD testleri uygulanmıştır. Yaş kategorisine göre boş zaman stratejisi alt ölçekler arkadaşlık, geçici baş edebilme, ruh hali ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Gelir durumu ve medeni duruma göre boş zaman stratejisi alt ölçek ve toplam puanları karşılaştırılmasında tüm alt ölçeklerde ve toplam ölçek puanda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Fitness merkezlerine spor yapma amaçlı gidenlerin boş zaman yolu ile stresle baş edebilme stratejileri yaş kategori, gelir, çocuk sayısı ve medeni duruma göre değiştiği ve fitness merkezlerine spor yapma amaçlı gidenlere boş zaman yolu ile stresle baş edebilme ve ruh halini iyileştirebilme konularında açıklayıcı bilgiler verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Fitness Merkezi, Boş Zaman, Strateji.

INVESTIGATION OF LEISURE TIME STRATEGIES OF PEOPLE THROUGH FITNESS CENTERS

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the strategies of people who go to fitness centers to cope with stress by leisure time. "Strategy Scale for Coping with Stress with Leisure Time" was completed to 321 people who went to the fitness centers before the training. In statistical processes, Independent t-test in binary comparisons and one-way analysis of variance (ANOVA) in multiple comparisons and LSD tests in determination of difference. There was a statistically significant difference in leisure strategy subscales, friendship, coping, mood and total score by age category ($p < 0.05$). A significant difference was found in all subscales and total scores in comparison of leisure strategy subscale and total scores according to income status and marital status ($p < 0.05$). Descriptive information can be given to those who go to fitness centers for sports purposes, and their strategies to cope with stress by age category, income, number of children and marital status vary, and those who go to fitness centers to do sports with leisure time can cope with stress and improve their mood.

Keywords: Fitness Center, Leisure Time, Strategy.

GİRİŞ

Hareketsiz yaşam şekli hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde daha yaygındır. Hareketsiz yaşamın bedensel sağlık sorunları yanında umutsuzluk ve depresyon gibi psikolojik faktörleri de artırdığı bilinmektedir. Genç yetişkinlerinde hareketsiz yaşam şekillerinin artmakta olduğu bir gerçektir (Brunet, O'Loughlin, Chaiton, Low, & O'Loughlin, 2014). Her geçen gün hayat şartlarının giderek zorlaşması psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir (Aktay, & Alpay, 2015). Yetişkinlerin her gün veya haftanın çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Driskell, Kim, & Goebel, 2005). İnsanlar normal hayatlarındaki bir takım sorunlardan dolayı hatta sporcular bile müsabaka ve antrenmandan dolayı devamlı stres içerisinde bulunurlar (Atan, Gullu, Cicek, Imamoglu, Yamaner, & Unlu, 2014). İnsanların sağlığını korumaları ve psikolojik olumsuzlukları uzaklaştırmaları için boş zamanlarını sağlığa uygun şekilde geçirmelidirler.

Serbest veya boş zaman insan hayatının özel bir alanıdır. Seçme, yaratıcılık, memnuniyet ve hoşnutluk içeren ve kişinin doyumunu yükselten faaliyetlere öncülük eder (Ağılönü, 2007). Boş zaman, insanların çalışmadığı, yaşam uğraşlarının ve yapmaları gerekli görevlerinin dışında kendi isteği ile geçirdiği zaman olarak tanımlanabilir (Kılbaş, 1995). İnsanlar her geçen gün boş zaman anlamında yapabilecekleri daha fazla seçenek ve tercih ile karşılaşmaktadırlar (Kır, 2007). Boş zamana sahip olan insanlar rekreasyon ve rekreatif aktiviteler ile uğraşma şansına sahiptirler. Boş zamanların önemi, insanların dinlenme ve eğlenme ihtiyaçlarını karşılama yanında hayatla bağlarını kuvvetlendirerek ve mutlu hale getirmek olarak görülebilir (Bedir, 2016) (Kaya, 2003). Boş zaman çağdaş sanayi toplumunun bir ürünüdür (Karaküçük, 2014).

Stres, yaşamın farklı alanlarında insanı etkisi altına alır. İnsanların stresle baş etme yollarının aranmasını gerektirir (Shields, 2003). Genellik olarak stresin insanlarda psikolojik bir etki yaratır. Bunun yanında bağışıklık sistemi ve sinir sistemi üzerinde de birçok etkiye sahiptir (Aldwin, 2014). Stresle baş etmede stresten uzaklaşma durumunu sağlamanın yanı sıra, strese sebep olan problemlerinde yönetilmesi gerekir (Iwasaki, MacKay, & Mactavish 2005). Boş zamanın stresle baş etmeyle olan yakın ilişkisi vardır (Iwasaki, 2006). Farklı boş zaman aktiviteleri ile uğraşmak, boş zamana ilişkin spor katılımı, sosyalleşme imkanı sağlayan boş zaman aktiviteleri, açık alan ve doğada yapılan boş zaman aktiviteleri stresi azaltabilir (Çevik, Özcan, & Munusturlar, 2018). Serbest zaman başa çıkma inanışları sağlığı iyi bir şekilde sürdürmek için strese karşı bir engelleyici olarak kullanıldığı ileri sürülmektedir (Bedir, Bedir, Erhan, & Şen, 2016). Spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum

sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları belirtilir (Yamak & İmamoğlu, 2019).

Boş zamanlar maddi bir gelir kazanma kaygısı olmadan, iş yapan üzerindeki stresi ortadan kaldırması, onu rahatlatması ve her yaştaki insanın boş zamanlarında arkadaşlarıyla bir arada olabilecekleri fırsatlar sunar. Çeşitli aktiviteler ile günlük iş yükü stresinden bir süre olsun kaçış, fertlerin yeni bilgileri, becerilere sahip olmaları için uygun zemini hazırlayarak daha sağlıklı bir şekilde yaşama devam etmelerine de imkan verir (Davis, Bull, Roscoe, & Roco, 1991). Boş zaman değerlendirme, kişilerin zorunlu ihtiyaçları dışında kalan boş zamanlarında haz ve doyum kazanmak amacıyla çeşitli aktivitelerden herhangi birine ya da birçoğuna istekli olarak katılması halidir (Gülbahçe, 1996). İnsanların özüne uygun ve yaparken mutlu oldukları çeşitli etkinliklere katılarak gündelik yaşamın monotonluğundan sıyrılması ve diğer bireylerle bütünleşerek toplumsal bir kişilik kazanması olarak ifade edilen boş zamanı değerlendirme aslında hediye özelliği taşıyan fakat gelir amacı taşımayan, özü gereği sosyal özellikteki faaliyetler olarak açıklanır (Bedir, 2016). Boş zaman aktiviteleri olumlu ruh halini artırmak olumsuz ruh halini azaltmak için fırsatlar sunar (Endler & Parker, 1990). Boş zaman aktiviteleri stresle baş etme ve stresi yönetmeye olan faydasına ilişkin inanma ile stresle baş etmede psikolojik bir destek oluşturur (Iwasaki, MacKay, & Mactavish 2005). Zamanı iyi kullanabilen bir insan; her an ne yapacağını bilir. Zamanını en verimli kullanır ve istediği hedeflere göre zamanını ayarlar (Alay & Koçak, 2003). Serbest zaman etkinliklerine katılım, kişilerin yaşama şekillerine, özelliklerine ve zaman kullanımına göre değişiklik gösterir. Yaptığı etkinliklerin türü, katılma biçimleri ve bu etkinliklere ayırdıkları süre pek çok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörler ırk, toplumsal ve kişisel özellikler, yaş, cinsiyet vs. sayılabilir (Tolukan, 2010). Boş zaman arkadaşlığı; bireylerin boş zamanlarında yapmış oldukları boş zaman rekreasyonel faaliyetleri aracılığıyla edindikleri arkadaşlıkları ifade etmektedir (Bedir, Bedir, Erhan, & Şen 2016). Bedir, Bedir, Erhan, & Şen (2016), tarafından spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme inancı üzerine yapılan bir çalışma olmasına karşın, araştırmanın boş zaman yoluyla stresle baş etme kuramsal yapısını ölçme yetisine ilişkin soru işaretleri olmasından dolayı, yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu ifade edilebilir. Zaman yönetiminin olduğu bir yerde boş zamanın varlığından bahsedecek olursak boş zamanı doğru ve verimli bir şekilde yönetmek gereklidir (Kırtepe & Uğurlu, 2018).

Bu çalışmada fitness merkezlerine spor yapma amaçlı giden insanların boş zaman yolu ile stresle baş edebilme Stratejilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırmaya, Samsun ili spor merkezlerine giden 20-40 yaş aralığında toplam 321 erkek katılmıştır. Katılımcıların bir kısmı geçmişte de spor yapmakta olanlardır. Katılımcılara kişisel bilgiler yanında “Boş Zaman Yolu ile Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği” maçlardan önce doldurmaları sağlanmıştır. Tam doldurulan anketler değerlendirmeye alınmıştır.

Boş Zaman Yolu ile Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği: İwasaki & Mannell (1999), tarafından geliştirilmiştir. Türk popülasyonu için Bedir (2016), tarafından 18 madde olarak ve sonra Çevik, Özcan, & Munusturlar, (2018), tarafından 15 madde olarak geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Anket 7’li Likert Tipi ölçek şeklinde uygulanmıştır. Kesinlikle katılmıyorum 1, katılmıyorum 2, kısmen katılmıyorum 3, kararsızım 4, kısmen katılıyorum 5, katılıyorum 6 ve kesinlikle katılıyorum 7 şeklinde puanlanır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmuştur. Bunlar boş zaman arkadaşlığı (2, 5, 7, 8, 15, 18 maddeler), boş zaman geçici baş edebilme (3, 4, 9, 11, 14, 17. Maddeler) ve boş zaman ruh hali artırma alt boyutu (1, 6, 10, 12, 13, 16. maddeler) olarak belirtilmiştir. Çevik, Özcan, & Munusturlar, (2018), tarafından boş zaman arkadaşlığı 15. Maddesi ile ruh hali 12 ve 13 üncü maddeler çıkartılarak 15 soru ile hesaplamalar yapılmıştır. Bu çalışmada da 15 madde üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Uygulanılan Boş Zaman Strateji Ölçeği alt boyutlarından boş zaman arkadaşlığı iç tutarlılık katsayısı 0,87 boş zaman geçici baş edebilme iç tutarlılık katsayısı 0,88 ve boş zaman ruh hali artırma 0,87’dir. Genel ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,92 olarak gerçekleşmiştir.

Beden Kütle İndeksi (BMI) = Vücut ağırlığı (kg) / boy (m)² = kg/m²

İstatistiksel işlemler:

Çalışmada SPSS 24,00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda Bağımsız t-testi ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılığın tespiti içinde LSD testleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Yaş kategorisine göre katılımcıların boy uzunluğu ve ağırlıklarının karşılaştırılması

	Yaş kategori	n	Ortalama	S.S.	t	P
Boy uzunluğu (cm)	20-29 yaş	206	172,11	4,54	0,98	0,274
	30-40 yaş	289	172,32	4,31		
Vücut ağırlığı (kg)	20-29 yaş	206	70,72	8,72	5,24	0,000**
	30-40 yaş	289	72,97	8,80		
Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)	20-29 yaş	206	23,90	3,36	2,13	0,009*
	30-40 yaş	289	24,67	3,01		

*p<0,05 ve **p<0,001

Tablo 2. Yaş Kategorisine göre Boş zaman Yolu ile Stresle Baş Etme Strateji ölçeği puanları karşılaştırılması

	Yaş kategori	n	Ortalama	S.S.	t	P
Boş zaman	20-29 yaş	206	24,48	8,83	2,67	0,008*
	30-40 yaş	289	22,30	8,98		
Geçici Baş edebilme	18-29 yaş	206	28,41	9,80	2,56	0,011*
	30-40 yaş	289	26,05	10,26		
Ruh halini İyileştirme	18-29 yaş	206	19,37	7,06	2,83	0,005*
	30-40 yaş	289	17,53	7,19		
Toplam puan	18-29 yaş	206	72,25	25,20	2,72	0,007*
	30-40 yaş	289	65,88	25,99		

*p<0,05

Tablo 3. BKİ Kategorisine göre Boş zaman Yolu ile Stresle Baş Etme Strateji ölçeği puanları karşılaştırılması

	BKİ (kg/m ²)	n	Ortalama	S.S.	t	p
Arkadaşlık	20-24,99	293	22,50	9,17	-0,96	0,338
	25 ve üzeri	202	23,34	9,09		
Baş edebilme	20-24,99	293	26,10	10,38	-1,45	0,147
	25 ve üzeri	202	27,53	10,16		
Ruh hali	20-24,99	293	17,73	7,39	-0,99	0,319
	25 ve üzeri	202	18,43	7,22		
Toplam puan	20-24,99	293	66,33	26,37	-1,18	0,238
	25 ve üzeri	202	69,29	26,09		

Tablo 4. Eğitim Durumuna göre Boş zaman Yolu ile Stresle Baş Etme Strateji ölçeği puanları karşılaştırılması

	Eğitim durumu	n	Ortalama	S.S.	t	p
Arkadaşlık	Üniversiteli	334	23,63	8,68	1,50	0,133
	Üniversiteli olmayan	161	22,34	9,51		
Baş edebilme	Üniversite	334	27,25	9,91	0,69	0,488
	Üniversiteli olmayan	161	26,58	10,58		
Ruh hali	Üniversite	334	18,74	6,87	2,01	0,045*
	Üniversiteli olmayan	161	17,36	7,75		
Toplam puan	Üniversite	334	69,62	25,04	1,35	0,177
	Üniversiteli olmayan	161	66,27	27,33		

Tablo 5. Gelir durumuna göre Boş zaman Yolu ile Stresle Baş Etme Strateji ölçeği puanları karşılaştırılması

		n	Ortalama	S.S.	F/LSD	p
Arkadaşlık	Düşük (1)	241	22,29	9,40	4,70	0,009
	Orta (2)	144	25,10	8,28		
	İyi (3)	110	22,75	8,56		
	Toplam	495	23,21	8,97		

Baş edebilme	Düşük (1)	241	25,49	10,63	6,15 2>1	0,002*
	Orta (2)	144	29,09	9,23		
	İyi (3)	110	27,72	9,64		
	Toplam	495	27,03	10,13		
Ruh hali	Düşük (1)	241	17,46	7,43	7,32 2>1,3	0,001
	Orta (2)	144	20,19	6,46		
	İyi (3)	110	17,64	7,14		
	Toplam	495	18,29	7,19		
Toplam puan	Düşük (1)	241	65,23	27,18	5,79 2>1	0,003
	Orta (2)	144	74,39	23,56		
	İyi (3)	110	68,10	24,50		
	Toplam	495	68,53	25,83		

*p<0,05 **p<0,001

Tablo 6.Çocuk sayısına göre Boş zaman Yolu ile Stresle Baş Etme Strateji ölçeği puanları karşılaştırılması

	Çocuk sayısı	n	Ortalama	S.S.	F/LSD	P
Arkadaşlık	Yok(1)	247	24,04	8,96	3,52 1>2	0,030*
	1-2 (2)	95	21,18	9,58		
	3 ve daha fazla (3)	153	23,13	8,44		
	Toplam	495	23,21	8,97		
Baş edebilme	Yok(1)	247	28,29	9,86	4,00 1>1,3	0,019*
	1-2 (2)	95	25,31	11,37		
	3 ve daha fazla (3)	153	26,08	9,52		
	Toplam	495	27,03	10,13		
Ruh hali	Yok(1)	247	19,00	7,35	2,88 1>2	0,045
	1-2 (2)	95	17,14	7,59		
	3 ve daha fazla (3)	153	17,87	6,55		
	Toplam	495	18,29	7,19		
Toplam puan	Yok(1)	247	71,32	25,65	3,43 1>2	0,033
	1-2 (2)	95	63,62	28,36		
	3 ve daha fazla (3)	153	67,08	24,01		
	Toplam	495	68,53	25,83		

Tablo7.Medeni duruma göre Boş zaman Yolu ile Stresle Baş Etme Strateji ölçeği puanları karşılaştırılması

	Medeni durum	n	Ortalama	S.S.	t	p
Arkadaşlık	Evli	316	22,33	9,07	-2,90	0,004
	Bekar	179	24,75	8,60		
Baş edebilme	Evli	316	26,21	10,30	-2,43	0,016
	Bekar	179	28,49	9,67		
Ruh hali	Evli	316	17,78	7,06	-2,13	0,033
	Bekar	179	19,21	7,34		

Toplam	Evli	316	66,31	26,19		
puan	Bekar	179	72,45	24,77	-2,55	0,011

TARTIŞMA

Çalışmaya katılanlarda yaş kategorisine göre boy uzunlukları ortalamaları 20-29 yaş grubu için 172,11 cm ve 30-40 yaş grubu için 172,32 cm olarak bulunmuştur. Vücut ağırlıkları ortalamaları 20-29 yaş grubu için 70,72 kg ve 30-40 yaş grubu için 72,97 kg olduğu tespit edilmiştir. Beden Kütle İndeksi 20-29 yaş grubu için 23,90 kg/m² ve 30-40 yaş grubu için 24,67 kg/m² bulunmuştur. Yaş kategorisine göre katılımcıların boy uzunlukları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermez iken ($p>0,05$), Vücut ağırlıkları ve Beden kütle indeks değerleri anlamlı şekilde farklıdır ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Genel olarak, vücut kitle indeksi 25 kg/ m² altında ise, herkes sağlıklı olarak kabul edilir (Turgut, Akbulut, İmamoğlu, &Çınar, 2018). Hatta sporcular için Beden kütle indeksinin 25 kg/ m² olduğunda bile normal normal kabul edilmiştir (İmamoğlu, Ağaoğlu, &Eker, 2010). Bu çalışmaya katılanların sağlık Beden Kütle indeks değerlerine göre sağlıklı olma sınırları içerisinde olduğu söylenebilir.

Kır (2007), yaptığı çalışmada gençliğinin boş zamanlarını değerlendirme konusunda yüksek bir duyarlılık sergilemedikleri, pasif/edilgen etkinlikler içerisinde girdikleri ve boş zamanı geçirmenin sunulu imkânlar ve koşullarla sınırlı bir görünüm arz ettiğini belirtmiştir. Uzun, İmamoğlu, Yamaner, Deryahanoğlu, &Yamaner (2017), çalışmalarında Lise öğrencilerinde yaş grubuna göre bireysel psikoloji alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulmuştur. Demirtaş & İmamoğlu (2018), çalışmalarında öğrencilerin boş zaman engelleri hakkındaki algılarının yaş, eğitim görülen alan ve rekreatif etkinliklere katılıma göre değişmekle birlikte sınıf ve gelir düzeyine göre değişmediğini bulunmuştur. Yine spor yapanların stres seviyelerinin düştüğü belirtilmiştir (Deryahanoğlu, İmamoğlu, Yamaner, &Uzun, 2016) (Çiçek, İmamoğlu, Yamaner, &Türk, 2017). Bu çalışmada yaş kategorisine göre boş zaman stratejisi alt ölçekler arkadaşlık, geçici baş edebilme, ruh hali ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). 30-40 yaş kategorisindekilerin puanları daha düşüktür.

Bedir (2016), çalışmasında arkadaşlık alt boyutunu, geçici baş etme alt boyutunu, ruh hali artırma alt boyutunu ortalaması puanlarını birbirine yakın bulmuştur. Bu çalışmada ise Beden Kütle indeksine göre puanlar benzer bulunmuştur. Eğitim Durumuna göre Boş zaman Yolu ile Stresle Baş Etme Strateji ölçeği puanları karşılaştırılmasında Üniversiteli olan ve Üniversiteli olmayanların ruh hali alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,01$). Üniversite eğitimi alanların ruh hali alt boyut puanları daha yüksek bulunmuştur.

Bedir (2016), çalışmasında Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin aylık gelirleri ile boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puanları arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmada gelir durumuna göre boş zaman stratejisi alt ölçek ve toplam puanları karşılaştırılmasında tüm alt ölçeklerde ve toplam ölçek puanda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Gelir durumu iyi olanların boş zaman yolu ile stresle baş edebilme stratejilerinin daha iyi olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada medeni duruma göre boş zaman stratejisi alt ölçek ve toplam puanları karşılaştırılmasında alt ölçek ve toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bekar olanların evli olanlara göre puanları daha yüksektir. Bu durum evli olanların ailelerine karşı sorumlu olmalarına bağlanabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak, fitness merkezlerine spor yapma amaçlı gidenlerin boş zaman yolu ile stresle baş edebilme stratejileri yaş kategori, gelir, çocuk sayısı ve medeni duruma göre değiştiği ve fitness merkezlerine spor yapma amaçlı gidenlere boş zaman yolu ile stresle baş edebilme ve ruh halini iyileştirebilme konularında açıklayıcı bilgiler verilebilir.

KAYNAKLAR

1. **Ağlönü, A.**, (2007). Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme: Fethiye örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
2. **Aktaş, I., Alpay, D. D.**, (2015). Abat İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğretim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 15(1): 15-24.
3. **Alay, S., Koçak, S.**, (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Kavram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi. 9(3): 326- 335.
4. **Aldwin C, M.**, (2014). Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective. Guilford Publications. New York.
5. **Atan, T., Gullu, E., Cicek, G., Imamoglu, O., Yamaner, F., Unlu, C.**, (2014). Effects of two different exercise on life satisfaction and beck depression level. Journal of Education and Sociology. 5(1):18-23
6. **Bedir, F., Bedir, D., Erhan, S. E., Şen, İ.**, (2016). Boş Zaman Stres ile Başa Çıkma İnanış Ölçeğinin Türkçe Geçerlik Güvenirlilik Çalışması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 18 (4): 9-16.
7. **Bedir, F.**, (2016). Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilmeye Rolünün İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
8. **Brunet, J., Sabiston, C. M., O'Loughlin, E., Chaiton, M., Low, N. C., O'Loughlin, J. L.**, (2014). Symptoms of depression are longitudinally associated with sedentary behaviors among young men but not among young women. *Prev Med*, 60: 16-20.
9. **Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E.**, (1993). "Leisure and Health: The Role of Social Support and Selfdetermination". *Journal of Leisure Research*. 25: 111-128.
10. **Çevik, H., Özcan, Ö., & Munusturlar, S.**, (2018). Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme İnanç Ölçeği Ve Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeğinin Faktör Yapısının Türkiye Örneğine Yönelik Sınanması: Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Sportmetre*. 17(2): 36-50
11. **Çiçek, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., & Türk, N.**, (2017). Psychological Effects of Cardio Bosu Exercise on Sedentary Women. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*. 3 (3): 69-75.
12. **Davis, R. J., Bull, C.R., Roscoe, J. V., & Rocoe, D. A.**, (1991). *Physical Education and The Study of Sport*. England: Wolf Publishing: 355.

13. **Demirtaş, Ö. & İmamoğlu, G.,** (2018). Spor Ve Sanat Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerde Boş Zaman Engellerinin Araştırılması. Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları. (Editörler: M. Ali Öztürk, Süleyman Gönülaş). Akademisyen Kitabevi. 369-381.
14. **Deryahanoğlu, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., & Uzun, M.** (2016). Anthropometric characteristics of sedentary women and comparison of their psychological states. *Journal of Human Sciences.* 13(3): 5257-5268.
15. **Driskell, J. A., Kim, Y. N., & Goebel, K. J.,** (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of American Diet Association,* 105:798-801.
16. **Endler, N. S. & Parker, J. D. A.,** (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations: Manual.* Toronto: Multi-Health Systems.
17. Gülbahçe, Ö., (1996). Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
18. **Hsu, C.C., Wahlqvist, M.L., Wu, I.C., Chang, Y.H., Chang, I.S., Tsai, Y.F., & Hsiung, C.A.** (2018). Cardiometabolic disorder reduces survival prospects more than suboptimal body mass index irrespective of age or gender: a longitudinal study of 377,929 adults in Taiwan. *BMC Public Health.* 18(1): 142.
19. **Iwasaki, Y., MacKay, K., & Mactavish, J.,** (2005). Gender-based analogues of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research.* 37 (1): 1-28.
20. **Iwasaki, Y.,** (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine.* 11(2): 209 – 220.
21. **Iwasaki, Y. & Mannell, R. C.,** (1999). “The Effects of Leisure Beliefs and Coping Strategies On Stress-Health Relationships: A Field Study”. *Leisure/Loisir.* 24 (1-2): 3-57.
22. **İmamoğlu, O., Ağaoğlu Y.S., & Eker, H.,** (2010). The investigation of nutritional habits of department of physical education and sports students in different cities. *Journal of Physical Education and Sport Science.* 12 (4): 1-12.
23. **Karaküçük, S.,** (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme.* 7. Baskı. Ankara.
24. **Kılbaş, Ş.,** (1995). *Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme.* Adana. Çukurova Üniversitesi Basımevi.
25. **Kır, İ.,** (2007). Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: KSÜ Örneği, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 17(2): 307-328
26. **Kırtepe, A., & Uğurlu, M. F.,** (2018). Determination Of The Leisure Time Management of Individuals who Go to Gym for Recreation Purposes. According to Distinctive Variables. *Turkish Studies Volume 13/3:* 783-792.
27. **Shields, M.,** (2003). Stress, health and the benefit of social support. *Health Reports, Catalogue No. 82-003-XPE.* Ottawa: Statistics Canada. 15(1).
28. **Tolukan, E.,** (2010). Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
29. **Turgut, M., Akbulut, T., İmamoğlu, O., & Çınar, V.,** (2018). The Effect of 3 Month Cardio Bosu Exercises on Some Motoric, Physical and Physiological Parameters in Sedentary Women. *Sp Soc Int J Ph Ed Sp.* 18(2): 48-52
30. **Uzun, M., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Deryahanoğlu, G., & Yamaner, G.** (2017). Rekreatif etkinliklere katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Kız lisesi örneği. *Journal of Human Sciences.* 14(1): 950-962.
31. **Yamak B., & İmamoğlu O.** (2019). The Beck Hopelessness Level According to Behavior Change Stages in University Ondokuz Mayıs Students. *Turkish Studies Educational Sciences.* 14(3): 937-947.