



www.turkishstudies.net/education

Turkish Studies - Educational Sciences

eISSN: 2667-5609

Research Article / Araştırma Makalesi



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY
Sponsored by IBU

Boş Zaman Engelleri Farklılıkları: Kadın Üniversite Öğrencileri Örneği

The Diversity of Free Time Obstacles: The Example of Woman University Students

Meliha Uzun* - Osman İmamoğlu**

Abstract: The participation of free time activities, which have a positive impact on people's life both physical, social and psychological, is affected by various factors. It has been seen that the participation of free time activities is affected by many factors like free time motivation, free time facility, free time obstacles, the strategy of coping with free time obstacles and free time attitude (Lapa ve Köse, 2018). In this study, the differences of Leisure Barriers were investigated in the female students studying in the University who studied in different departments. Leisure barriers Scale were applied to 380 female students in total. One-way analysis of variance (ANOVA), LSD and t-test were used in statistical processes. According to the departments, there was a statistically significant difference in leisure scales, individual psychology, lack of knowledge, facility, lack of friends, time, lack of attention sub-dimensions and total scale score. This difference was caused by students who did not receive sports training. There was a difference between the individual psychology, lack of knowledge, facility, time and lack of attention scores of female students who do receive sports education and female students who do not receive sports education. There was no difference in terms of leisure disabilities between the students of the teaching department, the coaching department and the sports management department. It was concluded that getting sports education at university level affects leisure time barriers in university student women. Free time barriers did not differ among female students who stated that their health was good and very good. In a study involving students with poor or average health, it is recommended to investigate leisure disabilities.

Structured Abstract: Introduction: Free (free) time according to the definition of the World Free Time and Recreation Union; It is a special area of human life, with the benefits of choice, creativity, satisfaction and satisfaction and pioneering entertainment that increases personal satisfaction. The concept of activity mostly covers multiple forms of physical, in addition to intellectual, social, aesthetic and spiritual elements (Ağılönü, 2007). The woman students who do not take sport education have a bad score in individual psychology, lack of information, facility, time and lack of interest than the students who take sport education. Significant differences were not founded among the students who take sport education and the work of trainers. The pursuit of life satisfaction and the cure for negative experiences impel People to have free time activities apart from the life necessities. Free time activities include relaxation, entertainment, improving skills and participation in social life voluntarily after full filling one's professional and social duties (Solakumur and his friends 2019). The participation of free time activities, which have a positive impact on people's life both physical, social and

* Dr. Öğr. Üyesi, Şırnak Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
Asst. Prof. Dr., Şırnak University, High School of Physical Education and Sport, Coaching Education Department
ORCID 0000-0002-1691-3504
melihauzun16@gmail.com

** Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
Prof. Dr., Ondokuz Mayıs University, Faculty of Sport Sciences, Department of Sport Management
ORCID 0000-0001-6671-6042
osmani55@hotmail.com

Cite as/ Atıf: Uzun, M. & İmamoğlu, O. (2020). Boş zaman engelleri farklılıkları: kadın üniversite öğrencileri örneği, *Turkish Studies-Education*, 15(4), 3001-3012. <https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.42869>

Received/Geliş: 14 April/Nisan 2020

Checked by plagiarism software

Accepted/Kabul: 25 August/Ağustos 2020

Published/Yayın: 30 August/Ağustos 2020

Copyright © INTAC LTD, Turkey

CC BY-NC 4.0

psychological, is affected by various factors. It has been seen that the participation of free time activities is affected by many factors like free time motivation, free time facility, free time obstacles, the strategy of coping with free time obstacles and free time attitude (Lapa ve Köse, 2018). While the participation in free time activities varies according to the way of life, characteristics and time usage of the individuals, the type of activities, the ways of participation and the time that individuals devote to these activities; It is affected by many factors such as race, social and personal characteristics, age and gender (Tolukan, 2010). Higher education students spend their free time in the education process, which is outside the activities related to working and to continue their lives, with various activities. In university education, the recreation activities that the individual will participate in, other than vocational knowledge education, can see their life without distorting them, and they will realize themselves by engaging in their own skills and abilities (Arslan, 2013). For this reason, in this study it is purposed to search the differences of free time obstacles among the woman University students from different branches. This study was conducted with women University students from different faculties of Ondokuz Mayıs University. This research group is consisted of 380 students from sport sciences 267, college of education, Faculty of arts and science and faculty of engineering 113. "ID form" and " free time obstacle scale" were used for collecting data. Free time obstacle scale-18 has been adapted to Turkish by Gürbüz and Karaküçük 2007 and the analysis of the confirmative factor has been done by Gürbüz and his friends 2012. The scale form used in this investigation is consisted of 18 items and 6 sub dimensions. These sub dimensions are (a) the psychology of individual 3 (b) lack of information 3 (c) facility 3 (d) lack of friends 3 (e) lack of time and interest 3. 1 definitely junk 2 junk 3 significant 4 very significant options were presented and it was demanded to choose the most suitable options. For this study, the internal consistency coefficient of the scale was assigned as 0.82.SPSS 23 programme was used to analyse data. While evaluating the data, compliance with normal distribution was searched by "the test of Kolmogorov smirnov" and it was detected that all the data adjust with compliance with normal distribution. One way analysis of variables (ANOVA) has been applied for statistical process, LSD and the t-test has been applied for detection of difference. The average of the woman's age is identified as 21.28, length 169.10 cm, weight 62.18 and body mass index 21.77 kg/m².According to the departments, there was a statistically significant difference in leisure scales, individual psychology, lack of knowledge, facility, lack of friends, time, lack of attention sub-dimensions and total scale score ($p<0.001$). This difference was caused by students who did not receive sports training. There was a difference between the individual psychology, lack of knowledge, facility, time and lack of attention scores of female students who do receive sports education and female students who do not receive sports education ($p<0.001$). In the investigation significant differences have been determined in free time scales of the psychology of individual, lack of information, facility, lack of friends, time and lack of interest ($p>0.05$). It was concluded that getting sport education as a university student affects the free time obstacles. Free time obstacles did not differ among the students who indicated their medical condition as good and very good. It is recommended that free time obstacles be investigated among the students including bad and under good medical conditions.

Keywords: Recreation, Leisure Barriers, Woman Students, University, Free Time

Öz: İnsan yaşamını hem bedensel, psikolojik ve sosyal açıdan çok olumlu etkileyen serbest zaman aktivitelerine katılım birçok faktörden etkilenmektedir. Serbest zaman katılımını, motivasyon, kolaylaştırıcılar, engeller, engelleri ile baş etme stratejileri ve tutum gibi birçok faktörün etkilediği belirtilir (Lapa ve Köse, 2018). Bu sebeple çalışmada, üniversitede farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan kadın öğrencilerin boş zaman engelleri arasındaki farklar araştırılmıştır. Toplam 380 kadın öğrenciye Boş Zaman Engelleri Ölçeği uygulanmıştır. İstatistiksel işlemlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA), LSD ve t- testi kullanılmıştır. Bölümlere göre boş zaman ölçekleri bireysel psikoloji, tesis, zaman, bilgi eksikliği, arkadaş ve ilgi eksikliği alt boyutlarında ve toplam ölçek puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılık spor eğitimi almayan öğrencilerden kaynaklanmıştır. Spor eğitimi almayan kadın öğrencilerin spor eğitimi alan kadın öğrencilerden bireysel psikoloji, bilgi eksikliği, tesis, zaman ve ilgi eksikliği puanları daha kötü bulunmuştur. Öğretmenlik bölümü, antrenörlük bölümü ve spor yöneticiliği bölümü öğrencileri arasında boş zaman engelleri açısından farklılık bulunmamıştır. Üniversite düzeyinde spor eğitimi alınanın, üniversite öğrencisi kadınlarda boş zaman engellerini etkilediği sonucuna varılmıştır. Sağlık durumu iyi ve çok iyi olarak belirten kadın öğrencilerde boş zaman engelleri farklılık göstermemiştir. Sağlık durumu kötü veya iyi altında olan öğrencileri de kapsayan bir çalışmada boş zaman engellerinin araştırılması önerilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Boş Zaman Engelleri, Kadın Öğrenciler, Üniversite, Serbest Zaman

Giriş

Zaman, hayatta en değerli kavramdır ve onu niteliksiz şekilde geçirmek, yaşamın boşa geçirilmesi anlamını taşımaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012). Zamanı etkin ve verimli bir şekilde kullanan bir birey ne yapacağını iyi bilir ve onu en yararlı şekilde nasıl kullanabileceği hakkında bilgi sahibidir. Böylelikle hedeflerine göre vaktini ayarlar (Alay ve Koçak, 2003). Dünya Serbest (Boş) Zaman ve Rekreasyon Birliği'ne göre serbest zaman; bireylere seçme şansı tanır, onların yaratıcılıklarını geliştirir, yararları ile birlikte bireylere hoşnutluk verir ve kişisel haz almalarını sağlar. Bu bakımdan bireylerin hayatında özel bir alan olarak görülmektedir. Aktivite kavramı genel olarak fiziksel olarak düşünülmektedir. Ek olarak entelektüel ve sosyal öğelerin yanı sıra ruhsal ve estetik yönden de birçok formu içinde barındırmaktadır (Ağılönü, 2007). Egzersiz ve fiziksel aktivite, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa ulaşmaya, yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur (Atan vd., 2012). Serbest zaman etkinlikleri; bireylerin zorunlu işleri dışında kalan, bir amaç çerçevesinde yapılan, kişisel haz sağlayan, gönüllülüğe dayalı olan, başkasına devredilme gibi şansı olmayan, kişiye canlılık kazandıran ve mutluluk veren, hem aktif hem de pasif olarak yapılabilen her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Güngörmüş vd., 2006). Toplumlar arasında farklı yeteneklere sahip tüm insanların kişisel, bedensel ve sosyal kapasitelerini olumlu olarak artırabilmeleri amacı ile rekreasyonel etkinliklere katılmaları gerekir (Aksoy, 2020). İnsanların yaşadıkları olumsuzluklara çare aramaları ve yaşamdan doyum sağlama arayışları, onları yaşam gereksinimlerinin elde edilmesi için yapılan durumların haricinde kalan serbest zaman dilimlerinde bir takım aktivitelere yönlendirmiştir. Serbest zaman etkinlikleri, bireyin mesleklerine ve topluma yönelik görevlerini yaptıktan sonra kendi isteğiyle girişebileceği birçok faaliyeti kapsar. Bunlar; dinlenmek, bilgi ve becerilerini geliştirmek, eğlenmek, toplum yaşamına gönüllü bir şekilde katılmak gibi faaliyetlerdir (Ermiş vd., 2018; Solakumur vd., 2019). Serbest zaman etkinlikleri gerek fiziksel gerekse psikolojik ve sosyal yönden bireyleri olumlu yönde etkiler. Fakat bu etkinliklere katılımı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Serbest zaman; motivasyonu, kolaylaştırıcıları, engelleri, engeller ile baş etme stratejileri ve tutumu gibi birçok faktör serbest zaman katılımını etkilemektedir (Lapa ve Köse, 2018). İlaveten, kişilerin yaşam tarzı ve zamanı kullanma durumlarına göre de değişiklik gösterebilir. Ayrıca, aktivitelerin türü, katılım biçimleri ve kişilerin bu aktivitelere ayırdıkları zamanda bu etmenler arasında belirtilebilir. Yine, toplumsal özellikler, ırk, bireysel farklılıklar, yaş ve cinsiyet gibi maddelerde bu etmenler kapsamında değerlendirilebilir (Tolukan, 2010). Maddi imkanların olmaması ve zamanın yetersizliği günümüzde en çok şikayet edilen unsurlar olarak görülmektedir (Akatay, 2008; Gülbahçe, 1996). Ancak kıyaslandığında, paranın tedarik edilebildiği fakat zamanın telafisinin mümkün olmadığı görülmektedir (Dinç vd., 2019).

Öğrencilerin ders dışında bazı uğraş gösterdikleri etkinlikler vardır. Bu etkinlikler onların eğitim hayatlarında başarılı olmalarına katkı sağlamaktadır. Bunlar; spor, müzik, güzel sanatlar, folklor gibi dallardır (Lakot, 2015). Etkinlikler, üniversite öğrencilerinin yeteneklerine uygun uğraşlar edinmelerini sağlar ve bu yetenekler doğrultusunda kendilerini keşfetmelerine olanak tanır. Ayrıca, kendi yaşantılarını çarpıtmadan görebilmelerine imkan sağlar (Arslan, 2013). Serbest zaman engellerine yönelik çalışmalar incelendiğinde daha çok kadınlar ve fiziksel aktivite engellerine odaklanıldığı görülmektedir. Engeller ile baş etme stratejilerine ilişkin araştırmaların ise açık alanlarda rekreasyon, engelli bireyler, kadınlar ve bunların içinde değişik dinden olan ve farklı cinsel eğilimi olan kadınlara odaklanıldığı görülmektedir (Lapa ve Köse, 2018). Serbest zamanın değerlendirilmesi, insanın içinde bulunduğu her zaman dikkate alınması gereken bir durum olmuştur (Köse ve Yılmaz, 2016). Boş zamanı doğru ve verimli bir şekilde değerlendirmek gereklidir (Kırtepe ve Uğurlu, 2018). Genç bireylerin serbest zamanlarını yaşam kalitesini arttıracak şekilde etkili ve verimli bir şekilde değerlendirmesi oldukça önemlidir. Bu bağlamda etkinliklere katılımı engelleyen unsurların belirlenmesi oldukça önem arz etmektedir. Bu sebeple bu çalışmada, üniversitede değişik

bölgelerde eğitim ve öğretim almakta olan kadın öğrencilerin boş zaman engelleri arasındaki farkların araştırılması amaçlanmıştır. Kadının toplumsal hayatta bazı görev ve sorumluluklara sahip olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda kadın, zamanının çoğunu görev ve sorumluluklarına harcayacak ve bu ödevlerini yerine getirdikten sonra kendine vakit ayırabilecektir. Bu da kadın açısından bir engel olarak nitelendirilebilir. İlâveten, kadının erkeğe göre daha çekingen olması ve pasif kalması da etkinliklere katılmasında engelleyici unsur olarak düşünülebilir. Araştırmada özellikle kadınlara yönelik çalışılmasında bu tür düşüncelerin tetikleme etkisi olduğu söylenebilir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Bu araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesinin bazı fakültelerinde öğrenim görmekte olan kadın öğrencileri kapsamaktadır. Çalışma grubundaki öğrenciler; Spor Bilimlerinden (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği; Antrenörlük Eğitimi; Spor Yöneticiliği) 267 öğrenci ve diğer bölümlerden (Eğitim Fakültesi; Fen Edebiyat Fakültesi; Mühendislik Fakültesi) 113 öğrenci olmak üzere toplam 380 kişiden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin elde edilmesinde araştırmacıların hazırlamış olduğu “Kişisel Bilgi Formu” ile Türkçeye uyarlanan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18” kullanılmıştır.

Boş Zaman Engelleri Ölçeği

“Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18” Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilmiş olup, Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve Gürbüz ve arkadaşları (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçek formu 18 maddeden oluşmaktadır ve 6 alt boyuttur. Bunlar; (a) Birey Psikolojisi, (b) Bilgi Eksikliği, (c) Tesis, (d) Arkadaş Eksikliği, (e) Zaman ve (f) İlgi Eksikliği şeklindedir. Her alt boyut 3 maddeden oluşmuştur. Her bir soru için 1: “Kesinlikle Önemsiz”, 2: “Önemsiz”, 3: “Önemli”, 4: “Çok Önemli”, seçenekleri öğrencilere yöneltilmiş olup kendileri için en uygun seçeneği tercih etmeleri istenmiştir. Bu çalışma için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma verilerinin değerlendirilmesi bilgisayar ortamında SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Veriler değerlendirilirken “Kolmogorov Smirnov Testi” ile normal dağılıma uygunluğu araştırılmış ve tüm verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. İstatistiksel işlemlerde tek yönlü varyans analizi, farklılığın tespiti için LSD ve t- testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Kadın Öğrencilerin Antropometrik Özellikleri

n=380	\bar{X}	SS
Yaş (Yıl)	21,28	1,72
Boy Uzunluğu (cm)	169,10	10,06
Vücut Ağırlığı (kg)	62,18	7,94
Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)	21,77	2,14

Öğrencilerin ortalama yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi değerleri sırasıyla: 21,28 ± 1,72; 169,10 ± 10,06 cm; 62,18 ± 7,94 kg; 21,77 ± 2,14 kg/m² olarak bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 2: Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

n=380	Yaş kategori	N	\bar{X}	SS	t testi	p
Bireysel psikoloji	20 yaş ve altı	182	9,59	1,92	0,66	0,365
	21 yaş ve üstü	198	9,56	2,10		
Bilgi eksikliği	20 yaş ve altı	182	9,61	2,15	0,58	0,210
	21 yaş ve üstü	198	9,75	2,32		
Tesis	20 yaş ve altı	182	10,07	2,15	-0,63	0,260
	21 yaş ve üstü	198	10,11	2,93		
Arkadaş eksikliği	20 yaş ve altı	182	8,53	2,30	2,12	2,15*
	21 yaş ve üstü	198	7,89	2,25		
Zaman	20 yaş ve altı	182	9,03	2,11	-2,55	2,43*
	21 yaş ve üstü	198	10,01	2,12		
İlgi eksikliği	20 yaş ve altı	182	8,43	2,13	0,46	0,020
	21 yaş ve üstü	198	8,36	2,11		
Toplam puan	20 yaş ve altı	182	55,26	7,78	0,98	0,310
	21 yaş ve üstü	198	55,68	7,82		

*p<0,05

Öğrencilerin yaş kategorisine göre boş zaman engel durumları incelendiğinde arkadaş eksikliği ve zaman boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 3: Öğrencilerin Bölümlerine Göre ANOVA-LSD Testi Sonuçları

n=380	Bölüm	N	\bar{X}	SS	F/LSD	p
Bireysel Psikoloji	Beden Eğitimi Öğretmenliği (1)	85	10,24	1,24	36,96**	0,001
	Antrenörlük (2)	98	9,77	0,79		
	Spor Yöneticiliği (3)	84	10,01	1,40		
	Diğer (4)	113	8,31	1,68		
Bilgi Eksikliği	Beden Eğitimi Öğretmenliği (1)	85	10,34	0,86	38,11**	0,001
	Antrenörlük (2)	98	9,87	0,84		
	Spor Yöneticiliği (3)	84	10,33	1,44		
	Diğer (4)	113	8,18	2,15		
Tesis	Beden Eğitimi Öğretmenliği (1)	85	10,24	1,34	18,45**	0,001
	Antrenörlük (2)	98	10,41	1,20		
	Spor Yöneticiliği (3)	84	10,60	1,05		
	Diğer (4)	113	9,11	1,96		
Arkadaş Eksikliği	Beden Eğitimi Öğretmenliği (1)	85	8,21	2,33	9,23**	0,001
	Antrenörlük (2)	98	8,71	2,10		
	Spor Yöneticiliği (3)	84	8,35	1,96		
	Diğer (4)	113	7,57	2,29		
Zaman	Beden Eğitimi Öğretmenliği (1)	85	10,09	1,16	25,62**	0,001
	Antrenörlük (2)	98	9,81	1,81		
	Yöneticilik (3)	84	9,77	1,54		
	Diğer (4)	113	8,40	1,63		
İlgi Eksikliği	Beden Eğitimi Öğretmenliği (1)	85	9,02	1,64	11,34**	0,001
	Antrenörlük (2)	98	8,30	2,42		
	Yöneticilik (3)	84	8,85	2,02		
	Diğer (4)	113	7,42	2,32		
Toplam puan	Beden Eğitimi Öğretmenliği (1)	85	56,84	4,78	55,62**	0,001
	Antrenörlük (2)	98	55,57	5,40		
	Yöneticilik (3)	84	55,62	6,43		
	Diğer (4)	113	47,85	6,28		

**p<0,001

Öğrencilerin bölümlerine göre boş zaman engel durumları incelendiğinde; tüm alt boyutlar ve toplam puanda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0,001$). LSD testi sonuçlarına göre; boş zaman engelleri ölçeği bireysel psikoloji, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği alt boyutlarında ve toplam puanda diğer bölümlerde okuyan (eğitim fakültesi; fen edebiyat fakültesi; mühendislik fakültesi) öğrencilerin ortalamaları, beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük ve yöneticilik bölümlerinde okuyan öğrencilerin ortalamalarından anlamlı şekilde düşük bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 4: Öğrencilerin Kendini Sağlıklı Olarak Kabul Görme Durumuna Göre T Testi Sonuçları

n=380	Sağlık durumu	N	\bar{X}	SS	t testi	p
Bireysel Psikoloji	İyi	294	9,10	1,59	0,66	0,560
	Çok iyi	86	8,95	2,21		
Bilgi eksikliği	İyi	294	9,04	1,96	-1,18	0,720
	Çok iyi	86	9,41	2,12		
Tesis	İyi	294	9,67	1,73	-0,27	0,560
	Çok iyi	86	9,73	1,93		
Arkadaş eksikliği	İyi	294	7,86	2,18	1,90	0,310
	Çok iyi	86	7,18	2,87		
Zaman	İyi	294	9,12	1,70	1,66	0,354
	Çok iyi	86	8,69	1,88		
İlgi eksikliği	İyi	294	8,08	2,30	1,881	0,359
	Çok iyi	86	7,42	2,10		
Toplam puan	İyi	294	51,98	7,01	1,43	0,387
	Çok iyi	86	50,46	8,64		

$p > 0,05$

Tablo 4'te öğrencilerin kendini sağlıklı olarak kabul görme durumlarına göre; boş zaman engelleri ölçeği bireysel psikoloji, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği alt boyutlarında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0,05$), (Tablo 3).

Tablo 5: Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları
n=380

	Gelir Durumu	N	\bar{X}	SS	F	p
Bireysel psikoloji	500 tl ve altı	130	9,69	2,53	0,83	0,398
	501-1000 tl	134	9,7	2,45		
	1001-1500 tl	75	9,54	2,24		
	1501 tl ve üstü	41	9,39	2,25		
Bilgi eksikliği	500 tl ve altı	130	9,54	2,73	0,54	0,540
	501-1000 tl	134	9,75	2,63		
	1001-1500 tl	75	9,65	2,54		
	1501 tl ve üstü	41	9,77	2,55		
Tesis	500 tl ve altı	130	10,11	2,67	0,43	0,610
	501-1000 tl	134	9,97	2,29		
	1001-1500 tl	75	10,07	2,25		
	1501 tl ve üstü	41	10,22	2,23		
Arkadaş eksikliği	500 tl ve altı	130	8,21	2,31	0,98	0,321
	501-1000 tl	134	8,17	2,24		
	1001-1500 tl	75	8,24	2,42		
	1501 tl ve üstü	41	8,23	2,21		
Zaman	500 tl ve altı	130	9,45	2,93	0,37	0,385
	501-1000 tl	134	9,98	2,22		
	1001-1500 tl	75	9,26	2,73		
	1501 tl ve üstü	41	9,38	2,83		
İlgi eksikliği	500 tl ve altı	130	8,39	2,19	0,38	0,385
	501-1000 tl	134	8,41	2,37		
	1001-1500 tl	75	8,43	2,77		
	1501 tl ve üstü	41	8,36	2,78		

p>0,05

Gelir düzeyine göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği boyutlarında istatistiksel olarak önemli bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan kadınların yaş ortalaması 21,28 yıl; boy uzunlukları 169,10 cm; vücut ağırlıkları 62,18 kg ve Beden kütle indeksi değerleri 21,77 kg/m² olarak bulunmuştur (Tablo 1). Genel olarak, vücut kütle indeksi 25 kg/m² ve altında ise herkes sağlıklı olarak kabul edilir (Turgut vd., 2018). Bu çalışmadaki öğrenciler vücut ağırlığına göre formdadırlar.

Spor bilimlerinde okuyan kadın öğrencilerin boş zaman engelleri farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada ölçekten elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde; en yüksek ortalama tesis alt boyutunda (\bar{X} =10,60) görülürken; en düşük ortalama arkadaş eksikliği boyutunda (\bar{X} =7,18) görülmüştür. Öztürk ve Bayazıt (2020) halk eğitim merkezinde çalışan öğretmenler üzerinde yaptıkları çalışmada, en yüksek puan ortalamasını tesis alt boyutunda, en düşük puan ortalamasını ise arkadaş eksikliği alt boyutunda tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Batur (2019) tarafından yapılan araştırmada da, en yüksek değer ortalaması tesis boyutunda; en düşük değer ortalama ise arkadaş eksikliği boyutundadır. Çalışmamızın bulguları bu çalışmanın bulguları ile örtüşmektedir.

Güler (2017) boş zaman engelleri ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Lakot (2015) ise yaşlara göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirtmiştir. Demirtaş ve İmamoğlu (2018) çalışmalarında yaşlara göre zaman eksikliği ve arkadaş eksikliği alt boyutlarında anlamlı farklılık bulmuşlardır. Ekinci ve arkadaşları (2014) ise katılımcıların boş zaman engellerinin yaşlarına göre “zaman” alt boyutunda anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir. Uzun ve arkadaşları (2017) çalışmalarında, lise öğrencilerinde yaş grubuna göre bireysel psikoloji ve tesis alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlemişlerdir. Başka bir çalışmada fitness merkezlerinde spor

yapan üniversite öğrencilerinin boş zaman stratejileri yaş kategorisi ve gelir durumuna göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Aslan ve İmamoğlu, 2020). Bu çalışmada zaman eksikliği ve arkadaş eksikliği alt boyutlarında yaşlara göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Alt boyutlarda bu farklılığın oluşmasında, katılımcıların özelliklerinin ve durumlarının etken olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin yaşamın her alanında başarı olmalarında sosyal, kültürel, fiziksel, sanatsal ve oyun gibi birçok etkinliğin katkısı oldukça büyük öneme sahiptir (Karaküçük, 2008). Yalçın ve Ayhan (2020) kadınlar üzerinde yapmış oldukları çalışmada, rekreatif etkinliklere katılım fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin yanı sıra psikolojik anlamda da onların iyi olmalarına katkı sağlamıştır. Ayrıca, bu etkinlikler onların iç ve dış güvenleri üstünde de oldukça önem arz etmektedir. Bir diğer çalışmada, etkinlik yapılan ve yapılmayan dönemler arasındaki duygu durumları incelenmiştir. Etkinlik yapılan dönemde bireylerin pozitif yönden (heyecanlı, ilhamlı, dikkatli, güçlü vs.) gelişmeler yaşadığı gözlenmiştir (Eryılmaz ve Unur, 2019). Turan, Gülşen ve Bilaloğlu (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da, boş zaman engelleri ile yaşam doyumu arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Bu ilişki negatif yönlü olarak belirtilmiştir. Duygu inançları, insanların hangi duyguları yaşayabilecekleri, değiştirebilecekleri veya düzenleyecekleri hakkındaki değerlendirmelerini ifade eder (Goodman vd., 2020). Güler (2017) yapmış olduğu çalışmada, Spor Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmeleri arasında farklılık tespit etmiştir. Demirtaş ve İmamoğlu (2018) çalışmalarında fakülteye göre boş zaman engellerini incelemiştir. Buna göre; bilgi eksikliği, tesis alt boyutlarında ve toplam puanda farklılık bulmuşlardır. Emir (2012) çalışmasında alt boyutlardan en yüksek puanı tesis ve zamanda, en düşük puanı ise ilgi eksikliğinde olduğunu belirtmiştir. Tolukan (2010) ise çalışmasında en yüksek puanı bilgi eksikliğinde saptamıştır. Demirel ve Harmandar (2009) çalışmasında; “İlgi Eksikliği” faktörünün rekreatif aktivitelere katılımda engel olarak ilk sırada bulunduğunu izah etmiştir. Uzun ve arkadaşları (2017)’nin çalışmasında en düşük puan ilgi eksikliğidir. Solakumur ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada bölüme göre, rekreasyon bölümünün lehine tesis/hizmet, zaman ve ölçek toplam puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu çalışmada bölümlere göre boş zaman ölçekleri bireysel psikoloji, tesis, zaman, bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, ilgi eksikliği alt boyutlarında ve toplam ölçek puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Boş zaman engelleri ölçeği bireysel psikoloji, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği alt boyutlarında ve toplam puanda diğer bölümlerde okuyan (eğitim fakültesi; fen edebiyat fakültesi; mühendislik fakültesi) öğrencilerin ortalamaları, beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük ve yöneticilik bölümlerinde okuyan öğrencilerin ortalamalarından anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Spor eğitimi almayan kadın öğrencilerin spor eğitimi alan kadın öğrencilere göre bireysel psikoloji, bilgi eksikliği, tesis, zaman ve ilgi eksikliği puanları daha kötü bulunmuştur ($p<0,001$). Spor eğitimi alan öğretmenlik, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölüm öğrencilerinde boş zaman engelleri açısından farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Karadeniz ve arkadaşları (2019)’nin yapmış oldukları bir çalışmada, spor bilimlerinde eğitim gören öğrencilerin serbest zaman değerlendirme tutumlarının daha olumlu düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Yine, Akyüz ve Türkmen (2016) yapmış oldukları çalışmada sporla ilgili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tutumlarının diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden daha olumlu olduğunu belirtmişlerdir. Çimen ve Sarol (2015) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da benzer sonuçlar ortaya konulmuştur. Spor eğitimi alınan üniversite öğrencisi kadınlarda boş zaman engellerini etkilediği sonucuna varılmıştır.

Ermiş ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada bireysel psikoloji alt ölçeğinde sağlık eğitimi alan öğrencilerin ve tesis ve zaman alt ölçeğinde ise spor eğitimi alanların daha iyi olduğu bulunmuştur. Arkadaş eksikliği konusunda problem yaşayan bireyler bu durumu serbest zaman etkinliklerine katılmada bir kısıtlılık olarak görmektedir. Bu bireyler etkinliklere katılmak için arkadaş bulamamanın yanı sıra mevcut arkadaşlarıyla da farklı ilgi alanlarına sahip olduklarını belirtmektedirler. Arkadaş eksikliği konusuyla karşı karşıya kalan bireylerin kendileriyle aynı ilgi

alanlarına sahip olan arkadaşları ile bir araya gelmeye çalıştıkları izah edilmiştir. Ayrıca, hemcinslerini tercih ettikleri ve böylece bu engellerin üstesinden gelmeye çalıştıkları belirtilmiştir (Hubbard ve Mannel, 2001). Bireylerin etkinliklere katılması için engel oluşturan etmenler arttıkça, engellerin aşılması için bireylerin bazı stratejilerini arttırmaları gerekmektedir (Lapa ve Köse, 2018). Bu çalışmada diğer kategorisinde olan öğrencilerin spor eğitimi alan kadın öğrencilere göre daha fazla arkadaş eksikliği, tesis konusunda daha az bilgileri olması, ilgi eksikliği yaşadığını söyleyebiliriz.

Rekreasyon (boş zaman etkinlikleri) insanların sosyal yaşamlarını canlandırmak, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olmak ve hayat kalitesini arttırmak amaçlı oluşan alanlardan biridir (Tordkilsen, 2005). Serbest zamanlarda gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler bireylerin yaşamında oldukça büyük öneme sahiptir (Öztürk, 2019). Serbest zamanın etkili ve kaliteli bir biçimde kullanılmasına paralel olarak gençler kendini gerçekleştirme olanağı bulacak ve ruhen daha sağlıklı olacaklardır (Balcı vd., 2003). Herhangi bir rekreasyon aktivitesine katılmayan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmede bir rekreasyon aktivitesine katılanlardan daha az zorluk yaşadıkları belirtilir. Başka bir deyişle, spor yapmayan öğrenciler, spor yapan öğrencilerin karşılaştığı engellerle karşılaşmazlar (Aksoy ve Arslan, 2019). Bu çalışmada kendini sağlıklı olarak iyi ve çok iyi değerlendiren kadın öğrencilerin boş zaman engelleri ölçeği alt boyutlarında ve toplam ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu kategoride sağlık durumunu kötü olarak nitelendirenler olmadığı için sağlık durumunun boş zaman engellerini nasıl etkilediği konusunda bu çalışmaya göre görüş belirtilememiştir. Çalışmada spor eğitimi alan bölümler ile spor eğitimi almayan öğrenciler arasındaki farklılıklar, rekreatif etkinliklere katılım şartlarının farklılığına ilaveten hayat şartlarının farklılığı ve spor eğitimi alma durumuna da bağlanabilir.

Ekinci ve arkadaşları (2014) çalışmalarında aylık ortalama gelir seviyelerine göre “birey psikolojisi” ve “tesisler/ hizmet” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirtmişlerdir. Lakot (2015) çalışmasında gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşma tespit ederken, Demirtaş ve İmamoğlu (2018) ise gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Bu çalışmada da gelir seviyelerine göre boş zaman engellerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Farklılığın oluşmamasında, öğrencilerin gelir düzeylerinin birbirine yakın olmasının etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencisi kadınlarda spor eğitimi almanın boş zaman engellerini etkilediği sonucuna varılmıştır. Sağlık durumunu iyi ve çok iyi olarak belirten kadın öğrencilerde boş zaman engelleri farklılık göstermemiştir. Sağlık durumu kötü veya iyi altında olan öğrencileri de kapsayan bir çalışmada boş zaman engellerinin araştırılması önerilir.

Kaynakça

- Ağılönü, A. (2007). *Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme: Fethiye örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akatay, A. (2008). Örgütlerde Zaman Yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 282-300.
- Aksoy, Y. (2020). Rekreasyonel Faaliyet Olarak Fiziksel Aktivitelerin Otizmlili Çocuklarda Sosyal İletişime Yönelik Etkileri, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.689747>
- Aksoy, Y. & Arslan, O. (2019). Effects of Recreational Activity on Leisure Barriers between Students, *Asian Journal of Education and Training*, 5(4), 569-574. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.54.569.574>

- Akyüz, H. & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(4), 340-357. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS562>
- Alay, S. & Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kavram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 9(3), 326-335.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125.
- Arslan, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi (Yetişkin Eğitimi Bakış Açısıyla)*. Nobel Yayıncılık.
- Aslan, H., & İmamoğlu, O. (2020). Investigation of Leisure Strategies of Sports Educated Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 468-473.
- Atan, T., Tural, E., İmamoğlu, O., Çiçek, G. & Tural, Ş. (2012). Physical activity levels of teachers and health professionals in Turkey. *Health MED*, 6(6), 1935-1942.
- Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi.
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A. & Ersöz, V. (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158, 161-173.
- Batur, A. (2019). *Türkiye'de atıcılık branşı ile ilgilenen sporcuların serbest zaman algısı ve engelleri*. Yüksek lisans tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çimen, Z. & Sarol, H. (2015). Serbest Zaman Tutumu: Üniversite öğrencilerine yönelik araştırma. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 295-299.
- Demirel, M. & Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 839-846.
- 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 Gönülateş)*. Akademisyen Kitabevi.
- Dinç, H., Koca, H. B., Poyraz, A. & Aydemir, K. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.32706/tusbid.479316>
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü.D. & Gündüz, B. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Emir, E. (2012). *Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ermiş, E., Akyol, P., Konca, E. & İmamoğlu, O. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Boş Zaman Engellerinin Cinsiyete ve Davranış Değişim Basamaklarına Göre Araştırılması. 3. Uluslararası Sosyal Bilimleri Kongresi, 154-155. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum), (Yayın No:5720743).

- Ermiş, E., Ermiş, A. & İmamoğlu, O. (2018). Association Between Sport and Multiple Intelligences of Students in Adulthood Period. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(18), 589-598. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14093>
- Eryılmaz, G. & Unur, K. (2019). Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması. *Gastoria: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 3(4), (Özel Sayı), 562-578. <https://doi.org/10.32958/gastoria.577011>
- Goodman, F.R., Kashdan, T.B. & İmamoğlu, A. (2020). Valuing Emotional Control in Social Anxiety Disorder: A Multimethod Study of Emotion Beliefs and Emotion Regulation. *Emotion*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000750>
- Gülbağçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları (Türkiye örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güler, H. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması (Bartın Üniversitesi Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güngörmüş, H.A., Yetim, A.A. & Çalık, C. (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 285-298.
- Gürbüz, B. & Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 3-10.
- Gürbüz, B., Öncü, E. & Emir, E. (2012). Boş zaman engelleri ölçeği: Yapı geçerliğinin test edilmesi, 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 12-14 Aralık, Denizli.
- Hubbard, J. & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145-163. <https://doi.org/10.1080/014904001316896846>
- Karadeniz, F., Müftüler, M. & Gülbeyaz, K. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutum ve Engellerinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği). *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 21-36.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme (6. Baskı)*. Gazi Kitabevi.
- Kırtepe, A. & Uğurlu, F.M. (2018). Determination of the Leisure Time Management of Individuals Who GotoGym for Recreation Purposes, According to Distinctive Variables, *TurkishStudies*, 13(3), 783-792. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13146>
- Köse, N. & Yılmaz, H. (2016). Leisure Time and Housewife: Nevşehir Example, International Periodical for the Languages, *Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(21), 597-604. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.9949>
- Lakot, K. (2015). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lapa, T.Y. & Köse, E. (2018). Serbest zaman engelleri ile engellerle baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Keşifsel bir çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 356-375. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.440506>
- Öztürk, F. & Bayazıt, B. (2020). Halk Eğitim Merkezlerinde Çalışan Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Olan Faktörlerin İncelenmesi (Kocaeli İli Örneği). *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 85-105. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.546415>

- Öztürk, M.A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin Karşılaştırılması. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 3(1), 12-19. <https://doi.org/10.29345/futvis.68>
- Solakumur, A., Özen, G., Yıldız, N. O. & Ünlü, Y. (2019). Investigation of University Students' Leisure Obstacles (Example of Bartın Province). *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 33-41. <https://doi.org/10.32706/tusbid.556262>
- Tolukan, E. (2010). *Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tordkilsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management (5. Baskı)*. Eve FN Spon. Tokyo. Melbourne. Madras.
- Turan, E.B., Gülşen, D.B.A. & Bilaloğlu, M. (2019). Kadın çalışanların yaşam doyumu ile boş zaman engelleri arasındaki ilişki: Akdeniz üniversitesi örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 104-114. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.479340>
- 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, *SpSocInt J PhEdSp*, 18(2), 48-52.
- Uzun, M., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Deryahanoğlu, G. & Yamaner, G. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılımı Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Kız lisesi örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 950-962. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i1.4174>
- Yalçın, İ. & Ayhan, C. (2020). Sportif Rekreatif Etkinliklere Katılan Kadınlarda Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluşun Öz Güven Üzerine Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205-212. <https://doi.org/10.33689/spormetre.625218>