

Kız Öğrencilerde Wellness Farkındalığının Artırılması ve Aktif Yaşam Tarzının Geliştirilmesi: Deneysel Bir Çalışma

Güliz Coşkun¹

Eminsafa Dilmaç²

Özet

Amacı

Bu çalışmanın amacı 12-17 yaş aralığındaki kız öğrencilerin yaşadıkları boş zaman engellerini tespit etmek ve bu yaş grubundaki kız öğrencilerin ‘wellness’ konusundaki farkındalığını artırıp içsel engelleri aşmalarını sağlamak için etkili yöntemler geliştirmektir.

Araştırma Yöntemi

Araştırma deneysel nitelikte olup, nitel ve nicel yöntemler bir arada kullanılmıştır. Güvenilir ve geçerli veriler elde etmek için veri üçgenleme yöntemi kullanılarak mülakat, anket ve gözlemlere dayalı analiz teknikleri uygulanmıştır. Araştırma grubu için farklı sosyo-ekonomik düzeylere ve kişilik yapılarına sahip öğrencilerin seçilmesine özen gösterilmiştir. Elde edilen nitel veriler, nVivo programı kullanılarak analiz edilecektir. Nicel veri analizi SPSS paket programı kullanılacaktır. Ayrıca, eğitim sırasında çekilen fotoğraflar ve videolar görsel analiz teknikleri ile incelenecek, araştırmacıların notları ise nitel veri analiz programı ile değerlendirilecektir.

Bulgular

12-17 yaş aralığındaki kız öğrenciler boş zaman aktivitelerine katılmalarında yaşanan içsel engelleri aşma açısından eğitim programı olumlu etkiler göstermiştir. Uygulanan eğitim programı sonucunda kız öğrencilerin

- 1 Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Türkiye, gulizc@subu.edu.tr
- 2 Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Türkiye, eminsafadilmac@subu.edu.tr

'wellness' kavramı konusunda farkındalığında artış göstermekle birlikte, içsel engellerle baş etme konusunda da iyileşme görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler

Proje kapsamında gerçekleşen teorik eğitim ve fiziksel aktivitelerin, fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel açıdan kız öğrencilerin wellness düzeylerinin gelişmesine katkı sağladığı, rekreasyon, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme bilincinin oluşmasına olumlu fayda sağlayacağı söylenebilir. Bu bağlamda kız öğrencilerinin wellness bilincinin artırılması amacıyla genç yaştan itibaren rekreasyon eğitimlerinin verilmesi önerilmektedir.

Orijinalligi/değeri

Literatürde kız öğrencilerin wellness bilincini artırmaya yönelik yapılan deneysel çalışmaların yeterli olmadığı gözlenmiştir. Bu araştırmanın deneysel nitelikte olması ve literatürdeki önemli bir boşluğu doldurması, araştırmanın özgün değerini ortaya koymaktadır.

1. Giriş

Türk toplumunda son yıllarda boş zaman etkinliklerine artan ilgi, rekreasyon sektörünün büyümesine ve toplumun rekreasyon farkındalığının artmasına zemin hazırlamıştır. Yerel yönetimler, spor etkinliklerini teşvik etmek adına parklar düzenlemektedir. Buna ek olarak devlete ait sanat ve mesleki eğitim merkezleri ile spor, kültür, sanat ve eğitim alanında etkinlik tabanlı dersler sunarak kamusal rekreasyon alanında önemli adımlar atılmaya başlanmıştır. Bunun yanı sıra Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 2018 yılında hazırlanan raporlara göre, 2000 yılından 2018 yılına kadar tiyatro salonu sayısı %600 artmış olsa da, seyirci sayısı sadece %190 artarak 2,5 milyondan 7,8 milyona çıkmıştır (TÜİK, 2018a). Opera ve bale salonu sayısı iki katına çıkmıştır, ancak seyirci sayısındaki artış yaklaşık %45'tir (TÜİK, 2018b). Sinema salonu sayısı altı katına çıkmış ve seyirci sayısı dört kat artmıştır (TÜİK, 2018c). Bu raporlar, sosyal ve kültürel etkinliklere katılımın, etkinlik sayısındaki artışla paralel olmadığını göstermektedir. Spor kulüplerinin sayısı 2007'den 2014'e %53 artarken (TÜİK, 2014a), aynı dönemde lisanslı sporcu sayısı %98 artarak, 1,621,349'dan 3,219,324'e çıkmıştır (TÜİK, 2014b). Bu veriler, profesyonel olarak sporla uğraşan kişi sayısında bir artış olduğunu göstermektedir. Sağlık Bakanlığı raporuna göre ise, Türk toplumunda obezite oranı erkeklerde %20, kadınlarda %41, beş yaşın altındaki çocuklarda %8,5 ve 6 ila 18 yaş grubunda %8,2'dir (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2010). Türkiye'de obezite oranının önemli bir sağlık sorunu olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, rekreasyonel etkinliklere katılım oranındaki değişimle ilgili güncel istatistiklere ulaşmak zorlu bir görev haline gelmektedir.

Bu bilgilere dayanarak, Türklerin boş zamanlarında daha az aktif etkinlikleri tercih etmeleri, özellikle gençlerin bilgisayar veya telefon gibi teknolojik aletlerle daha fazla zaman harcamaları, sedanter bir yaşam tarzını benimsemelerine yol açmakta ve yüksek obezite oranlarının temel nedenleri olarak kabul edilebilir. Bu durumun önüne geçebilmek adına özellikle obezite oranının daha yüksek olduğu kadınlar ve gençlere yönelik fiziksel aktivite içeren çeşitli boş zaman etkinliklerinin planlanması ve uygulanması gerekmektedir. Türkiye’de yapılan bir çalışma, boş zaman aktivitelerine yönelik engellerin kişilerin yaşam tatminini olumsuz etkilediğini göstermiştir (Turan, Gülşen ve Bilaloğlu, 2019). Diğer yandan, boş zaman etkinliklerine katılan kişilerin yaşamlarından daha fazla tatmin elde ettikleri gözlemlenmektedir (Yerlisu, Ağyar ve Bahadır, 2012). Bu nedenle, rekreasyon etkinliklerine katılımı sınırlayan engellerin tanımlanması ve azaltılması, daha mutlu ve sağlık bilincine sahip bir toplumun oluşması açısından büyük öneme sahiptir.

Crawford ve Godbey (1987), boş zaman etkinliklerine katılımındaki ana engelleri içsel, kişilerarası ve yapısal faktörler olarak üç ana kategoride incelemiştir. İçsel engeller, kişinin kendi psikolojisiyle ilgili engellerdir. Kişilerarası engeller, insanlar arasındaki ilişkilerden kaynaklanan engellerdir. Yapısal engeller ise insanların etkinliklere katılımını sınırlayan fiziksel faktörlerdir. Boş zaman engelleri teorisi ortaya atıldığından bu yana farklı ülkelerden birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Literatürde boş zaman engellerinin cinsiyet, (Adam, Hiamey ve Afenyo, 2015; Brown, Brown, Miller ve Hansen, 2001; Coble, Selin ve Erickson, 2003; Koca, Henderson, Aşçı ve Bulgu, 2009) ve motivasyon (Hubbard ve Mannell, 2001; Koçak, 2017b) gibi değişkenlerle birlikte incelendiği görülmektedir.

İnsanların iş ve sosyal sorumlulukları dışında kalan zamanlarını değerlendirmesi, yaşam kalitesi açısından büyük bir öneme sahiptir. Bireylerin yaşam kalitesi artmadığı sürece, toplumun genel yaşam kalitesinin geliştiğinden söz etmek mümkün değildir. Toplum, sonuçta bireylerin bir araya gelmesiyle şekillenmektedir. Bu nedenle, Türk ailelerinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, aktif bir yaşam sürdürebilmeleri için karşılaştıkları engelleri tanımlamak ve çözüm önerileri sunmak için detaylı ve kapsamlı bir araştırmaya ihtiyaç vardır. Özellikle daha önceki çalışmalar, kadınların bu konuda daha fazla zorluk yaşadığını göstermektedir. Kadınları bu konuda bilinçlendirmek ve küçük yaşlardan itibaren boş zamanlarını daha verimli bir şekilde değerlendirebilmeleri için rehberlik etmek, sadece kendi yaşam kalitelerini artırmakla kalmayıp aynı zamanda yetiştirecekleri çocukların yaşam kalitesini de olumlu yönde etkileyebilir.

Bu bilgiler çerçevesinde bu araştırmanın 12-17 yaş aralığındaki kız öğrencilerin yaşadıkları boş zaman engellerini tespit etmek ve bu yaş grubundaki kız öğrencilerin ‘wellness’ konusundaki farkındalığını artırıp içsel engelleri aşmalarını sağlamak için etkili yöntemler geliştirmektir.

2. Literatür Taraması

2.1. Türk Toplumunda Boş Zaman Aktivitelerine Katılımı ve Engeller

Türk toplumunda, yapılandırılmış boş vakit aktiviteleri gelişmiş ülkelerde olduğu kadar yaygın değildir. Çeşitli çalışmalar, Türkler arasında en yaygın boş zaman etkinliğinin evde televizyon izlemek gibi kapalı mekânlarda pasif olarak yapılan aktiviteler olduğunu desteklemiştir (Ekinci, Kalkavan, Üstün ve Gündüz, 2014; Erkip, 2009; Gürbüz ve Henderson, 2014; Hacıoğlu, Avcıkur, Ilban ve Sapar, 2005). Üniversite öğrencileri arasında tercih edilen en yaygın boş zaman etkinlikleri ev içi aktiviteler, spor, sosyal etkinlikler, kültürel aktiviteler, eğitici etkinlikler, açık hava rekreasyonu ve turizm ve seyahat faaliyetleri gelmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2014).

Türkiye’de boş zaman etkinliklerine ilişkin yapılan çalışmaların çoğunluğu öğrencileri dikkate almıştır. Öğrencilerin karşılaştığı boş zaman etkinlikleri engelleri arasında tesis eksikliği, maddi sıkıntılar gibi yapısal engeller öne çıkmaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2014). Diğer bir çalışmada ise öğrencilerin içsel ve kişilerarası engellerin, yapısal engellere göre daha baskın olduğu bulunmuştur. İlgi eksikliği en yaygın içsel engel olarak sıralanırken, sosyal çevre eksikliği ve arkadaş eksikliği bu sıralamayı takip etmektedir. Yapısal engeller arasında ise tesis eksikliği ve zaman sıkıntısı en son sıralarda yer almaktadır (Demirel ve Harmandar, 2009). Engellerin ciddiyeti, kişilerin yaşadığı bölgeye veya şehre göre değişebilir. Ülke genelinde yapılan bir araştırma, doğu bölgelerinde yaşayan öğrencilerin daha fazla engel yaşadığını göstermektedir (Ayhan vd., 2018). Ayrıca boş zaman etkinliğinin içeriği de dikkate alınması gereken bir faktördür. Örneğin, bisiklet ve rafting gibi beceri gerektiren etkinliklere katılmada daha önce deneyim sahibi olmanın olumlu bir etkisi olduğu gözlenmiştir (Albayrak, Caber ve Crawford, 2007). Gelir düzeyi ise öğrencilerin etkinliklere katılımını etkileyen önemli bir diğer faktördür (Ekinci vd., 2014; Özşaker, 2012). Üniversitelerin öğrencilere boş zaman etkinlikleri için sunulan imkânların yetersiz olduğu yapılan çalışmalar tarafından desteklenmiştir. Spor salonu üyeleri arasında yapılan bir çalışma, fiziksel aktiviteler katılımdaki temel engellerin içsel olduğunu göstermiştir (Koçak, 2017a). Spor salonlarına giden insanların kişilerarası ve yapısal engellerle karşılaşmamaları beklenirken, engelleri daha iyi anlayabilmek için

boş zaman etkinliklerine katılmayan kişilerin davranışlarının incelenmesi gerekmektedir. Boş zaman etkinliklerine katılanlar ve katılmayanlar arasında yapılan bir çalışma, boş zaman etkinliklerine katılım engellerinin uygun arkadaş bulamama ve ilgi eksikliği olarak ortaya çıktığını göstermiştir (Kara ve Özdeoğlu, 2017). Ayrıca, düşük gelir seviyesine sahip bireylerin boş zaman etkinliklerine erişimlerinin sınırlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ustun, Ersoy ve Bişgin, 2017). Türkiye’de milli parkları ziyaret etmek yaygın bir boş vakit etkinliği olmasına rağmen, bu konuda yapılan araştırmalar sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Çetinkaya ve diğerlerinin (2018) tarafından Antalya’da yapılan bir çalışmada, Türklerin milli parkları ziyaret ederken en büyük engellerin bilgi eksikliği, tesis eksikliği, ulaşım ve maddi sorunlar olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca evli bireylerin bekâr bireylere, 65 yaş ve üzerindeki gençlere ve düşük eğitim seviyesine sahip olanların yüksek eğitim seviyesine sahip olanlara göre daha fazla engel yaşadığı bulguları da vurgulanmıştır. Sonuç olarak, Türkiye’de yaşayan bireyler, faaliyetlerine, yaşadıkları yere ve gelir düzeylerine bağlı olarak içsel, kişilerarası ve yapısal engellerle karşılaştığı söylenebilir.

Turan, Gülen ve Bilaloğlu (2019), işçi ve memur olarak çalışan 190 kadının yaşam doyumu ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonuçlarına göre, boş zaman engelleri ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, yaşam doyumu ile birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve ilgi eksikliği alt boyutlarında düşük ve negatif bir ilişki olduğu gözlemlenirken, tesis eksikliği, arkadaş eksikliği ve zaman eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonuçlar, kadınların boş zamanlarını etkileyen faktörlerin, ilgi eksikliği ve bireyin psikolojik durumundan kaynaklandığını göstermektedir. Kaya (2011), beş farklı üniversitede gerçekleştirdiği araştırmada, üniversitedeki tesis ve olanakların yetersizliği nedeniyle öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılmadığını bulmuştur. Serdar (2021) tarafından yapılan çalışmada fitness merkezini kullanan bireyler üzerinde yaptığı çalışma sonuçlarına göre, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen en önemli faktörün “tesis” olduğu oraya çıkmıştır. Demirel ve Harmandar (2009) ve Koçak (2017) katılımçıların serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen en önemli faktörün diğer benzer şekilde tesis eksikliği olduğu ifade edilmiştir. Emir, Küçük Kılıç, Gürbüz ve Öncü’nin (2022) Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımını incelediği çalışma, en önemli serbest zaman engelinin para, tesis, sosyoekonomik seviye, etnik yapı ve cinsiyetle ilişkilendirilen “yapısal engeller” olduğunu gösterirken, en az önemli faktörün ise insan ihtiyaçları, geçmiş deneyimler ve tutum ve inançlarla ilişkilendirilen “kişiler arası engeller” olduğunu ortaya koymuştur. Akyol ve Akkaşoğlu

(2020), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyen en önemli faktörün tesis donanımının yetersizliği olduğunu vurgularken, diğer önemli etkenlerin sağlık problemleri, etkinlik zamanının uygun olmaması ve ev yakınında imkânların bulunmaması olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar, boş zaman aktivitelerine katılımı engelleyen faktörlerle ilgili bulguları destekler niteliktedir ve daha önceki çalışmaların sonuçlarını doğrular niteliktedir (Çolakoğlu, 2005; Emir, 2012; Gürbüz, Karaküçük ve Sarol, 2010; Öztürk, 2016).

2.2. Boş Zaman Engelleri ve Cinsiyet

Boş zaman aktivitelerine katılımın önündeki engeller konusunda önemli bir değişkenin cinsiyet olduğu bilinmektedir. Çerez'in (2014) kadın polislerin rekreasyon etkinliklerine katılımı ve boş zaman engellerini incelediği çalışmasında 68 kadın polisten veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadın polislerin haftada 4 saatten az bir süreyi aktivitelere ayırabildiği gözlenmiştir. Haftalık rekreasyon aktivitelerine katılım süresine göre bakıldığında ise evli kadınların haftada 5 saatten fazla katılım oranının bekarlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yılmaz ve Ulaş'ın (2016) 8 katılımcıyla gerçekleştirdiği nitel çalışmada, kadınların rekreatif aktivite alanlarında spor yaparken fiziksel ve çevresel uygun koşullara sahip olmamalarının kadınların bu tür aktivitelere sınırlı katılımına neden olduğunu belirtmiştir. Aktivite alanlarının fiziksel ve çevresel olarak uygun olmamasının, kadınların bu aktivitelere sınırlı katılımına neden olduğu sonucuna varılmıştır. İkinci ve diğerlerinin (2014) katılımcıların boş zaman engellerini cinsiyetlerine göre incelediği çalışma, "bilgi eksikliği", "arkadaş eksikliği" ve "zaman" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlara göre, çalışmaya katılan kadın katılımcıların boş zaman etkinlikleri ve bu etkinliklerden sağladığı faydalar konusunda yeterince bilgi sahibi olmadıkları, arkadaş ve zaman eksikliği yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Solakumur, Özen, Yıldız ve Ünlü'nün (2019) üniversite öğrencilerinin boş zaman engellerini incelediği çalışmanın sonuçlarına göre, cinsiyet ve bölüm değişkenine göre ölçek alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, çalışmaya katılan kadın katılımcıların boş zaman etkinlikleri ve katkılarından yeterince faydalanamadıkları, tesis ve hizmetlerden yararlanamadıkları, zaman ve ilgi eksikliği yaşadıkları söylenebilir.

İçsel engeller genellikle kendine güven sorunundan kaynaklanır ve verilen derslerde kız öğrencilerin belli hareketleri yapabildiklerini görmeleri içsel engelleri aşmalarına yardımcı olacaktır. Ödül sistemi ile de bu desteklenecektir. Böylece kız öğrenciler günlük hayatlarında da özgüven

artışıyla birlikte aktivitelere katılma oranları artacak. Hatta kendi aralarında aktivite düzenleyebilecek hala geleceklerdir.

2.3. Rekreasyon Farkındalığı

Rekreasyon amaçlı yapılan spor aktivitelerinin bireyler üzerinde sosyal, psikolojik, fiziksel ve zihinsel çeşitli olumlu etkileri bulunmaktadır. Bireyin gelişimi için özellikle ortaokul ve lise yaşlarının rekreasyonel aktivitelere katılımı değerlendirilmesi oldukça önem arz etmektedir. Bireyler rekreasyon aktivitelerine katılırken çeşitli engellerle karşı karşıya kalabilirler. Bunun yanında katılımı etkileyebilecek bir diğer unsur ise rekreasyon farkındalığıdır. Bireyin katıldığı aktiviteden olumlu bir rekreasyon deneyimi yaşayabilmesi için etkinliğin kendisine sağlayacağı risk veya faydaların farkında olması gerekmektedir. Bu faydalar haz/eğlence, sosyal/başarı ve kendini gerçekleştirme boyutları etrafında toplanabilir (Ekinci ve Özdilek, 2019). Katılımcı öncelikle aktivitenin kendisine sağlayacak potansiyel katkısının farkında varmalıdır (Barnett, 2005). Bilişsel bir süreç olan farkındalığın çeşitli rekreasyon eğitimleri ile artırılmasını sağlamak bireyde bilinç disiplini oluşturacaktır. Katılacağı aktivitenin kendisine nasıl bir yarar sağlayacağını bilmeyen bir kişi aktiviteye katılım sürecinde yeterince motivasyona sahip olamayacağı söylenebilir. Özellikle ortaokul ve lise çağındaki öğrenciler için rekreasyon fayda farkındalığının artırılması çeşitli rekreasyon eğitimleri ile teorik ve uygulama alanında desteklenmelidir.

Bu çalışmada bağımsız değişken eğitim programı olup, bağımlı değişkenler ise wellness farkındalığı ve içsel engellerle baş etme becerileridir. Bu bağlamda araştırma hipotezleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

H₀: 12-17 yaş aralığındaki kız öğrenciler boş zaman aktivitelerine katılmalarında engel yaşamamaktadır.

H₁: 12-17 yaş aralığındaki kız öğrenciler boş zaman aktivitelerine katılmalarında içsel, kişilerarası ve yapısal engelleri yaşamamaktadır.

H₂: Uygulanan eğitim programı sonucunda kız öğrencilerin 'wellness' kavramı konusunda farkındalığında bir değişiklik olmamıştır.

H₂: Uygulanan eğitim programı sonucunda kız öğrencilerin 'wellness' kavramı konusunda farkındalığında artış olmuştur.

H₃: Uygulanan eğitim programı sonucunda kız öğrencilerin içsel engellerle baş etme becerileri bir değişiklik olmamıştır.

H₃: Uygulanan eğitim programı sonucunda kız öğrenciler içsel engellerle baş etme becerileri artmıştır.

3. Yöntem

Bu araştırma deneysel nitelikte olup nitel ve nicel yöntemler bir arada kullanılmıştır. Toplanan verinin güvenilirlik ve geçerliliğini sağlamlaştırmak adına veri üçgenlemesi yöntemi kullanılmak suretiyle mülakat, anket ve gözlemlere dayalı analiz tekniği uygulanmıştır. Veri üçgenlemesi bir veri toplama yöntemi ile toplanan verilerin güçlendirilmesi ve bu verideki eksikliklerin başka yöntemlerle toplanan verileri ile tamamlaması tekniğidir (Creswell, 2007). Nitel yöntem kullanılması araştırılan konunun derinlemesine incelenmesine olanak vermekle birlikte nicel yöntem verilerin sayısal olarak test edilebilmesine imkân vermiştir. Ayrıca deneysel yöntem sayesinde katılımcıların zaman içerisinde boş zaman engelleri, rekreasyon farkındalığı ve motivasyon açısından değişimlerini gözlemlemek daha da kolaylaşacaktır.

3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplam sürecinde kullanılan anket formu üç kısımda oluşmaktadır. Birinci kısmın amacı boş zaman engellerini ölçme amaçlı sorulardan oluşmaktadır. Bu kısımdaki sorular Alexandris ve Carroll (1997), Hubbard ve Mannell (2001), ve White (2008) tarafından oluşturulan ölçek Türkçeye uyarlanarak uygulanmıştır. Boş Zaman Engelleri Ölçeği 13 ifadeden yer almaktadır.

İkinci kısımda ise Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen Rekreasyon Fayda Farkındalığı Ölçeği (RFÖ) kullanılmıştır. Ölçekte toplam 41 ifade vardır. Ayrıca RFÖ Haz/Eğlence, Sosyal/Başarı ve Kendini Geliştirme olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeklerde ters puanlanan ifade bulunmamaktadır. Ölçeğe verilen cevap 1'den 7'ye kadar 1=kesinlikle katılmıyorum, 7=kesinlikle katılmıyorum şeklinde olmak üzere 7'li likert tipi üzerinden değerlendirilmektedir.

Anket formunun üçüncü kısmında ise araştırmacılar tarafından geliştirilen demografik bilgiler formu yer almaktadır. Bu kısımda katılımcıların devam ettikleri okul, yaş, kardeş sayısı, ailenin aylık geliri gibi sorular yer almaktadır.

3.1. Verilerin Toplanması

Araştırmanın birinci safhasında Sakarya'nın Sapanca ilçesinde bulunan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ile iletişime geçilmiş ve gereken izinler alınmıştır. Daha sonra bölgede bulunan Sapanca Anadolu Lisesi ve Kemalettin Sami Paşa Ortaokulu'nun müdürleri ve rehberlik öğretmenleri ile iletişime geçilmiştir. Her bir okulun rehberlik öğretmeninden çalışmaya katılmaya aday olabilecek öğrenciler seçmeleri istenmiştir. Öğrenci seçiminde farklı

ekonomik ve sosyal yapıları farklı olan ailelerden gelen öğrencilerin seçilmesi istenmiştir. Öğrenci seçimindeki bir diğer kriter de kişilik yapısı olarak belirlenmiş ve çalışmaya hem dışadönük hem de içedönük kişilerin katılımı teşvik edilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılacak öğrencilerin birbirlerini yakından tanımaması hususuna da dikkat edilmiştir. Rehberlik öğretmenleri listeyi oluşturduktan sonra aileleri tarafından izin formu doldurulan öğrenciler ile görüşülmüştür.

Her bir öğrenci ile süresi 10 ila 20 dakika arasında değişen mülakatlar yapılmıştır. Mülakatlarda öğrencilerin fikirlerini daha özgürce ifade edebilmeleri için yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Bu teknik ile mülakatı yapan kişi birkaç standart soru sorduktan sonra, katılımcının ifadelerine göre mülakatı yönlendirilmiştir. Yarı yapılandırılmış mülakat tekniğinde önceki çalışmalar temelinde kuramsal sorular sorulmuş ve daha sonrasında da katılımcıların kendilerini ifade etmelerine olanak verilmiştir. Ayrıca mülakat için gelen her bir katılımcıya anket uygulanmıştır. Mülakatların tamamlanmasından sonra veriler araştırmacılar tarafından transkript edilmiş ve 10 lise 5 ortaokul öğrencisi olmak üzere 15 öğrenci kontrol grubu için 15 öğrenci de deney grubu için seçilmiştir.

Veri toplamanın ikinci aşamasının amacı, kız öğrencilere boş zamanlarını daha etkili bir şekilde değerlendirmenin önemini anlatmak ve içsel engelleri aşmaları için kullanılacak stratejileri belirlemektir. Bu çerçevede, deney grubundaki öğrencilere 14 haftalık bir eğitim programı uygulanmıştır. Eğitimler, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Turizm Fakültesi'nde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere haftada iki saat olmak üzere toplamda 28 saatlik bir eğitim verilmiştir. Programın ilk üç haftasında, uzmanlar tarafından boş zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesi, wellness, aktif ve sağlıklı yaşamın faydaları ve doğru beslenme konularında teorik bilgi sunulmuştur. Geri kalan 11 hafta boyunca, Turizm Fakültesi bünyesinde kurulan spor salonunda öğrencilere uygulamalı fiziksel aktivite dersleri verilmiştir.

Fiziksel aktivite eğitimi kapsamında, doğru nefes alma, ısınma, soğuma, açma-germe, bel, karın ve kalça egzersizleri, denge, ritim, kuvvet, çeviklik, dayanıklılık, koordinasyon, kondisyon hareketleri, hafif ağırlıklarla çalışma gibi evde yapabilecekleri fiziksel egzersizler öğretilmiştir. Ayrıca, bazı haftalarda dışarıdan gelen uzman eğitimcilerin katılımı ile modern dans, halk oyunları, savunma sporları ve yoga konularında başlangıç seviyesinde eğitimler sunulmuştur.

Eğitimler sırasında, öğrenciler iki araştırmacı tarafından gözlemlenmiş ve gözlemler aynı gün kayda alınmıştır. Ayrıca, gözlem için video ve fotoğraf çekimleri yapılmıştır. Program sona erdiğinde, çalışmada ele alınan

değişkenler açısından anlamlı bir farkın olup olmadığını değerlendirmek amacıyla kontrol ve deney grubundaki öğrencilerle anketler ve mülakatlar yeniden yapılmıştır. Programı düzenli olarak tamamlayan her öğrenciye katılım belgesi sunulmuştur.

3.2. Verilerin Analizi

Elde edilen nitel veriler, nVivo programı kullanılarak analiz edilecektir. Boş zaman engelleri ve farkındalık konularındaki literatüre dayalı olarak temalar belirlenip, nitel veri bu temalara göre sınıflandırılacak ve analiz edilecektir. Nicel veri analizi için ise, eğitim verilen grup ile eğitim almayan grup SPSS paket programı aracılığıyla istatistiksel analizle karşılaştırılacaktır. Kontrol ve deney grupları arasında boş zaman engelleri ve farkındalık değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını ölçmek için bu iki grup arasında ortalama analizi yapılacaktır. Ayrıca, eğitim sırasında çekilen fotoğraflar ve videolar görsel analiz teknikleri kullanılarak incelenecek, araştırmacıların notları ise nitel veri analiz programlarıyla değerlendirilecektir.

4. Bulgular ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde, rekreasyon aktivitelerine katılım konusundaki engelleri ve rekreasyon farkındalık ortalamalarını incelemek amacıyla kontrol ve deney gruplarının analizleri sunulmaktadır. Tablo 1’de deney ve kontrol grubunun rekreasyonel aktivitelere katılımındaki engel ve rekreasyonel fayda farkındalığı ortalamaları yer almaktadır.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubu Karşılaştırılması

Deney-Kontrol Grubu Karşılaştırma		Engel Ortalaması	Farkındalık Ortalaması
Deney Grubu	Ön Test	2,45	5,99
	Son Test	2,15	5,75
Kontrol Grubu	Ön Test	2,18	5,78
	Son Test	1,97	5,23

Tablo 1’de deney ve kontrol grubunun ortalamaları karşılaştırılmaktadır. Rekreasyon aktivitelerine katılıma yönelik engeller incelendiğinde, deney grubunun ön test ortalaması $\bar{x}=2,45$ ve kontrol grubunun $\bar{x}=2,18$ ’dir. Bu sonuç, deney grubunun araştırmadan önce rekreasyon aktivitelerine katılım engelleri konusunda daha yüksek bir seviyede olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, deney grubunun son test engel ortalaması $\bar{x}=2,15$ ve kontrol grubunun $\bar{x}=1,97$ ’dir. Bu sonuç, rekreasyon aktivitelerine katılımındaki engellerin kontrol ve deney grubu arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini

işaret edebilir. Ancak, henüz ön analize tutulan nitel bulgu ve gözlemler bu sonucun aksini belirtmektedir.

Daha önce yapılan çalışmalarda kadınların erkeklerden daha fazla engel yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Solakumur vd., 2019). Bu bağlamda bu çalışma kadınların boş zaman engelleriyle baş etme konusunda rekreasyon eğitiminin faydalı olabileceğini ortaya koymaktadır. Daha önce ortaokul öğrencileri arasında yapılan diğer bir çalışmada kız öğrencilerin eğitim programı sonucunda erkeklere nazaran daha iyi gelişim gösterdikleri saptanmıştır (Caldwell vd., 2004). Bahsedilen çalışmadaki öğrenci sayısının fazla olması ve uzun sürmesi uygulanan programın başarısı açısından olumlu sonuçlar ortaya koymakla birlikte, bu çalışmada uygulanan eğitim programının etkisinin zayıf olabileceğini de gösterebilir.

Rekreasyon farkındalık ortalaması açısından incelendiğinde, deney grubunun ön test ortalaması $\bar{x}=5,99$ ve kontrol grubunun $\bar{x}=5,78$ 'dir. Bu bulgu, deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek bir rekreasyon farkındalığına sahip olduğunu göstermektedir.

Deney grubu rekreasyon farkındalığı son test $\bar{x}=5,75$, kontrol grubu ise $\bar{x}=5,23$ 'tür. Bu bulgular, her iki grubun rekreasyon farkındalık ortalamasında bir düşüş olduğunu ancak uygulamalı eğitim sonrasında deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek bir farkındalık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Daha önce yapılan çalışmalar Türk insanların rekreasyon aktivitelerine katılımlarının düşük olduğunu göstermiştir (Ekinci vd., 2014; Erkip, 2009; Gürbüz ve Henderson, 2014; Hacıoğlu, Avcıkur, İlban ve Sapar, 2005). Bu çalışmada da hem deney hem de kontrol grubunda rekreasyon farkındalığının düşük çıkması bu çalışmaları destekler niteliktedir. Diğer taraftan yakın zamanda yapılan bir çalışmaya göre liseye giden kız öğrencilerin rekreasyon farkındalığı erkeklerden daha yüksek çıkmıştır (Cöhçe vd., 2022). Öğrencilerin rekreasyon farkındalıklarının azalmasının sebebi olarak programın süresinin yetersiz olması, özellikle lise öğrencilerinin programa katılımlarında istikrarın sağlanamaması gösterilebilir. Engel ortalamalarındaki azalma ise program kapsamında sağlanan imkânların yeterli ve verilen eğitimin bu yönde etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ilerleyen aşamasında nicel verilerin detaylı bir analizi gerçekleştirilecektir. Ayrıca, mülakatlar, gözlemler ve görsel içeriklerin analizi tamamlanarak daha genellenebilir sonuçların elde edilmesine olanak sağlanacaktır. Mülakatlar sonucunda öğrencilerin rekreasyon hakkında sınırlı bilgiye sahip olduğu ve çoğunluğunun düzenli rekreasyon aktivitesi yapmadığı tespit edilmiştir. Ancak, gerçekleştirilen sağlıklı ve dengeli beslenme eğitimi ile uygulamalı fiziksel aktivite eğitiminin ardından yapılan

mülakatlarda, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının kısmen düzenlendiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, eğitim sonrasında rekreasyon aktivitelerine yönelik farkındalıklarının arttığı, bu aktivitelerin fiziksel, sosyal ve psikolojik faydaları hakkında bilgi sahibi oldukları görülmüştür. Nitel görüşmelerden elde edilen bulgular arasında, bazı öğrencilerin hayatlarında plan ve programın daha fazla yer tuttuğu, çeşitli içsel engellerle başa çıkabilme düzeylerinin arttığı ve sosyalleşme, iyi hissetme ve kendini gerçekleştirme duygularının hâkim olduğu bulunmaktadır.

5. Sonuç ve Öneriler

12-17 yaş arasındaki kız öğrencilere uygulanan sportif rekreasyon eğitimi sonucunda öğrencilerin eğitim programından önce rekreasyonel aktivitelere katılımında daha çok engel yaşadıkları ve uygulama eğitimin ardından yaşanan engellerin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç uygulanan eğitim programının rekreasyon aktivitelerine katılımdaki engellerin ortadan kaldırılması açısından etkili olduğunu göstermektedir.

Deney grubunun eğitim öncesinde daha yüksek farkındalığa sahip olup program sonrasında rekreasyon farkındalık düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Bu durumun nedeninin eğitim programının rekreasyonel farkındalık yönünden yetersiz olması veya deney grubunun eğitimlere istikrarlı bir biçimde gelip yeterince odaklanmaması ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Fakat bu durumun sebebinin farklı araştırmalar ile araştırılması önem arz etmektedir.

Sportif rekreasyon eğitimi almayan kontrol grubunun da rekreasyon aktivitelerine katılımdaki engel ve farkındalık düzeylerinde düşüş meydana gelmiştir. Bunun yanı sıra boş zaman aktivitelerine katılım önündeki engel açısından deney grubunda kontrol grubuna nazaran daha fazla bir düşüş olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç ise eğitim programının çalışmanın hedefleri doğrultusunda yeterli olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlara ek olarak araştırmanın mülakat ve gözlem verilerine göre 12-17 yaş aralığındaki kız öğrencilere uygulanan eğitim programının, rekreasyon aktivitelerine katılımın önündeki engel açısından özellikle deney grubundaki öğrencilerin içsel, kişilerarası ve yapısal engelleri daha etkili bir şekilde aşabildiği gözlenmiştir. Nicel verilerin aksine uygulanan eğitim programının sonucunda kız öğrencilerin 'wellness' kavramına yönelik farkındalıklarında pozitif bir artış meydana geldiği ve bu durumun öğrencileri sağlıklı yaşam tarzına, beslenme alışkanlıklarına ve esenliklerine daha fazla dikkat etmelerine teşvik ettiği düşünülmektedir. Ayrıca yeterince sosyal olmayan ve içe dönük öğrencilerin, bu program sayesinde sosyal

esenlik düzeylerinde artış olduğu gözlenmiştir. Fiziksel aktivite yeterliliği düşük olan öğrenciler ise programın sonucunda kas kuvveti, dayanıklılık, çeviklik ve hız gibi fiziksel parametrelerde iyileşme göstermişlerdir. Ayrıca öğrenciler, eğitim süresince okul stresinden uzaklaşmışlar ve ruhsal açıdan rahatlamışlardır. Bu da eğitim programının çıktıları arasındadır.

Bu sonuçlar, rekreasyon, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme konularındaki eğitim programlarının kız öğrencilerin fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel esenliklerini geliştirmeye katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Özellikle içsel ve dışsal engelleri aşma becerilerinin geliştirilmesi, rekreasyon farkındalığının artırılması ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, genç kızların daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzına yönlendirilmesine yardımcı olabilir.

Aykırı davranış gösteren ve sosyal ortamlarda uyum sağlamakta zorluk çeken öğrenciler için farklı oryantasyon programları düzenlenerek öğrencilerin içsel ve kişilerarası engelleri aşmalarına yardımcı olunabilir. Öğrencilere, sosyal etkileşim becerilerini geliştirme ve sosyal aktivitelerde daha fazla yer alma fırsatı sunulabilir. Fiziksel aktivite bakımından çeşitli sporlarda yetenekleri olan öğrencilere, ilgili branşlarda profesyonel destek sağlanabilir. Bu destek, öğrencilerin fiziksel yeteneklerini daha fazla geliştirmelerine ve spor yapmaya olan ilgilerini sürdürmelerine yardımcı olabilir. Benzer araştırmalarda aileler daha fazla programa dâhil edilebilir ve aile ile öğrencilerin birlikte etkin vakit geçirmesi sağlanabilir. Ailelerin bu tür programlara daha aktif katılımı, öğrencilerin sosyal destek sistemini ve aile içi iletişimi güçlendirmelerine olanak tanıyabilir. Araştırma değişkenleri veya katılımcı grubu özellikleri farklılaştırılarak benzer araştırmalar yapılabilir. Bu, daha geniş bir veri yelpazesi oluşturarak bu tür eğitim programlarının etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde incelemeye olanak sağlayabilir.

Kaynakça

- Adam, I., Hiamey, S. E., & Afenyo, E. A. (2015). Leisure constraints in the university setting in Ghana. *Annals of Leisure Research*, 18(1), 145-158.
- Akyol, C., & Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılım engelleri üzerine bir araştırma (A research on the obstacles for participations in recreation activities of youth in leisure time). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 8(3), 2072-2089.
- Albayrak, T., Caber, M., & Crawford, D. (2007). Leisure constraints and the pursuit of adventure activities in Turkey. *Anatolia: An International Journal of Tourism and Hospitality Research*, 18(2), 243-254.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19(1), 1-15.
- Ayhan, C., Ekinci, N. E., Yalçın, I., & Yiğit, Ş. (2018). Investigation of constraints that occur during participation in leisure activities by high school students: A sample of Turkey. *Education Sciences*, 8(2), 86.
- Barnett, L. A. (2005). Measuring the ABCs of leisure experience: Awareness, boredom, challenge, distress. *Leisure Sciences*, 27(2), 131-155.
- Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D., & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure sciences*, 23(3), 131-144.
- Caldwell, L. L., Baldwin, C. K., Walls, T., & Smith, E. (2004). Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 310-335.
- Coble, T. G., Selin, S. W., & Erickson, B. B. (2003). Hiking alone: Understanding fear, negotiation strategies and leisure experience. *Journal of Leisure Research*, 35(1), 1-22.
- Cöhce, B., Duygun, S., Öztürk, E. N., & Kırşanlıoğlu, A. E. (2022). Lise öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Anatolia Social Research Journal*, 1(1), 52-62.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127.
- Creswell, J.W. (2007) *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing Among Five Approaches* (2. Basım), Thousand Oaks, CA: Sage.
- Çerez, M. (2014, Eylül). Antalya merkez emniyet teşkilatında çalışan kadın polislerin rekreasyon etkinliklerine katılımları ve boş zaman engelleri. Uluslararası Toplumsal Cinsiyet ve Spor Sempozyumu, Ankara, Türkiye, 4 - 05 Eylül, s.1.

- Çetinkaya, G., Yıldız, M., & Özçelik, M. A. (2018). Why do so few local people visit national parks? Examining the constraints on Antalya's national parks in Turkey. *Advances in Hospitality & Tourism Research (AHTR): An International Journal of Akdeniz University, Tourism Faculty*, 6(1), 92-110.
- Çolakoğlu, T. (2005). Üniversite öğretim elemanlarının boş zaman alışkanlıklarını değerlendirmeleri üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 247-258.
- Demirel, M., ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Ekinci, N. E., & Ozdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., ve Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Emir, E., Küçük Kılıç, S., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2022). Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımı: engeller ve kolaylaştırıcılar. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1).
- Emir, E., Öncü, E., ve Gürbüz, B. (2012, Aralık). Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: üniversite öğrencileri örneği Examination of constraints to leisure activities in turkish university students. In Proceedings of the 12th International Sport Sciences Congress, Denizli, Türkiye.
- Erkip, F. (2009). Leisure in the Turkish context: A preliminary account. *World Leisure Journal*, 51(4), 275-281.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., Karaküçük, S. ve Sarol, H. (2010, Kasım). Rekreasyonel aktivitelerle katılımın önündeki algılanan engel farklılıklarının incelenmesi. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Hacıoğlu, N., Avcıkurt, C., Ilban, M. O., & Sapaç, V. (2005). Leisure preferences of residents in Nevşehir, a historical city in central Turkey. *World Leisure Journal*, 47(3), 17-27.
- 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.
- Kara, F. M., & Özdedeoğlu, B. (2017). Examination of relationship between leisure boredom and leisure constraints. *Sport Sciences*, 12(3), 24-36.

- Kaya, A. M. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Koca, C., Henderson, K. A., Asci, F. H., & Bulgu, N. (2009). Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in Turkish women. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 225-251.
- Kocak, F. (2017b). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, 51(4), 491-497.
- Koçak, F. (2017a). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 32-46.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Öztürk, H. (2016). The obstacles affecting shopping center employees' participation in recreational activities. *Journal of Social Sciences*, 47(1), 41-48.
- Serdar, E. (2021). Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 49-61.
- Solakumur, A., Özen, G., Yıldız, N.O. ve Ünlü, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman engellerinin incelenmesi (Bartın ili örneği). *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 33-41.
- Turan, E. B., Gülşen, D. B. A., ve Bilaloğlu, M. (2019). Kadın Çalışanların Yaşam Doyumu İle Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 104-114.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. "Türkiye'de Obezitenin Görülme Sıklığı". <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/turkiyede-obezitenin-gorulme-sikligi.html>, Erişim: 10 Ekim 2019.
- Türkiye İstatistik Kurumu. "İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflamasına ve yıllara göre spor kulübü sayısı", 2007 – 2014 http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?alt_id=1087, Erişim: 10 Ekim 2019.
- Türkiye İstatistik Kurumu. "Opera ve bale salonu, koltuk, oynanan eser ve seyirci sayısı". http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1086, Erişim: 10 Ekim 2019.
- Türkiye İstatistik Kurumu. "Sezon yılına göre tiyatro salonu, oynanan eser ve seyirci sayısı". http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1086, Erişim: 10 Ekim 2019.
- Türkiye İstatistik Kurumu. "Sinema, gösterilen film ve seyirci sayısı". http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1086, Erişim: 10 Ekim 2019.

- Türkiye İstatistik Kurumu. “Yıllara göre federasyonlara bağlı lisanslı sporcu sayısı, 2007-2014”. http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?alt_id=1087, Erişim: 10 Ekim 2019.
- Ustun, U. D., Ersoy, A., & Bisgin, H. (2017). An investigation on perceived constraints of teachers in relation to leisure activities. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(2), 157-161.
- White, D. D. (2008). A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure sciences*, 30(4), 342-359.
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Yılmaz, A. ve Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(3), 101-117.