

Serbest Zaman Tutumunun Mutluluk Üzerindeki Rolü: Bir Z Kuşağı Örneği

*Anıl SİYAHTAŞ 

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Özet

Değişen ve gelişen dünyada teknolojik ilerlemelerle paralel şekilde artan ihtiyaçla birlikte yeni neslin serbest zamanlarını değerlendirme şekillerini de değiştirdiği tahmin edilmektedir. Bu değişimlerin bireylerin günlük yaşantılarını emosyonel açıdan etkilemiş olabileceği fikrinden yola çıkarak araştırma kapsamında Z kuşağının serbest zaman tutumu ile mutlulukları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca Z kuşağının çeşitli bağımsız değişkenlerine göre serbest zaman tutumu ve mutluluk durumları arasındaki farklılıkları belirlemek hedeflenmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinin kullanıldığı çalışma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tipte tasarlanmıştır. Araştırmanın evreni; Türkiye'deki 18-25 yaş aralığındaki bireylerden meydana gelmektedir. Örneklem ise; Ağustos-Eylül 2024 tarihleri arasında araştırmaya dâhil edilme kriterlerini karşılayan 408 bireylerden oluşmaktadır (n=408). Veriler gençler tarafından sık kullanılan sosyal medya platformları aracılığıyla online şekilde toplanmıştır. Araştırma verileri SPSS 26.0 istatistik paket programı aracılığıyla analiz edilmiş ve tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov normallik testine göre verilerin normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır (p<0.05). Bu doğrultuda verilerin analizinde ikili gruplar için Mann Whitney U, çoklu gruplar için Kruskal Wallis ve olgular arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman korelasyon testleri uygulanmıştır. Bulgulara göre; yaş ortalaması 24.02(±5.84) olan bireylerin %67,4'nün kadın, %73,5'nin lisans düzeyinde eğitime sahip olduğu, %62,0'sının ise serbest zaman aktivitelerine aktif şekilde katılım sağladığı belirlenmiştir. Bireylerin serbest zaman tutum düzeylerinin (3.94±.47) yüksek; mutluluklarının ise (3.30±.58) orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Bireyler BZTÖ'de en yüksek ortalamaya "Bilişsel alt boyutta" (4,19±,51) sahip olurken; en düşük ortalamaya "davranışsal alt boyutta" elde etmiştir (3,61±,60). Erkek bireylerin kadın bireylere göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Lisansüstü eğitime sahip Z kuşağındaki bireylerin bilişsel ve duyuşsal açıdan daha yüksek serbest zaman tutumu sergiledikleri belirlenmiştir. Z kuşağının serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına göre farklılık incelendiğinde; etkinliklerde aktif olan bireylerin pasif ya da hiç katılmayanlara kıyasla mutluluk düzeyleri daha yüksek bulunmuş ve daha olumlu serbest zaman tutumuna sahip oldukları görülmüştür. Yaş ile BZTÖ toplam puan, duyuşsal alt boyut ve OMÖ-KF arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur. Araştırma sonucunda serbest zaman tutumu ile mutluluk arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Z kuşağının serbest zamana yönelik tutum düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı sonucuna varılmıştır. Genç kuşakların mutluluk düzeylerinin artırılması için serbest zamanı etkin şekilde değerlendirme alışkanlığının kazandırılmasına yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Serbest zaman tutumu, Mutluluk, Z kuşağı.

* Dr, Türkiye Futbol Federasyonu, İstanbul-Türkiye, anil.siyahatas@hotmail.com

The Role of Leisure Attitude on Happiness: An Example of Generation Z

Abstract

It is estimated that the new generation has changed the way they spend their leisure, along with the increasing need in parallel with technological advances in the changing and developing world. Based on the idea that these changes may have affected the daily lives of individuals emotionally, the research aims to determine the relationship between the leisure attitude of Generation Z and their happiness. In addition, it was aimed to determine the differences between the leisure time attitude and happiness status of Generation Z according to various independent variables. The study, in which the survey model, one of the quantitative research methods, was used, was designed in a descriptive and correlational type. The population of the study consists of individuals between the ages of 18-25 in Türkiye. The sample consisted of 408 individuals who met the inclusion criteria between August-September 2024 (n=408). Data were collected online through social media platforms frequently used by young people. Research data were analyzed using the SPSS 26.0 statistical package program and descriptive statistics were used. According to the Kolmogorov-Smirnov normality test, it was understood that the data did not show a normal distribution ($p < 0.05$). Accordingly, Mann Whitney U for paired groups, Kruskal Wallis for multiple groups and Spearman correlation tests were applied to determine the relationship between the phenomena. According to the findings, it was determined that 67.4% of the individuals with an average age of 24.02 (± 5.84) were female, 73.5% had undergraduate education, and 62.0% actively participated in leisure time activities. It was found that the leisure time attitude levels of the individuals were ($3.94 \pm .47$) high and their happiness was ($3.30 \pm .58$) at a medium level. Individuals had the highest mean in the "Cognitive sub-dimension" ($4.19 \pm .51$) in the LAS; while they had the lowest mean in the "Behavioral sub-dimension" ($3.61 \pm .60$). Male individuals were found to have higher levels of happiness than female individuals. It was determined that individuals in Generation Z with postgraduate education exhibited higher cognitive and affective leisure time attitudes. When the difference was analyzed according to the participation status of Generation Z in leisure time activities, it was found that individuals who were active in activities had higher levels of happiness and more positive leisure time attitudes compared to those who were passive or did not participate at all. There was a positive correlation between age and LAS total score, affective sub-dimension and OHS-SF. As a result of the study, a positive relationship was found between leisure attitude and happiness. In other words, it was concluded that as the level of attitude of Generation Z towards leisure time increases, the level of happiness also increases. In order to increase the happiness levels of young generations, it is recommended that studies should be carried out to gain the habit of using leisure effectively.

Keywords: Leisure attitude, Happiness, Generation Z.

Giriş

2000 yılından itibaren dünyaya gelen Z kuşağındaki bireyler, teknoloji çağının “dijital yerlileri” olarak bilinmektedir (Benítez-Márquez ve ark., 2022, Twenge ve ark., 2010; Gurau, 2012; Gündüz ve Pekçetaş, 2018; Çetin ve Karalar, 2016). Aynı zamanda “instant online (Sabit çevrimiçi)” olarak da isimlendirilen bu nesil, “Generation (Kuşak) I”, “İnternet Kuşağı” ya da “iGen” gibi terimlerle anılmaktadır (Levickaité, 2010). Yapılan araştırmalarda Z kuşağının tarih aralığı için farklı görüşler bulunmaktadır. Gruplandırmanın yapıldığı ülkelerin sahip oldukları siyasi, psikolojik ya da sosyolojik şartlar bu farklılaşmanın nedeni olarak görülmektedir (Zemke ve ark., 2005; Williams ve Page, 2011; Gursoy ve ark., 2013; Çetinkaya, 2022). Literatürde kabul gören diğer bir durum ise; en fazla Z kuşağının serbest zaman dilimine sahip olduğudur (Duman, 2022).

Modern dünyada teknolojinin ilerlemesiyle bireylerin serbest zaman sürelerinin de arttığı tespit edilmiştir (Duman, 2022). Bu zaman diliminin, günlük yaşamın karmaşasından ve rutinlerinden uzaklaştıran keyifli ve ödüllendirici deneyimlerle ilişkili olduğu, aynı zamanda biyopsikososyal sağlığı geliştirmede faydalar sağladığı görülmüştür (Merelas-Iglesias ve Sánchez-Bello, 2019). Elde edilen kazanımlardan dolayı insanoğlunun değerlendirmek için sıklıkla farklı yöntemlere başvurduğu serbest zaman aktivitelerinin günümüzde değişime uğradığı varsayılmaktadır (Juniawan, 2024). Özellikle internette (sosyal medya, oyun, web siteleri) geçirilen zamanın ve sıkılma algısının artması ya da yapılacak aktivitenin doğru tercih edilememesi gibi nedenler Z kuşağını teknolojiye bağımlı hale getirmiştir (Wang, 2019; Nalçacı İkiz ve Öztürk, 2022; Kılıç ve Akca, 2024). Toplumsal açıdan endişe verici bir hale dönüşen bu duruma engel olabilmek için genç bireylerin serbest zamanını etkin şekilde değerlendirmeleri ve tutum geliştirmeleri sağlanmalıdır (Ragheb ve Beard, 1982; Wang, 2019; Asquith ve ark., 2022).

Serbest zaman tutumu; bireylerin aktivitelere ilişkin duygu, deneyim veya davranışları olarak açıklanmaktadır (Ayhan ve Özel, 2020). Diğer bir ifadeyle, serbest zamana karşı ilgi ve farkındalık olarak tanımlanabilir (Teixeira ve Freire, 2013). Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden oluşan serbest zaman tutumu, etkinliklere katılım konusundaki istek ya da eğilimi anlamada önemli ipuçları vermektedir (Freire ve Teixeira, 2018; Yurcu, 2021). Bu açıdan olumlu bir serbest zaman tutumuna sahip bireylerin aktivitelere düzenli olarak katılma ihtimalinin daha yüksek olduğu söylenebilir (Song ve Ahn, 2023). Bireylerin serbest zaman faaliyetlerine ilişkin genel anlayış ve bilgisi bilişsel; geçmişteki serbest zaman faaliyetlerine bağlı hissedilen olumlu/olumsuz duygular duyuşsal; aktivitelere katılmaya yönelik mevcut niyeti davranışsal boyut olarak nitelendirilmektedir (Song ve Ahn, 2023).

Günümüzde yaşamın büyük bir bölümünün serbest zamandan oluşması ve Z kuşağının da teknolojik çağda dünyaya gelerek serbest zamanlarını genellikle sosyal medya ya da internette oyunla değerlendirmesi yeni alışkanlıkların kazanılmasına neden olmuştur. Kazanılan alışkanlıkların zamanla bağımlılık derecesine kadar ulaşması yaşam kalitesini, refahı ve mutluluğu olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin; Savci ve Aysan (2017) tarafından yapılan araştırmada internet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığı olmak üzere dört teknolojik bağımlılığın sosyal bağımlılığı önemli düzeyde etkilediği sonucuna varılmıştır. Çiftçi ve Yıldız (2023) tarafından yapılan başka bir araştırmada yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Yine diğer bir araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, internet kullanımının öğrenciler arasında mutluluk düzeylerinde bir azalmaya neden olduğunu göstermiştir (Bandani Tarashoki ve ark., 2017). Bu açıklamalardan yola çıkarak araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranarak literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

- Z kuşağının mutluluk ve serbest zaman tutumları ne düzeydedir?
- Z kuşağının serbest zaman aktivitelerine katılım durumu tutum davranışında fark yaratır mı?
- Z kuşağının mutluluğu ile serbest zaman tutumu arasında ilişki var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Amacı ve Modeli

Araştırma; Z kuşağındaki bireylerin serbest zaman tutumu ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeliyle iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığı ve derecesi belirlenmektedir (Karasar, 2020).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni; Türkiye'deki 18-25 yaş aralığındaki bireylerden oluşturmaktadır. Örneklem ise; Ağustos-Eylül 2024 tarihleri arasında araştırmaya dâhil edilme kriterlerini karşılayan bireylerden meydana gelmiştir. Araştırmaya, evreni bilinmeyen örneklem hesabına göre %95 güven aralığı ve %5 hata payıyla 385 bireyin alınmasının gerektiği görülmüştür. Veri kayıpları olabileceği düşünüldüğünden 450 kişiye ulaşılmıştır. 42 kişi örnekleme dâhil edilme kriterlerine uymadığından çıkarılmış olup araştırma 408 kişiyle tamamlanmıştır (n=408). Araştırmaya dâhil edilme kriterleri şu şekildedir: 18-25 yaş aralığında olmak, Türk vatandaşı olmak, okuryazar olmak, araştırmaya katılmaya gönüllü olmaktır.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Veriler gençler tarafından sık kullanılan Instagram, LinkedIn ve Whatsapp sosyal medya platformları aracılığıyla Ağustos-Eylül 2024 tarihleri arasında online olarak toplanmıştır. Google forms yoluyla oluşturulan anketleri doldurma süresi ortalama 15 dakikadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin toplanmasında Demografik Bilgi Formu, “Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KF)” kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu; literatür doğrultusunda araştırma için gerekli görülen toplam 4 sorudan (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu) meydana gelmiştir.

BZTÖ; Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilmiş olup Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 36 madde 3 alt boyuttan oluşan ölçek, 5’li likert tipte (1-Kesinlikle Katılmıyorum ... 5-Kesinlikle Katılıyorum) derecelenmektedir. Ölçeğin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ters kodlanan madde bulunmayan ölçekten alınan ortalama puanların artması, bireylerin serbest zaman tutum düzeylerinin arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin geneline ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,97 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar ise sırasıyla ,81; ,92 ve ,91 şeklinde bulunmuştur (Akgül ve Gürbüz, 2011). Bu araştırmada ölçeğin toplamı için Cronbach Alpha ,94 olarak saptanmıştır. Alt boyutlarda ise; bilişsel boyut için ,90, duyuşsal boyut için ,90 ve davranışsal boyut için ,86 olarak hesaplanmıştır.

OMÖ-KF; bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılan ölçek, 7 madde tek boyut ve 5’li likert tipte (1-Hiç katılmıyorum, ..., 5-Tamamen katılıyorum) derecelenmektedir. Alınan puanların yükselmesi mutluluk düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,74 olarak tespit edilmiştir (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011). Bu araştırma için hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı ,72 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri IBM SPSS 26.0 istatistik paket programı aracılığıyla analiz edilmiş ve tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, sayı ve yüzdelik) kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov testiyle incelenmiş olup verilerin normal dağılım varsayımını karşılamadığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu doğrultuda analizlerde Mann Whitney-U, Kruskal Wallis ve değişkenler arasındaki ilişkide Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırmanın yapılabilmesi için İstanbul Topkapı Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu'dan (06.08.2024 tarih ve 2024/8 sayılı karar) gerekli izinler alınmıştır. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir”.

Bulgular

Tablo 1. Demografik Bilgilerin Dağılımı

Değişkenler		n	%	$\bar{x} \pm Ss$ (min-max)
Yaş				24,02 $\pm$ 5,84 (18-25)
Cinsiyet	Erkek	133	32,6	
	Kadın	275	67,4	
Eğitim	Lise ve altı	45	11,0	
	Lisans	300	73,5	
	Lisansüstü	63	15,4	
Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Durumu	Aktif (Aktiviteyi Birebir Yapmak)	253	62,0	
	Pasif (İzleyici Olarak)	126	30,9	
	Katılmıyor	29	7,1	
Toplam		408	100,0	

*p<0.05

Tablo 1’de araştırmaya katılan Z kuşağının özelliklerine ilişkin dağılımlar yer almaktadır. Buna göre; katılımcıların yaş ortalaması 24,02 ($\pm$ 5,84) olup, %67,4’nün kadın olduğu belirlenmiştir. Z kuşağının %73,5’nin lisans düzeyinde eğitime sahip olduğu %62,0’ının ise serbest zaman etkinliklerine aktif olarak katılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 2: Ölçek Puanlarının Dağılımları

Ölçekler	Ölçek Madde Sayısı	n	Min.	Max.	$\bar{x}$	Std. Sapma
Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)	36	408	1,78	5,00	3,94	0,47
Bilişsel	12	408	1,25	5,00	4,19	0,51
Duyuşsal	12	408	1,83	5,00	4,03	0,53
Davranışsal	12	408	1,17	5,00	3,61	0,60
Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KF)	7	408	1,71	5,00	3,30	0,58

Araştırmada kullanılan ölçeklerin puan dağılımları Tablo 2’de sunulmuştur, Bulgulara göre; BZTÖ toplam puan ortalaması 3,94($\pm$,47) olup, en yüksek puan ortalamasının “Bilişsel” alt boyutunda (4,19 $\pm$,51) en düşük ise “Davranışsal” alt boyutunda (3,61 $\pm$,60) olduğu belirlenmiştir, OMÖ-KF’den elde edilen puan ortalaması ise; 3,30($\pm$,58) olarak saptanmıştır.

Tablo 3: Cinsiyete Göre Man Whitney U Testi Sonuçları

Erkek (n=133)	Kadın (n=275)		
Sıra Ortalaması	Sıra Ortalaması	Z	p

BZTÖ	209,18	202,23	-0,558	,577
Bilişsel	214,01	199,90	-1,137	,255
Duyuşsal	207,73	202,94	-0,386	,700
Davranışsal	201,82	205,80	-0,320	,749
OMÖ-KF	224,86	194,65	-2,433	,015*

*p<0.05

Tablo 3’de cinsiyete göre BZTÖ alt boyutları ve OMÖ-KF arasında anlamlı farklılığı belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bulgulara göre; cinsiyet ile BZTÖ toplam puan ($Z=-0,558$; $p>,05$), bilişsel ($Z=-1,137$; $p>,05$), duyuşsal ($Z=-0,386$; $p>,05$) ve davranışsal ($Z=-0,320$; $p>,05$) alt boyutları arasında farklılık bulunmamıştır. Ancak cinsiyet ile OMÖ-KF arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-2,433$; $p=,015$). Z kuşağı erkek bireylerinin sıra değer ortalamalarının (224,86) kadınlardan (194,65) daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4: Eğitim Durumuna Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Lise ve altı¹ (n=45)	Lisans² (n=300)	Lisansüstü³ (n=63)			
	Sıra Ortalaması	Sıra Ortalaması	Sıra Ortalaması	X²	p	Fark
BZTÖ	162,32	206,08	227,10	8,129	,017*	1<2, 1<3
Bilişsel	148,94	209,20	221,83	11,917	,003*	1<2, 1<3
Duyuşsal	160,10	205,81	229,98	9,411	,009*	1<2, 1<3
Davranışsal	180,34	206,07	214,29	2,381	,304	
OMÖ-KF	195,37	202,56	220,25	1,483	,476	

*p<0.05

Tablo 4’te eğitim durumuna göre BZTÖ alt boyutları ve OMÖ-KF arasında anlamlı farklılığın incelendiği Kruskal-Wallis test sonuçları bulunmaktadır. Eğitim durumuna göre BZTÖ toplam puan ($X^2=8,129$; $p=,017$), bilişsel ($X^2=11,917$; $p=,003$) ve duyuşsal ($X^2=9,411$; $p=,009$) alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. BZTÖ davranışsal alt boyutu ($X^2=2,381$; $p>,05$) ile OMÖ-KF ($X^2=1,483$; $p>,05$) arasında ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Anlamlı farklılığın lise ve altı eğitime sahip bireylerden kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Tablo 5: Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Durumuna Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Aktif¹ (n=253)	Pasif² (n=126)	Katılmıyorum³ (n=29)			
	Sıra Ortalaması	Sıra Ortalaması	Sıra Ortalaması	X²	p	Fark
BZTÖ	226,32	174,68	143,66	24,457	,000*	1>2, 1>3
Bilişsel	219,18	187,92	148,52	13,049	,001*	1>3
Duyuşsal	219,95	185,62	151,71	13,466	,001*	1>2, 1>3
Davranışsal	231,18	164,65	144,91	34,829	,000*	1>2, 1>3
OMÖ-KF	229,67	167,67	144,95	31,390	,000*	1>2, 1>3

*p<0.05

Tablo 5’te serbest zaman aktivitelerine katılan Z kuşağının katılım durumu ile BZTÖ toplam puanı ($X^2=24,457$; $p=,000$), bilişsel ($X^2=13,049$; $p=,001$), duyuşsal ($X^2=13,466$; $p=,001$), davranışsal alt boyutları ($X^2=34,829$; $p=,000$), ile OMÖ-KF ($X^2=31,390$; $p=,000$) arasında anlamlı farklılık tespit

edilmiştir. Anlamlı farklılık serbest zaman aktivitelerine aktif olarak katılan bireyler ile pasif olarak katılan ya da hiç katılmayan Z kuşağı bireyleri arasında gerçekleşmiştir.

Tablo 6: OMÖ-KF, BZTÖ ve Yaş Değişkeni Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1.BZTÖ	-	,80**	,88**	,82**	,29**	,11*
2.Bilişsel		-	,67**	,45**	,26**	,09
3.Duyuşsal			-	,63**	,28**	,16**
4.Davranışsal				-	,19**	,03
5.OMÖ-KF					-	,11*
6.Yaş						-

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 6’da ölçek alt boyutları ve yaş değişkeni arasındaki korelasyon sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre; OMÖ-KF ile BZTÖ toplam puan ($r=,29$; $p=,000$), bilişsel ($r=,26$; $p=,000$), duyuşsal ($r=,28$; $p=,000$) ve davranışsal alt boyutları ($r=,19$; $p=,000$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Z kuşağının yaşları ile OMÖ-KF ($r=,11$; $p=,020$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca yaş ile BZTÖ toplam puan ($r=,11$; $p=,025$) ve duyuşsal alt boyutu ($r=,16$; $p=,002$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken; bilişsel ($p=,061$) ve davranışsal alt boyutları ($p=,536$) arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Z kuşağının ölçeklerden elde ettikleri toplam puan ortalamaları ve diğer bilgilere ilişkin detaylı veriler Tablo 2’de sunulmuştur. Bulgulara göre, Z kuşağının serbest zaman tutumlarının ($3.94\pm.47$) yüksek olduğu belirlenmiş fakat mutluluk düzeylerinin ($3.30\pm.58$) orta düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Bu durum Z kuşağının serbest zamana karşı tutumunun olumlu olduğunu göstermektedir. Literatürde serbest zaman tutumuna yönelik yapılan benzer çalışmaların bu araştırmayla benzerlik gösterdiği söylenebilir (Teixeira ve Freire, 2013; Gökyürek, 2016; Kaya, 2016; Denkel ve ark., 2020; Serdar ve Harmandar Demirel, 2022; Yaşartürk ve Peker, 2023; Kayhan ve ark., 2024) Ancak Z kuşağının mutluluk durumunu inceleyen araştırmalarda (Wei ve ark., 2015; An ve ark., 2020; Jiang ve ark., 2021; Gomez-Baya ve ark., 2023) farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Yapılan çalışmalarda bireylerin mutluluk düzeyindeki farklılığın çalışmaların yapıldığı yer ya da zaman gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmanın diğer bir bulgusu da Z kuşağının serbest zaman tutumu cinsiyetler açısından farklılaşmamaktadır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde bulguları destekleyen araştırmalar olduğu gibi (Kara ve ark., 2019; Rona ve Erol, 2020; Öztaş ve ark., 2023; Yaşartürk ve Peker, 2023) destelemeyen araştırmalar da (Azevedo ve ark., 2007; Videnović ve ark., 2010; Akyüz ve Türkmen, 2016; Arguz ve Erdoğan, 2021) bulunmuştur. Akgül tarafından 2011 yılında Ankara ve Londra’da eğitim gören üniversite

öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeyleri incelenmiştir. Londra’da eğitim gören öğrencilerin serbest zaman tutumu cinsiyete göre farklılaşmazken, Ankara’da eğitim gören öğrencilerin ise sadece bilişsel alt boyutta bir farklılık oluşmuştur. Yine Chung ve Philips (2002)’in Amerika ve Tayvan’daki lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında cinsiyetler arasında serbest zaman tutumuna yönelik bir farklılık görülmüştür. Tutumun bir davranış olması bireylerde algısal farklılıklara neden olabilir. Dolayısıyla cinsiyet gibi bireysel özellikler dışında farklı faktörlerde etki gösterebilir. Yapılan kapsamlı araştırmalar da bu durumu destekler niteliktedir.

Serbest zaman tutumunu etkileyen bir diğer faktör eğitim durumudur. Z kuşağının eğitim durumu ile hem serbest zaman tutumu hem de bilişsel ve duyuşsal alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bulgulara göre; Z kuşağının eğitim durumu yükseldikçe serbest zamana ilişkin olumlu tutumları da artmaktadır. Aynı zamanda lise ve altında eğitime sahip olan Z kuşağının serbest zaman tutumunun düşük olduğu şeklinde de yorumlanabilir. Muzindutsi ve Viljoen (2016) tarafından yapılan araştırmada birinci ve son sınıf üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumu incelenmiştir. Araştırma sonuçları sınıf düzeyi ile serbest zaman tutumu arasında farklılık olduğunu göstermiş ve son sınıfta eğitim alan öğrencilerin serbest zaman tutumu diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Yurcu (2021) tarafından yapılan başka bir araştırmada bireylerin serbest zaman tutumu eğitim düzeyine göre farklılık göstermiştir. Benzer şekilde bireylerin eğitim durumu yükseldikçe serbest zaman tutum algısının geliştiği görülmüştür. Yapılan çalışmalar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Eğitim ile birlikte bireyler serbest zaman bilinci ve farkındalığını geliştirebilir. Bu durumun ise serbest zaman aktivitelerini değerlendirme tutumuna olumlu yansıyabileceği düşünülmektedir.

Z kuşağının serbest zaman aktivitelerine katılım durumları ile tutum ve mutlulukları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Beklendiği gibi serbest zaman aktivitelerine aktif olarak katılan bireylerin diğerlerine göre serbest zaman tutum düzeylerinin daha yüksek ve daha mutlu oldukları belirlenmiştir. Belo ve ark. (2017)’nin çalışmasında serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin daha olumlu bir tutuma sahip olduğu bulunmuştur. Kaya ve Sarı (2018) tarafından yapılan araştırmada spor yapan bireylerin bilişsel açıdan daha iyi tutuma sahip oldukları görülmüştür. Serbest zamanda fiziksel aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinin bilişsel ve duyuşsal yönden diğerlerine göre daha olumlu tutuma sahip olduğu tespit edilmiştir (Kaya ve Gürbüz, 2015). Rona ve Erol, 2020 yılında Kuzey Kıbrıs’taki üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumlarını bazı parametrelere göre incelemiştir. Rekreatif aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman tutum düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yine literatürde serbest zaman faaliyetlerine aktif olarak katılan bireylerin mutluluk düzeyinin pasif ya da katılmayanlara göre daha yüksek olduğunu rapor eden araştırmalar da mevcuttur (Hosseini ve ark., 2012; Khazae-Pool ve ark., 2015; Yook ve

ark., 2015; Kılınç ve ark., 2021; Liang ve ark., 2021). Serbest zaman aktivitelerinde etkin olmanın ve faaliyetleri birebir yapmanın bireylerin tutum ve mutluluk düzeyini geliştirdiği söylenebilir.

Z kuşağının yaşı ile serbest zaman tutum ve duyuşsal alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Ayrıca yaş ile mutluluk düzeyi arasında da benzer korelasyon saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle, Z kuşağının yaşı arttıkça serbest zaman tutum ve mutluluk düzeyi de artmaktadır. Kaya ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin yaşı ile serbest zaman tutumu arasında bir korelasyon bulunmamıştır. Akyüz ve Türkmen (2016)'nin çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaşı serbest zaman tutumu üzerinde bir etkisi saptanmamıştır. Tepeköylü Öztürk ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada ilkökul öğretmenlerinin yaşı ile serbest zaman tutumu arasında bir ilişki görülmemiştir. Yapılan çalışmalar ile bu araştırmanın bulguları benzerlik göstermediği söylenebilir. Ancak Muzindutsi ve Viljoen (2016)'nin çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaş artışı ile birlikte serbest zaman tutumunda da olumlu bir artma tespit edilmiştir. Bu bulgu, daha büyük öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine fırsat yaratmak için gerekli olan zaman yönetimi stratejisine daha iyi seviyede aşına olduklarından kaynaklandığı belirtilmektedir (Muzindutsi ve Viljoen, 2016).

Araştırma bulgularına göre; Z kuşağının serbest zaman tutumu ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle, Z kuşağının serbest zaman tutumu arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. Literatür incelendiğinde farklı örneklem gruplarıyla benzer araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin Yang ve arkadaşları (2023) Tayvan'daki motosiklet sürücülerinin mutlulukları üzerindeki faktörleri incelemiştir. Araştırma bulguları serbest zaman tutumunun mutluluk üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Rodríguez-Cifuentes ve arkadaşları (2024) yaşlı bireylerin sahip olabileceği pozitif serbest zaman tutumunun psikolojik refah üzerinde olumlu bir etki yapacağı düşünülerek bir araştırma yapmıştır. Serbest zaman tutumunun bilişsel ve duyuşsal algılarının psikolojik refaha fayda sağladığı ve öz sağlık değerlendirmesini iyileştirdiği sonucuna varılmıştır. Ertaş (2021) üniversite öğrencilerinin serbest zamana ilişkin tutumlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ortaya çıkarmayı hedeflemiştir. Bilişsel ve davranışsal alt boyutların psikolojik iyi oluş; davranışsal ve duyuşsal alt boyutun ise yaşam doyumunu olumlu şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Literatürde yapılan araştırmalar bu çalışmanın bulgularını desteklerken, Z kuşağının serbest zamana ilişkin olumlu tutumunun mutluluk düzeyini arttırdığı söylenebilir.

Günümüzde Z kuşağının sahip olduğu serbest zaman süresinin diğer kuşaktaki bireylere göre daha fazla olduğu bilinmektedir. Ancak Z kuşağının serbest zaman diliminde dijital dünyaya hapsediği gerçeği bu araştırma fikrinin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Araştırma sonucunda eğitim düzeyi ve aktivitelere katılım durumunun Z kuşağının serbest zaman tutumu ve mutluluğunu

etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca Z kuşağının serbest zaman tutum davranışının mutluluk düzeyini olumlu şekilde etkilediği sonucuna varılmıştır. Literatürde bireylerin serbest zaman tutumunun birşok duygu/durumu olumlu etkilediği bildirilmiştir (Siegenthaler ve O'Dell, 2000; Kim ve ark., 2015; Ayhan ve Özel, 2020; Belo ve ark., 2020; Song ve Ahn, 2023; Rodríguez-Cifuentes ve ark., 2024). Dolayısıyla araştırma bulguları literatür ile desteklenmektedir. Sonuřlar Z kuşağının dijital ortamdan uzaklaşmak ya da daha mutlu bir yaşam sürdürebilmek için serbest zaman tutumunun önemli bir fırsat olduğunu göstermektedir. Bu yüzden serbest zaman farkındalığının Z kuşağına kazandırılmasında ailelere önemli görev ve sorumluluklar düşmektedir. Öncelikle, Z kuşağının küçük yaştan itibaren dijital araşların kontrollü kullanımı için ailelerin doğru yönlendirmesine ihtiyaçı vardır. Serbest zamanı internet, oyun ya da sosyal medya platformları ile harcamak yerine verimli rekreatif faaliyetlere yönlendirmek gerekmektedir. Bu durum onların serbest zaman tutum davranışının kazandırılmasında önemli bir paya sahip olabileceği düşünölmektedir. Serbest zaman tutumunun arttırılması ise Z kuşağının mutluluğunu arttırabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: İstanbul Topkapı Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 06.08.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-49846378-302.14.1-2400013261

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Bu araştırma tek bir yazar tarafından yürütölmüştür.

Çatışma Beyanı

Yazar/yazarların arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akgül, B. M. (2011). *Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akgül, B.M., ve Gürbüz, B. (2011). Boş zaman tutum ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 37-43.
- Akyüz, H., ve Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 340-357.
- An, H.Y., Chen, W., Wang, C.W., Yang, H. F., Huang, W.T., ve Fan, S.Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817. doi: 10.3390/ijerph17134817.
- Arguz, İ., ve Erdoğan, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-9. DOI: 10.46385/tsbd.876495.
- Asquith, S.L., Wang, X., Quintana, D.S., ve Abraham, A., (2022). The role of personality traits and leisure activities in predicting wellbeing in young people. *BMC Psychology*, 10(1), 249. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00954-x>.
- Ayhan, B., ve Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3), 154-166. 10.14486/IntJSCS.2020.605.
- Azevedo, M., Araújo, C., Reichert, F., Siqueira, F., Silva, M., ve Hallal, P. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health*, 52(1), 8-15. DOI: 10.1007/s00038-006-5062-1.
- Bandani Tarashoki, E., Beiranvand, R., Mehranfar, S., Ahmadi Majin, S., Pelarak, F., Madmoli, Y., Najarian, M. (2017). Relationship between Internet addiction and feelings of happiness at Dezful University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Nursing Research*, 12(1), 23-29.
- Belo, P., Navarro-Pardo, E., Pocinho, R., Carrana, P., ve Margarido, C. (2020). Relationship between mental health and the education level in elderly people: mediation of leisure attitude. *Frontiers in Psychology*, 11, 573. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00573.
- Belo, P., Pocinho, R., ve Navarro-Pardo, E. (2017). Study of the leisure influence on attitude for leisure and mental health in a sample of portuguese seniors. *Revista Lusófona de Educação*. 38, 119-130. doi: 10.24140/issn.1645-7250.rle38.08.
- Benítez-Márquez, M.D., Sánchez-Teba, E.M., Bermúdez-González, G., ve Núñez-Rydman, E.S. (2022). Generation Z within the workforce and in the workplace: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 736820. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.736820>.
- Chung, M.H., ve Philips, D.A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59(3),126-138.
- Çetin, C., ve Karalar, S. (2016). X, Y ve Z kuşağı öğrencilerin çok yönlü ve sınırsız kariyer algıları üzerine bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 14(28), 157-197.
- Çetinkaya, B.D., (2022). Çalışma yaşamında kuşaklar arası bilgi aktarımı: X ve Y kuşağı üzerinde bir uygulama. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(2), 130-153. <https://doi.org/10.18074/ckuiibfd.1107684>.
- Çiftçi, N., ve Yıldız, M. (2023). The relationship between social media addiction, happiness, and life satisfaction in adults: analysis with machine learning approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(5), 3500-3516. Doi: 10.1007/s11469-023-01118-7.
- Denkel, M., Sağıroğlu, İ., Taşkın, C., ve Ayar, H. (2020). Öğrencilerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeylerinin değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(5), 2297-2307. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44042>.
- Doğan, T., ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Duman, S. (2022). Serbest Zaman Olgusunun Kuşaklara Göre Değişimi, Sporda Güncel Yaklaşımlar, Uluç, E,A, (ed.), Gazi Kitabevi, Ankara, 33-52.
- Ertaş, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8(2), 210-230. <https://doi.org/10.31771/jrtr.2021.98>.
- Freire, T., ve Teixeira, A. (2018). The Influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: the role of emotion regulation, *Front, Psychol*, 9:1349. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01349>.
- Gomez-Baya, D., Gaspar, T., Corrêa, R., Nicoletti, J.A., ve Garcia-Moro, F.J. (2023). Leisure Time Activities and Subjective Happiness in Early Adolescents from Three Ibero-American Countries: The Cases of Brazil, Chile and Spain. *Children*, 10(6), 1058. <https://doi.org/10.3390/children10061058>.
- Gökyürek, B. (2016). An analysis of leisure attitudes of the individuals participating in dance activities and the relationship between leisure attitude and life satisfaction. *International Journal of Environmental and Science Education*, 1(10), 3285-3296.
- Gurau, C. (2012). A life-stage analysis of consumer loyalty profile: comparing Generation X and Millennial consumers. *Journal of Consumer Marketing*, 29(2), 103-113.

- Gursoy, D., Chi, C.G.Q., ve Karadag, E. (2013). Generational differences in work values and attitudes among frontline and service contact employees. *International Journal of Hospitality Management*, 32, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2012.04.002>.
- Gündüz, Ş., ve Pekçetaş, T. (2018). Kuşaklar ve örgütsel sessizlik/seslilik. *İşletme Bilimi Dergisi*, 6(1), 89-115.
- Hills, P., ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Hosseini, R.A., Ahmadi, A., ve Nezakati, K. (2012). Relationship between happiness dimensions and indexes of quality of doing physical activity among boy students in high school. *Iranian Journal of Health and Physical Activity*, 3(2), 43-48.
- Jiang, W., Luo, J., ve Guan, H. (2021). Gender difference in the relationship of physical activity and subjective happiness among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 800515. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800515>.
- Juniawan, I.M. (2024). Urban leisure and recreation of the igeneration in Denpasar, Bali. *MSJ: Majority Science Journal*, 2(2), 24-33.
- Kara, F.M., Sarol, H., ve Güngörmüş, H.A. (2019). "Attitudes Are Contagious": Leisure Attitude and Passion of University Students. *International Education Studies*, 12(7), 42-48. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n7p42>.
- Karasar, N. (2020). Bilimsel araştırma yöntemi. Kavramlar ilkeler ve teknikler. Nobel Akademik.
- Kaya, E., ve Sarı, İ. (2018). Bedensel ve görme engelli bireylerin çeşitli değişkenler açısından boş zaman tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 19-31.
- Kaya, S. (2016). The relationship between leisure satisfaction and happiness among college students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631. DOI: 10.13189/ujer.2016.040322.
- Kaya, S., ve Gürbüz, B. (2015). An Examination of university students' attitudes towards leisure activities. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 6(3), 46-59.
- Kaya, S., Isidori, E., ve Sarol, H. (2015). An examination of adolescents' attitudes towards leisure activities. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 485-501. doi: 10.14687/ijhs.v12i2.3356.
- Kayhan, B., Demirel, M., ve Kayhan, A. (2024). Egzersiz yapan bireylerin boş zaman tutumları: spor merkezlerinde bir inceleme. *Sportive*, 7(2), 382-396. Doi:10.53025/sportive.1524715.
- Khazae-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., ve Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57. doi: 10.1111/jpm.12168.
- Kılıç, S., ve Akca, Ü. (2024). Baby Boomers ve z kuşağındaki yetişkinlerin dijital teknoloji kullanımları ve kuşaklararası dijital dayanışma. *8gen-ART*, 4(1), 26-42. Doi:10.53463/8genart.202400275.
- Kılınç, S., Bozoğlu, M.S., Tükel, Y., ve Büyükepekcı, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihlerine göre mutluluk düzeylerinin tespiti. *Sportive*, 4(2), 88-97. Doi:10.53025/sportive.947797.
- Kim, S., Sung, J., Park, J., ve Dittmore, S.W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70-76. DOI:10.7752/jpes.2015.01012.
- Levickaitė, R. (2010). Generations X, Y, Z: How social networks form the concept of the world without borders (the case of Lithuania). *LIMES: Cultural Regionalistics*, 3(2), 170-183.
- Liang, C. Wu, P.L., Lee, P.F., ve Ho, C.C. (2021). Association of regular leisure-time physical activity with happiness among middle-aged and older adults in Taiwan. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 8175. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158175>.
- Merelas-Iglesias, T., ve Sánchez-Bello, A. (2019). Benefits of leisure in overcoming gender violence experiences: A case study. *Leisure Studies*, 38(1), 15-27. <https://doi.org/10.1080/02614367.2018.1511744>.
- Muzindutsi, P.F., ve Viljoen, D. (2016). Socio-demographic factors influencing leisure attitude among undergraduate students at a South African university. *International Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 8(1), 103-115.
- Nalçacı İkiz, A., ve Öztürk, İ. (2022). Z kuşağının rekreasyonel etkinliklere eğilimi ve boş zaman tutumları, In L, Altınay, O, M, Karatepe, ve M, Tuna (Eds.), Daha iyi bir dünya için turizm (Vol 2, pp, 1–11), USF M3 Publishing.
- Öztaş, M., Ekinci, H.B., Mallı, A.Y., ve Akcan, İ.O. (2023). Investigation of the leisure attitudes and digital literacy levels of the physical education and sports department students. *Anatolia Sport Research*, 4(1), 25-33. <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.38>.
- Ragheb, M.G., ve Beard, J.G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Rodríguez-Cifuentes, F., López-Gonzalez, M.A., Rubio-Garay, F., Topa, G., Belo, P., Pocinho, R., ... ve Fernández-Muñoz, J. J. (2024). Leisure attitude, self-rated health, and psychological well-being in older adults: a moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*. 17, 1417-1431. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S453396>.
- Rona, M.Ş., ve Erol, A.E. (2020). Investigation of leisure time attitude of university students according to some parameters (example of Northern Cyprus). *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 479-484. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.63.479.484>.
- Savci, M., ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 30(3), 202-216. DOI: 10.5350/DAJPN2017300304.

- Serdar, E., ve Harmandar Demirel, D. (2022). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişki. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(27), 1-14. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.939150>.
- Siegenthaler, K.L., ve O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22(4), 281-296. <https://doi.org/10.1080/01490409950202302>.
- Song, W.I., ve Ahn, B.W. (2023). Effect of outdoor leisure activity participation on leisure attitude, serious leisure, recreational specialization, and leisure satisfaction. *Societies*, 13(7), 155. <https://doi.org/10.3390/soc13070155>.
- Teixeira, A., ve Freire, T. (2013). The leisure attitude scale: Psychometrics properties of a short version for adolescents and young adults. *Leisure/Loisir*, 37(1), 57-67. <https://doi.org/10.1080/14927713.2013.776748>.
- Tepeköylü Öztürk, Ö., Soytürk, M., ve Doğan, Y.I. (2019). The Attitudes of primary school teachers towards leisure. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 160-165. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i4.4142>.
- Twenge, J.M., Campell, S.M., Hoffman B.J., ve Lance C.E. (2010). Generational differences in work value: leisure and extrinsic value increasing, social and intrinsic value decreasing. *Journal of Management*, 36(5), 1117-1147. [10.1177/0149206309352246](https://doi.org/10.1177/0149206309352246).
- Videnović, M., Pešić, J., ve Plut, D. (2010). Young people's leisure time: Gender differences. *Psychology*, 43(2), 199-214. <https://doi.org/10.2298/PSI1002199V>.
- Wang, W.C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>.
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., ve Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China: Evidence from a national survey. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 556-576. <https://doi.org/10.18666/jlr-2015-v47-i5-6120>.
- Williams, K.C., ve Page, R.A. (2011). Marketing to the generations. *Journal of Behavioral Studies In Business*, 3(1), 37-53.
- Yang, C.C., Lin, C.T., Mao, T.Y., Anggara, A.A., ve Wu, C.P. (2023). Leisure motivation and happiness, mediation of leisure attitude and perceived value: An evidence from large and heavy motorbike riders in Taiwan. *Annals of Applied Sport Science*, 11(s1), e1140. <https://dx.doi.org/10.61186/aassjournal.1140>.
- Yaşartürk, F., ve Peker, H. (2023). Üniversite öğrencilerinin sosyal fiziki kaygı ve serbest zaman faaliyetlerine yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişki. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(2), 110-124. DOI: <https://doi.org/10.22282/tojras.1260614>.
- Yook, Y.S., Kang, S.J., ve Park, I. (2017). Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 109-117. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2015.1069878>.
- Yurcu, G. (2021). Leisure attitude, anxiety, and mental well-being in Turkey: the case of Covid-19. *European Journal of Tourism, Hospitality and Recreation*, 11(2), 181-194. DOI: <https://doi.org/10.2478/ejthr-2021-0017>.
- Zemke, R., Raines, C., ve Filipczak, B., (2000). Generations at work: Managing the clash of veterans, boomers, Xers and nexters in your workplace, American Management Association, New York.