



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ZAMANSAL YAŞAM TATMİNİ, SERBEST ZAMAN
DOYUMU VE REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK
ÇIKTILARI İLİŞKİSİ: FARKLI KUŞAKLARIN
PERSPEKTİFİ**

Gürkan ELÇİ

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

**ANKARA
2022**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ZAMANSAL YAŞAM TATMİNİ, SERBEST ZAMAN
DOYUMU VE REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK
ÇIKTILARI İLİŞKİSİ: FARKLI KUŞAKLARIN
PERSPEKTİFİ**

Gürkan ELÇİ

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

ANKARA

2022

ETİK BEYAN

Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Zamansal Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreatasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi: Farklı Kuşakların Perspektifi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı : Gürkan ELÇİ

Tarih : ...

İmza : ...

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Programında
Gürkan ELÇİ tarafından hazırlanan
“Zamansal Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan
Sağlık Çıktıları İlişkisi: Farklı Kuşakların Perspektifi” adlı tez çalışması aşağıdaki
jüri tarafından DOKTORA TEZİ olarak OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile
kabul / ret edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 02 Ağustos 2022

Prof. Dr. Zafer ÇİMEN
Gazi Üniversitesi
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK
Ankara Üniversitesi
Üye

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Halil SAROL
Kırıkkale Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Raportör

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	vii
Çizelgeler	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi	4
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.6. Zaman Kavramı	5
1.7. Zamansal Yaşam Tatmini	6
1.8. Zaman ve Serbest Zaman	10
1.9. Serbest Zaman Doyumu	14
1.10. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları	16
1.11. Kuşak Kavramı	20
1.11.1. Sessiz Kuşak (1925 – 1945)	23
1.11.2. Bebek Patlaması Kuşağı (BB Kuşak) (1946-1964)	23
1.11.3. X Kuşağı (1965 – 1979)	24
1.11.4. Y Kuşağı (1980 – 1999)	24
1.11.5. Z Kuşağı (2000 ve Sonrası)	25
1.12. Zamansal Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi	26
1.13. İlgili Araştırmalar	28
1.13.1. Konuyla İlgili Yapılmış Ulusal Araştırmalar	28
1.13.2. Konuyla İlgili Yapılmış Uluslararası Araştırmalar	31
2. GEREÇ VE YÖNTEM	34
2.1. Araştırma Modeli	34
2.2. Evren ve Örneklem	34
2.3. Veri Toplama Araçları	36
2.4. Verilerin Toplanması	37
2.5. Verilerin Analizi	38
3. BULGULAR	39

3.1.	Ölçek Puanlarının Dağılımı	39
3.2.	Kuşakların Cinsiyet Değişkenine Yönelik ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin Bulgular	41
3.3.	Kuşakların Medeni Durum Değişkenine Yönelik ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin Bulgular	48
3.4.	Kuşakların Eğitim Durumu Değişkenine Yönelik ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin Bulgular	54
3.5.	Kuşakların Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Yönelik ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin Bulgular	61
3.6.	Kuşak Farklılığı Değişkenine Yönelik ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin Bulgular	69
3.7.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre ZYT, SZD ve RASÇÖ Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	71
4.	TARTIŞMA	77
5.	SONUÇ VE ÖNERİLER	89
	ÖZET	96
	SUMMARY	97
	KAYNAKLAR	98
	EKLER	113
	ÖZGEÇMİŞ	117

ÖNSÖZ

Bu çalışmada zamansal yaşam tatmini, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının kuşak perspektifi doğrultusunda sonuçlar ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda, çalışma sonucunda elde edilen sonuçların literatüre katkı sağlaması ve daha sonrasında bu kavramlarla ilgili yapılacak çalışmalara faydalı olması beklenmektedir.

Tez çalışmam süresince danışmanlığımı üstlenerek bana yol gösteren değerli hocam Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e güveni ve sonsuz sabrı için teşekkürlerimi sunarım.

Hayatın zorluklarına rağmen bu günlere gelmemde emeği olan, bana yürekten inanan ve maddi manevi desteklerini esirgemeyen kıymetli aileme teşekkürü bir borç bilirim.

Gürkan ELÇİ

SİMGELER VE KISALTMALAR

DKBDÖ	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
İD	İyileştirilmiş Durum
PDG	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi
RASÇÖ	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği
SZDÖ	Serbest Zaman Doyumu Ölçeği
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
ZYTÖ	Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği

ÇİZELGELER

Çizelge 2.1.	Katılımcıların Kuşak ve Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımları	35
Çizelge 3.1.	Ölçek puanlarının dağılımı	39
Çizelge 3.2.	BB Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	41
Çizelge 3.3.	X Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	43
Çizelge 3.4.	Y Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	44
Çizelge 3.5.	Z Kuşak Bireylerin ZYT Puanlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	46
Çizelge 3.6.	BB Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Medeni Durum Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	48
Çizelge 3.7.	X Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Medeni Durum Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	50
Çizelge 3.8.	Y Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Medeni Durum Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	52
Çizelge 3.9.	BB Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	54
Çizelge 3.10.	X Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	56
Çizelge 3.11.	Y Kuşak Bireylerin ZYT, SZD, RASÇÖ Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	57
Çizelge 3.12.	Z Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	59
Çizelge 3.13.	BB Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	61
Çizelge 3.14.	X Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	63
Çizelge 3.15.	Y Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	65
Çizelge 3.16.	Z Kuşak Bireylerin ZYT Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları	67
Çizelge 3.17.	Kuşak Farklılıklarına Göre ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin MANOVA Sonuçları	69
Çizelge 3.18.	Fiziksel Aktiviteye Düzenli Katılım Durumuna Yönelik Ölçeklere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	71
Çizelge 3.19.	Fiziksel Aktiviteye Düzensiz Katılım Durumuna Yönelik Ölçeklere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	74

1. GİRİŞ

İnsan, su saatlerinden kuvars kronometrelere hep zamanın izini sürmeye çalışmış ve zamanın ne olduğu sorusuna yanıt aramıştır, dünya üzerindeki farklı nesnelerin dünya dışı nesnelerle bağlantılarını merak etmiştir. Zamanın değişen koşullara göre neden farklı algılanıyor olduğu, bir başlangıcının olup olmadığı gibi konular günümüzde hala araştırılmaya devam edilmektedir. İnsanın varoluşuyla beraber toplu halde hareket etme davranışını en çok etkileyen unsurlardan oldu zaman Zamanı ve takvimi düzenlemek adına farklı ölçüm araçları geliştirilmiştir. Günümüze değin insanın zamana karşı bakış açısı farklı araştırmalara konu olmuştur. Göreli olması, geçmişe ya da geleceğe yolcuğunun mümkün olup olmaması gibi durumlar merak konusu olmuştur. Zaman tamamen insanlara göre bir kavram olmasa da insanın zaman algısı geçen saniyeler kadar içinde bulunduğu duruma da bağlıdır.

Zamanın etkin kullanılması, insanlıkla birlikte var olmuş bir kavramdır. Değişen ve gelişen dünyada insanların serbest zamanın verimli kullanılabilmesi adına düzenlemeler yapıldı görülmektedir. Antik dönemlerde toplumun belli kesiminin katılabildiği serbest zaman etkinliklerinin insanlık hakkı olduğu düşüncesi gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. Sosyal bir varlık olarak insanın, serbest zamanlarında çeşitli aktivitelere gönüllü katılarak kendini gerçekleştirebilmesi yaşam boyu gelişimlerini desteklenmesi açısından oldukça önemlidir. Yaşam kalitesinin artırılması ve nitelikli yaşamın desteklenmesi, sağlıklı yaşam anlayışının benimsenmesi gibi çağın getirdiği olumsuzluklardan uzaklaşarak özellikle düzenli serbest zaman etkinliklerine katılımın rekreasyon kavramının benimsenmesi ve olgunlaşması ihtiyacını da beraberinde getirmiştir.

Yaşam döngüsü içerisinde yeni doğanların dünyaya gelmesi, eskilerin ise zaman içinde kaybolması ve tarihsel süreçte kültürel mirasın aktarımı ile bir toplumda farklı kuşakların oluşumundan söz edilebilir. Belirli bir zaman diliminde dünyaya gelen insanların değer yargılarının, davranış ve yaşam tarzlarının farklı zaman dilimlerindeki insanlardan ayrılması beklenir. Kuşak farklılıklarını ve bu farklılıkların önemli özelliklerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmalarda bahsedilen kuşaklararası kesin bir farkın olduğunu da belirlemenin güç olduğu vurgulanmaktadır (Kırık ve Köyüstü, 2018). Kuşak farklılıklarını belirlemek, geçmiş zaman dilimindeki insanların yaşam becerileri hakkında bilgi sahibi olmak ve gelecek yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz durumların giderilmesi adına destekleyici olması bakımından önemlidir.

İnsanlık için günümüzde önemi oldukça artan serbest zamanı verimli değerlendirme becerisinin, yaşam boyu gelişim sürecinde sağlık başta olmak üzere, yaşam kalitesinin artırılması, olumlu insan ilişkileri gibi fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan iyi olma hali beklentisinin neler olduğunun belirlenmesi, özellikle bu alanda çalışan bilim insanlarının merakı olmuştur. Serbest zaman etkinliklerine katılımı, insanın içinde bulunduğu zamanın etken rol oynadığı düşünüldüğünde bu araştırmanın amacı, farklı kuşaklardaki bireylerin zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi olmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, farklı kuşaklardaki bireylerin zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları ilişkisinin incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde, serbest zaman kavramının tanımlandığı başlıkların arasında serbest zaman doyumu, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları konulara rastlanmaktadır. Özellikle bireylerin serbest zaman değerlendirme tercihlerinde etkili olduğu konusunda zamansal yaşam tatminlerinin de etkili olabileceğine dair literatürde birçok kavramsal bilgiye ulaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırmaya bir değişken olarak dahil edilen kuşaklararası farklılıkların olması beklenen bir durumdur. Uluslararası literatüre bakıldığında bu kavramların oldukça yeni bir araştırma konusu olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca kuşaklararası farklılıklara ilişkin yurt içi çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, serbest zamanın kavramsal olarak ele alınması ile diğer değişkenler açısından etkisinin belirlenmesi önem arz etmektedir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Katılımcıların fiziksel aktiviteye katıldıkları açık ve kapalı rekreasyon alanlarında (fiziksel aktivite hizmeti veren sağlık ve zindelik kulüpleri, koşu parkurları, yüzme havuzu vb.) aktivite öncesi ve sonrasında ulaşım sağlanmıştır.
- Fiziksel aktiviteyi DSÖ (2020), iskelet kaslarının kasılmasıyla gerçekleşen ve enerji harcamasını arttıran herhangi bir hareket biçimi şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanıma bağlı olarak araştırmaya, serbest zamanlarında gönüllü fiziksel aktiviteye katılan bireyler dahil edilmiştir.
- Araştırma katılımcılarını Ankara ilinde yaşayan, 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde pandemi koşulları da dikkate alınarak sosyo-kültürel açıdan çeşitliliğe sahip olduğu düşünülen tek bir il ile sınırlandırılmıştır.

1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi

P1: Farklı kuşaklardaki bireylerin zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları arasında çeşitli değişkenlere göre fark var mıdır?

P2: Farklı kuşaklardaki bireylerin zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları arasında ilişki var mıdır?

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Farklı kuşaklar için zamansal yaşam tatmini, serbest zaman doyumunu ve rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları farklılıklarını ve ilişki düzeylerini analiz etmeye yönelik araştırma hipotezleri aşağıda olduğu gibi verilmiştir.

H1: Araştırmaya katılan bireylerin kuşak farklılıklarına (BB Kuşağı, X Kuşağı, Y Kuşağı ve Z Kuşağı) göre zamansal yaşam tatminlerinin çeşitli değişkenlere (cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu, fiziksel aktiviteye katılım) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Araştırmaya katılan bireylerin kuşak farklılıklarına (BB Kuşağı, X Kuşağı, Y Kuşağı ve Z Kuşağı) göre serbest zaman doyumlarının çeşitli değişkenlere (cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu, fiziksel aktiviteye katılım) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H3: Araştırmaya katılan bireylerin kuşak farklılıklarına (BB Kuşağı, X Kuşağı, Y Kuşağı ve Z Kuşağı) göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının çeşitli

değişkenlere (cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu, fiziksel aktiviteye katılım) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H4: Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılım durumları ile zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.6. Zaman Kavramı

Zamanın mutlak, sonsuz ve dışımızda var olan bir olgu olarak tarif edilmeye çalışılsa da bazı araştırmacılar zamanın insanın kendisine bağlı olduğunu ifade etmişlerdir (Hart-Davis, 2011). Bilimsel açıdan zamanı bir değişken olarak denklemlerinde kullanan bilim insanlarından Newton, zamanın görece olduğunu, örneğin yürüyen birinin bulunduğu yere göre belirli bir hızda ilerlediğini her hareketin kesin olarak ölçülebileceği mutlak bir uzayın ve mutlak bir zamanın varlığından bahsetmiştir (Köktürk, 2017).

Klasik ekonomide bir kaynağın azaldıkça ve kullanımı arttıkça değerinin arttığını, insan için de zamanın çok değerli bir varlık olduğunu söyleyebiliriz (Zimbardo ve Boyd, 2018). Bu denli önemli bir olgu olan zamanın nasıl değerlendirildiği, doğru kullanımının nasıl olacağı veya sahip olduğumuz zaman algısının davranışlarımızı nasıl etkileyeceği “Zaman Perspektifi Teorisi” adıyla ilk olarak Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından ortaya atılmıştır. Deneyimlerimizi "geçmiş, şimdi ve gelecek" şeklinde zamansal kategorilere ayırdığımız bir mekanizma açıklanmıştır.

Geçmiş, şimdi ve gelecek zamanın üç bileşenidir. İnsanlar yaşamları süresince zamanın nasıl geçtiğini algılayarak belirli zamansal alanlara daha fazla yatkınlık göstermektedirler. Bu yatkınlığı Zimbardo ve Boyd (1999), insanın doğumundan bu

zamana kadar beraberinde getirdiği aile yapısı, eğitimi gibi alanların etkisiyle oluşmakta olduğunu belirtmişlerdir. Psikoloji biliminin zaman kavramına ilk ele alış süreci James (1890) ile olmuştur. Zamanın sadece bir olgu olmadığını aynı zamanda bireylerin psikolojik açıdan da değerlendirme süreçlerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Özellikle “Geçmiş Zaman” dikkatin ve hafızanın bir işlevi olarak nitelendirmiştir. Ayrıca çalışmalarında bireyin zaman akışının nasıl olduğu ve şimdiki zamanı nasıl algıladığına dair zaman ve hafıza ilişkisinin nasıl kurulduğunu açıklamaya çalışmıştır (Hancock ve Block, 2012). Lewin (1951), “zamansal bakış açısını” tanımladığı, bireyin “andaki” geçmiş ve gelecek hakkında oluşturduğu bakış açıların bütünü görüşüne dayanmaktadır. Geçmişte olan ve gelecekte olması muhtemel olayların insanın şu andaki davranışlar üzerinde etkili olduğu ve davranışların bilişsel bir perspektifi olduğu düşüncesi ile savunmaktadır. Bandura (1997) da bu düşünceyle örtüşen bir yaklaşımla öz yeterlilik kuramında bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmelerinde geçmiş deneyimlerin, şimdiyi anlamlandırmanın ve gelecekteki seçimlerinin yansımalarının önemli olduğunu belirtmiş, davranışın üzerindeki zaman kavramının öneminden bahsetmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda, bireylerin, yaşanan deneyimlerin, kültürel kodların, edinilen eğitim imkanlarının, toplumun sosyal sınıflarının, yaşanan coğrafyanın gibi önemli unsurların baskın zamansal yaşam tatmininin oluşabileceği söylenebilir.

1.7. Zamansal Yaşam Tatmini

İnsanların bilişsel ve motivasyonel süreçlerini açıklamaya odaklanan literatür incelendiğinde öznel iyi oluş kavramı, insanların genel duygusal deneyimlerini ve kendi yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini ifade eden çok yönlü bir kavram olarak tanımlanmıştır (Diener ve ark., 2017). Öznel iyi oluş kavramının bileşenlerinden olan yaşam tatmini ise olumlu ve olumsuz deneyimlenen duygular ve ruh hali arasındaki denge ile kişinin yaşamının bilişsel değerlendirmesi olarak açıklanmaktadır (Luhmann ve ark., 2012; Pavot ve Diener 1993). Yaşam tatmini, zaman içinde güncel olaylardan, duygusal durumlardan etkilenirken aynı zamanda, olumlu ve olumsuz duygular

arasındaki denge ve deneyimlerinin değeri ölçüsünde insanların tepkilerini belirlemektedir (Kuppens ve ark., 2008). Genel yaşam tatmininde hoş duyguların sıklığı ya da azlığı ile olumlu ve olumsuz ruh hali, depresif belirtiler ve diğer klinik problemler arasında ilişkili olduğu belirtilmektedir (Diener ve Lucas, 2000; Kuppens ve ark. 2008; Suh ve ark., 1998).

Yaşam tatmini, bir bireyin yaşam sürecine ilişkin bilişsel bir kavram olarak tanımlanmaktadır ve bireyin yaşamına ilişkin geniş bir bakış açısıyla benimsenen içsel değerlendirmeyi yansıtır (Pavot ve ark., 1991). DSÖ, yaşam tatminini “bireyin kendi kültür ve değerler sisteminde amaçlarını, beklentilerini, standartlarını ve menfaatlerini olumlu bir şekilde gerçekleştirebilmesi” olarak tanımlamıştır. Yaşam tatmininin bir başka tanımında ise, “yaşamımızdan ve çevremizden memnun ve mutlu olmak” şeklindedir (DSÖ, 1986). Bu konudaki literatür, özellikle yaşam tatmininin sosyal ilişkiler ve ruhsal bozukluklarla ilişkisine vurgu yapmaktadır (Kaprio ve ark., 1987; Hirdes ve Forbes, 1993). Bu nedenle, insanların sağlığını, gelirini ve yaşamdaki mesleki performansını anlamak anlamına gelen yaşam tatminini anlamak, yaşam kalitesini değerlendirmek için önemlidir (Cheung ve Lucas, 2014).

Yaşam tatmininin önemli odakların biri olarak ifade edilen zamansal yaşam tatmini, farklı zamanlardaki yaşam tatmini arasında bir ayrım yaparken, bireyin geçmiş, şimdi ve gelecek ile ilgili zaman dilimine odaklanmasıyla yaşam doyumlarının farklılaşabileceği belirtilmektedir (Akyürek ve ark., 2018). Bu açıdan bakıldığında, insanlar yaşam amaçlarını gerçekleştirdikçe yaşam tatmininin artması beklenmektedir (Jovanovic, 2016). Ayrıca yaşam tatmini, bireyin geçmişi veya gelecek hedefleri hakkında algılanan veya beklenen değişiklikleri ifade eder, bu da insanların şimdiki yaşamlarının geçmişlerine ve geleceklerine ilişkin bakış açılarını etkilediği anlamına gelmektedir (Pavot ve ark., 1991). Bu nedenle, geçmiş ve gelecek yaşam dönemlerinin öznel zamansal değerlendirmeleri, psikolojik uygunluk hakkında benzersiz veriler sağlamaktadır (Abdallah, 1998). Yaşam tatmini, psikopatolojilerde (Pavot ve Diener, 1993) duygusal iyi oluşa odaklanır ve psikiyatri hastalarının tedavisinde iş birliğinin sağlanması açısından önemlidir. Yaşam tatmini, nesnel değerlendirme ile

değerlendirilebilir (Neugarten ve ark., 1961; Lehman, 1983), ancak nesnel ölçeklerin yaşam tatmininin zayıf göstergeleri olduğu da belirtilmektedir (Lehman, 1983).

Bireyin, yaşam boyu gelişim sürecindeki deneyimleri, kültürel özellikleri, eğitim durumu, yaşanan coğrafya gibi birçok unsur ve sosyal öğrenmeyle oluşan yargılar zamansal yaşam tatmininin oluşmasına dayandırılmaktadır. Zamansal yaşam tatmini hangi boyutuyla bireyin anına dahil olur ve rutini haline getirirse, o boyuta yönelik bir alışkanlığın oluşması söz konusudur (Zimbardo ve Boyd, 2018). Örneğin, zamansal yaşam tatmininde “geçmiş” alt boyutunun yoğun olarak yaşanması bireyin anındaki herhangi bir davranışta veya kararında geçmişte yaşadığı durumlar sonucunda elde ettiği faydayı ya da zararı oldukça fazla göz önünde bulunduracaktır. Bireyin hafızasında yer edinen durum nostaljik, olumlu bir anı olabileceği gibi, travmatik ve rahatsız edici de olabilir. Bu durum, bireyin rutini olmaya başladığında, davranışları hakkında alacağı kararlarla ilgili bu hatırlama pratiği yoğun bir şekilde gerçekleşecektir. Birey karar alma sürecinde, elde edilecek kazanıma, uzun periyotlu amaçlara ve sahip olacağı ödüle odaklanırken “gelecek” zaman yaşam tatminini daha baskın şekilde yaşamaktadır. “Şimdi” zamansal yaşam tatmininin baskın olduğu durumda ise, içinde bulunulan zaman ve mekânın uyaranlarından etkilenecek, sonuçlarını düşünmeden yaşanan durumu ifade etmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999; Carelli ve ark., 2011).

Geçmiş zamansal yaşam tatmini, bireyin geçmiş yaşantısına dair duygusal süreçlerin ve alınan kararlar sonrası davranışlarının geri dönütü olarak aile ve akran ilişkilerine, olumsuz ve travmatik olaylara daha çok vurgu yapılmaktadır. Bu alt boyuttan alınan yüksek puanlar daha önce deneyimlenen reddedilme ya da olumsuz durumları daha az anımsama yaklaşımı sergiledikleri gözlemlenmektedir (Shores ve Scott, 2007). Özsaygıyı pozitif olarak açıkladığı gözlemlenen yüksek geçmiş zamansal yaşam tatmini, geniş bir sosyal çevreye, uzun süreli ilişkiler kurmaya, sağlığın korunması ve geliştirilmesi ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Holman ve Zimbardo, 2009). Ayrıca yüksek geçmiş zamansal yaşam tatmini düzeyi ile yaşam tatmini arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Zhang ve ark., 2013). Geçmiş

zamansal yaşam tatmini puanlarının düşük olması, bireyin depresyon, stres, öfke ve kaygı gibi olumsuz yönelimleri ile pozitif bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Yeni deneyimlerden kaçınma, oldukça fazla muhafazakâr yaklaşım bu durumdaki bireylerden beklenen davranışlar olarak belirtilmektedir (Boniwell ve Zimbardo, 2004; Boniwell ve Osin, 2015).

Yeni doğan bir bebeğin hareket motivasyonları biyolojik dürtülerine bağlıdır. Gelişimini tamamlayamamış prefrontal korteksin geleceğe yönelik plan yapamadığı aynı zamanda da anlık haz ya da acıdan kaçınmak üzere hareketlerini şekillendirmektedir. Fakat birey fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gelişim ve değişim ile farklı zamansal yaşam doyumlarını hissetmeyi öğrenmektedir. Riskli vasıta kullanma, sokakta yaşama, alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz davranışlar ile negatif bir ilişki olduğunu belirten araştırmalar (Epel, ve ark., 1999; Strathman ve ark., 1994), şimdi zamansal yaşam tatmini puanlarının azaldıkça bu olumsuz davranışlar ile ilişkili olarak zayıf ego, heyecan ve yeni deneyimler yaşama arzusu şeklinde tutum sergilenebileceğini belirtmektedirler (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bireylerin şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyutu puanları yükseldikçe bu tutuma sahip bireylerin sağlık algılarının daha olumlu olduğunu, akademik başarılarının ve terfi alabilme potansiyellerinin yükseldiğini ve güvenli cinsel deneyimin gerçekleştirilebileceği belirtilmektedir (Rothspan ve Read, 1996; Zimbardo ve Boyd, 1999).

Başarıyı hedef alarak, gerçekleştirilecek planlar için sorumluluk almak ve tutarlı olmanın “gelecek” zamansal yaşam tatminini baskın bir şekilde hisseden bireyler için açıklanabilecek özellikler olduğunu belirten Zimbardo ve Boyd (2018), hiç kimsenin gelecek zamansal yaşam tatminini deneyimleyerek doğamayacağını, bu alt boyutun çevresel şartlara göre şekilleneceğini belirtmişlerdir. Gelecek zamansal yaşam tatmini hakkında, iklim şartlarının daha elverişli olduğu coğrafyada yaşamak, daha istikrarlı aile ortamında ya da toplum içinde geleceği inşa etmek, herhangi bir dini inanışa sahip olmak, teknolojiyi takip etmek ve düzenli kullanmak gibi çevresel şartlara göre bireyin kendi iradesiyle karar verebileceği ve hayatını değiştirebileceği koşullardan bazıları ile örneklendirilebilir (Twenge, 2018). Fiziksel aktiviteye katılım,

sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve akademik başarı ile gelecek zamansal yaşam tatmini arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Zimbardo ve Boyd, 2018). Gelecek zamansal yaşam tatmini puanları yükseldikçe, psikolojik iyi oluş (Sailer ve ark., 2014) ve yaşam tatmini (Boniwell ve Osin, 2015) puanlarının da yükseldiğine dair araştırma sonuçları literatürde yer almaktadır.

Yaşam tatminini ölçmek için çeşitli ölçüm araçları kullanılmaktadır. Bunlardan biri Yaşam Doyumu Ölçeğidir (Diener ve ark., 1985). Ancak bu ölçek, yapının genel değerlendirmesinde yaşam tatmininin zamansal yönünü içermemektedir. Bu nedenle, bir bütün olarak bireylerin yaşamları hakkında yargıda bulunmaları istendiğinde, yanıtlayıcılar sorunun mevcut yaşamlarının tüm yönlerine mi, zaman içindeki yaşamlarına mı yoksa her ikisine mi atıfta bulunduğunu önemli bir konudur (Pavot ve ark. 1998). Katılımcıların seçebilecekleri odak noktasına bağlı olarak, yanıtları muhtemelen farklı olması beklenir. Ancak her iki yapı da bağımsızdır ve ayrı ayrı ölçülmeleri gerekmektedir (Lucas ve ark. 1996; Pavot ve Diener 2008). Bu bilgiler doğrultusunda araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak bireylerin zamansal yaşam doyumlarını belirlemek amacıyla Pavot ve ark., (1998) tarafından geliştirilen, Akyürek ve ark., (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanan “Zamansal Yaşam Tatmin Anketi” kullanılmıştır.

1.8. Zaman ve Serbest Zaman

Zamanın değeri günlük maddi işlerde daha çok fark edilmektedir. Genelde zamanın maliyeti, onun değerine işaret etmektedir (James, 2007). Tercih edilecek hizmetin fiyatının artması daha değerli olduğu algısını oluşturmaktadır, örneğin; el yapımı ürünlerin fiyatı, makineyle işlenmiş ürünlerden daha yüksektir veya beslenmek için özenle hazırlanan gıda, hızlı üretilmiş gıdadan daha değerli olduğu belirtilmektedir (Lewin, 1942; Stolarski ve ark., 2015). Tarihin çoğu döneminde insanların zamanlarını nasıl tüketebileceklerine dair çok fazla seçeneğinin olmaması, önce bireysel daha sonraları da kitlesel olarak hayatta kalmak amacıyla zamanı

kullandıkları görülmektedir. İlkel çağlarda toplayıcılık ve avcılık yapan insan, ateş yakarken, su ararken ve barınaklar inşa ederken, dinlenmek için vakitlerinin olmadığını fakat son birkaç yüzyılda belli bir kesim zamanın planlamasını yapabildiğini ve zamanı algılamaya çalıştığı söylenebilir. İnsan hayatının karar almakla ilgili olduğu belirtilmektedir. Alınan kararların bazılarının sıradan ve küçük, bazıları da varoluş için hayati önem taşımakta olduğu belirtilmiştir (de Volder ve Lens, 1982). Sevinç, gurur, bilgelik ve ihtiyat hissetmek isteyen insan; aksine, üzücü ve olumsuz davranışlarda bulunmaktan kaçınarak temel karar sürecindeki zihinsel dinamikleri anlamının hayati önem taşıdığı bilinmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018).

Toplumda yaşam temposu, yaşam kalitesi gibi özelliklerin nasıl içselleştirilip kabul edildiğini (Shores ve Scott, 2007), yaygınlaştığını ve bireyin düşüncelerini (Garcia ve ark., 2017), duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediği (Sword ve ark., 2014) birçok araştırmaya konu olmuştur. Bireysel zaman yaklaşımının çoğunlukla öğrenilmiş bir olgu olduğunu genel olarak zamanla bilinçsiz ve öznel bir şekilde ilişkilendiğini (Hart-Davis, 2011) ve zamana olan yaklaşıma göre farkına vardıkça zaman perspektifinin daha iyisi için değişebildiği belirtilmiştir (Zimbardo ve Boyd, 1999, 2018).

Yapılan araştırmalarda görülmektedir ki, insanların yaşam şekillerine göre zaman algısı temel bir rol oynamaktadır (Zimbardo ve Boyd, 2018). İnsanların belli bir zaman perspektifi geliştirdiğini ve bunu kullanma eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Gelecek odaklı insanların, profesyonel ve akademik açıdan başarılı olma ihtimallerinin yüksek olması, düzenli beslenme ve egzersiz yapma, doktora gidip tedbir amaçlı muayene olma gibi davranışlar gösterdiği gibi, özellikle hızlı yaşayan topluluklarda yaşayan bireyler başkalarının iyiliğine kendilerini adamayı daha az istedikleri gözlemlenmiştir (Garcia ve ark., 2017). Şimdiki zamana odaklı insanların daha çok başkalarına yardım etme davranışları gözlemlense de çoğunlukla riskli cinsel davranış, kumar oynama, uyuşturucu ve alkol kullanma olasılıkları gelecek odaklı insanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Griva ve ark., 2015). Geçmiş zaman odaklı insanlarda ise bazı insanlar için geçmiş pozitif anılarla ve olumlu duygulara

sahipken, diğlerleri için negatif anılar, başarısızlıklar ve pişmanlıklarla dolu olabilmektedir. Geçmiş zaman odaklı bireylerde oluşan bu farklılıkların zihinlerde taşınan, bağlayıcı referans çerçeveleri haline geldiği belirtilmiştir (Carrillo ve ark., 2018; Dany ve ark., 2016).

Zamanı pozitif ve bilinçli bir şekilde bölmek, psikolojik ve duygusal sağlığın olumlu bir göstergesi olduğu, şimdiki zamanı kontrol ederek aynı zamanda geçmiş ve geleceği kontrol edebilme düşüncesi sağlamaktadır (Zimbardo ve Boyd, 2018). Günümüzde çokça başvurulanan psikoterapi türlerinin yaptığı, şimdiki zaman üzerinde çalışmak suretiyle geçmiş ve gelecek üzerinde kontrol sağlama teşebbüsü olarak görülebilmektedir (Sword ve ark., 2014). Örneğin; psikanaliz, geçmişin önemini vurgularken, varoluşçu psikoterapi, şimdiki zamanın önemine, insancıl psikoterapi de geleceğin önemini vurgulamaktadır. Sıradan bir gün boyunca hareket ve eylemlerine karar veren insan, bu kararların birçoğunu önemsiz ve mantıksız bulsa da bir bütün olarak alınan bu kararlar geçmişte kim olduğunu, şimdi kim olduğunu ve gelecekte kim olacağını belirlemektedir.

Bireysel ve kolektif geleceklerini uzatmak için amansız bir mücadele veren insanın ömür beklentisi son birkaç binyılda %300 arttığını ve insan ömrü ortalamasının 25 yıldan 75 yıla çıktığı söylenilebilir. Bu artışla beraber hayatın gelen kalitesinin de değiştiği ve geliştiği yadsınamaz bir gerçektir. Yaklaşık iki yüzyıl önce dünya nüfusunun %90'ı çiftçi iken, bugünse %4'ünden azı çiftçilik yapmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 2018). Yaşam temposunun yükselmesiyle beraber birçok değişimin az zamana sıkıştırmaktan dolayı insanı rahatsız edebileceği, modern hayatın kanser, kalp ve damar rahatsızlıkları, stress ve obezite gibi bazı sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Vuillemin ve ark., 2005). Gelecek şoku olarak belirtilen bu sürecin çok kısa sürede çok fazla değişimden dolayı yaşandığı, stres, kaygı ve yönelim bozukluğundan kişilerarası ilişkiler ve toplumsal kurumların etkilendiğine değinilmektedir (Alvin, 1996).

Gerçekte ne olduğu önemli olan ve yaşanan anın yorumlanması, kodlanması ve olaylara duygusal anlamlar yüklenmesi süreci insanlar için önemli bir olgudur. Geçmiş deneyimin bir bireyin hayatının geri kalanına açılan pencere olduğu vurgusu yapılarak, geçmişin önemli olduğu, yaşanan olayların şimdiki duygu ve düşüncelere göre yeniden yorumlanması ve yeniden yapılandırılmasıdır şeklinde açıklanmaktadır (Adler, 2015). Psikolojik determinizm her duygu ve düşüncemizin, gerçekleştirdiğimiz her eylemin geçmişteki olaylardan kaynaklandığını söylemektedir. İnsan davranışının tamamen geçmişte deneyimlenen ödüller ve cezalar tarafından belirlendiğini beyan eden araştırmacılar (Skinner, 1948; Watson, 2007) beklenen davranışın gerçekleştirilmesi, beraberinde ödül getirmekte ve cezayı önlemekte olduğunu belirtmişlerdir. İnsanların geçmişlerini net bir şekilde hatırlayamasalar da hayatlarını geçmiş tarafından belirleniyor olmasının mümkün olabileceğini (Garcia ve Koelling, 1966; Rouiller ve Goldstein, 1993) fakat geçmişte gerçekleşen negatif olaylar ile negatif sonuçlar arasında ve aynı şekilde pozitif olaylar ile pozitif sonuçlar arasında açık bir ilişki kurmanın da zor olduğuna işaret edilmektedir (Ross ve Nisbett, 2011; Seligman, 2004).

Hafızanın geçmişte gerçekleşen şeyleri doğru şekilde kaydettiğine ve bu anıların kalıcı olduğu inancının yaygın bir görüş olarak kabul edildiği düşünülse de, anıların zamanla değiştiği ve yeniden yapılandırıldığı yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir (Braun-latour ve ark., 2004; Loftus ve Palmer, 1974; Vogel ve Schwabe, 2016). Geçmişte yaşananlar hakkında hiç kimsenin emin olamamasına vurgu yapılan araştırmalarda, insanların geçmişleriyle ilgili inançlarının şimdiki zamanda nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını etkilediğini göstermektedir (Drake ve ark., 2008; Milfont ve ark., 2012). Aynı zamanda, doğru anılara dayansın ya da dayanmasın, geçmişe yönelik pozitif tutumları olan insanların, negatif tutumu olanlara göre daha mutlu, sağlıklı ve başarılı olma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (Andre ve ark., 2018; de Volder ve Lens, 1982; Shores ve Scott, 2007).

Beyin gelişimi incelendiğinde yeni doğan bebeklerde prefrontal korteks henüz gelişmemiş olması sebebiyle anıları saklama ve hatırlama kapasitesi yetersizdir ve geçmiş algısı oldukça az olduğu, bununla birlikte gelecek planlaması ve alternatif senaryolar yazmanın da mümkün olmadığına değinilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Yeni doğan bebeklerin şimdi odaklı bir haz merkezci olduğu, şimdiki zaman odağıyla hayata başladığı söylenebilir. Fakat yaş ilerledikçe bazı yetişkin bireyler de şimdiki zamanın biyolojik uyarıcılarına odaklanmaya devam ettikleri (Carrillo ve ark., 2018), fiziksel ve biyolojik ortamlarında meydana gelen olaylara tepki verdikleri bilinmektedir (Andre ve ark., 2018; Garcia ve ark., 2017). Ölçüsüz şekilde şimdiye odaklanmanın beraberinde yaşam kalitesinin daha yoğun bir ihtiyaç olarak hissedilmesiyle, hayattaki mutluluğun yitirilmesine neden olabileceği belirtilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Gelecek yöneliminin de gelişmesi için, şimdiki zamanda istikrar ve tutarlılık gerekmektedir (De Volder ve Lens, 1982; Zimbardo ve Boyd, 1999).

1.9. Serbest Zaman Doyumu

Günümüzde insanları rekreasyonel aktivitelere yönelten etkenlerin en başında fiziksel, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçlar gelmektedir (Argan, 2007). İhtiyaçlar ile ilgili kavramlar farklı bakış açıları ile ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır (Rodriguez ve ark. 2008). Psikolojik bir kavram olan öznel iyi oluşun temel bileşenlerinden olan Serbest Zaman Doyumu, bireylerin katılmayı tercih ettikleri etkinliklerden sonra ortaya çıkan olumlu duygu durumu ve algıları olarak açıklanmaktadır (Beard ve Ragheb, 1980; Amestoy ve ark., 2008). Bu düşünce ile Muzindutsi ve Masango (2015) insanların zevklerine, beklentilerine sosyal ilişkilerine göre serbest zaman doyumlarının farklılaşabileceğini belirtmişlerdir.

Serbest zaman doyumu, bireyin serbest zamanın değerlendirilmesinden elde edilen deneyimlerin sonundaki memnuniyeti ve tatmin olma düzeyini ifade etmektedir. Beard ve Ragheb (1980), belirli bireysel ihtiyaçların serbest zaman

etkinlikleri aracılığı ile hangi düzeyde ulaşıldığını belirlemek amacıyla ölçme aracı geliştirmişlerdir. Bu ölçme aracının alt boyutları:

Psikolojik: bireylerin serbest zaman etkinlikleri ile psikolojik anlamda ulaştıkları tatmin duygusunun ifade etmektedir. Kendine güven, başarıma hissi, farklı beceri ve yetenek algısını deneyimleme şeklinde açıklanmaktadır.

Eğitimsel: bireyin serbest zamanında katıldığı aktiviteler ile edinilen yeni bilgileri ifade etmektedir. Bu etkinlikler ile birey kendisine yeni fırsatlar yaratacak ve hem çevresi hem de kendisi hakkında edindiği bilgiler ile doyum belirlenebilecektir.

Sosyal: serbest zaman etkinliklerinin sosyolojik faydalarının açıklanmaya çalışıldığı bu alt boyutta farklı insanlarla ilişkiler kurma fırsatı yakalar ve bu davranışın kendisinde oluşturduğu etkiyi belirleyebilecektir.

Rahatlama: huzurlu bir ortam beklentisi olan bireyin olumsuz duygu durumundan uzaklaşması, stres ve kaygının azaltılması gibi öznel iyi oluş durumlarını serbest zaman etkinlikleri ile gerçekleştirebilme doyumunu ölçülebilecektir.

Fizyolojik: serbest zaman etkinlikleriyle kazanılabilecek fizyolojik etkilerin, özellikle fiziksel sağlığın durumunu tanımlamak amacıyla bu alt boyuttan faydalanılmaktadır.

Estetik: tercih edilen serbest zaman etkinliğinin düzenleneceği alanın refah, temiz olması, çekici ve güzel olması gibi beklentilerin ifade edildiği bir boyut olarak oluşturulmuştur.

1.10. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kavramının literatürde yer alan serbest zaman faydaları kavramıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bölümde detaylı olarak serbest zamanda fayda kavramı ele alınmış ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kavramı ile ilişkilendirilerek açıklanmaya çalışılmıştır.

Teknolojik gelişmeler ve nüfus artışı ile hızlı kentleşmelerden etkilenerek zaman içinde beden gücü ile gerçekleştirilen birim iş zamanında azalma görülmektedir. Bu durumla ilgili olarak serbest zaman sürelerinde bir artış olsa da fiziksel aktivite düzeyindeki düşüş beraberinde sağlık yönüyle olumsuz etkileri de beraberinde getirmektedir (Kassebaum ve ark., 2017). Gerçekleşen bu dönüşümün, çalışma zamanı planlamalarının yeniden değerlendirilmesine, daha fazla ekonomik gelir elde etmektense, serbest zaman talebini toplumsal bir hareket olarak görmekteyiz (Sarol ve Çimen, 2017). Temel amaç olarak sosyalleşmenin tüm boyutlarını sağlıklı şekilde yaşama beklentisi yapılan çalışmalarda görülmektedir (Carbonneau ve Freire, 2017; Gürbüz, 2017; Sivan ve ark., 2019).

İnsanların serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri olumlu durumları tespit edebilmek adına araştırmacılar yaptıkları çalışmalarda, fizyolojik (Ulrich ve ark., 1990), sosyal (Allen, 1990) ve zihinsel (Hull, 1990) faydalarının gözlemlenebildiğini belirtmişlerdir. Serbest zaman aktivitelerine insanların neden katılması gerektiğine ilişkin beklentilerini ve katılımın sağlanmasıyla elde edilen sonuçlara yönelik Driver, (1976) kişinin tercih edilen durumdaki bir eksikliğe dair problem çözme tepkisi olarak açıklamaktadır. Bireylerin serbest zaman davranışının anlamlandırılması, sağlanan faydanın nitelendirilebilmesi için bir tanım sunulması ve bütünleşik bir teorik zemin oluşması amacıyla “iyileştirilmiş koşullar” üzerine odaklanan “Serbest Zaman Fayda Yaklaşımı (SZFY)” kavramı ortaya çıkmıştır (Driver ve Bruns, 1999). Serbest zaman aktivitelerine katılma isteği ve katılım sonucunda elde edilmesi beklenen tatminin, psikolojik duruma olumlu etkilediği düşünüldükçe, bireyin serbest zaman aktivitelerine tekrar katılma isteğinin artacağı belirtilmektedir (Nadirova, 2000).

Bireylerin genel sağlıklarını olumlu yönde geliştirmede yardımcı olduğu belirtilen (Chich ve ark., 2016; Coleman ve Iso-Ahola, 1993) serbest zaman aktivitelerinin faydalarına yönelik fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik sınıflandırmalar yapılmıştır (Vail, 2009; Wu, 2010).

Fizyolojik faydalar: Serbest zaman aktivitesi olarak tercih edilen düzenli fiziksel aktivitenin, kanda yer alan yüksek yoğunluktaki yağ seviyesini azaltarak hipertansiyonu önlemesi (Kaupuzs, 2012), kas kütlesini ve kas gücünü arttırdığı ve daha güçlü bağ dokusu oluşturduğu (Qualls ve ark., 2013), vital kapasite düzeyini yükselttiğini (Hutzler ve ark., 1998) belirten çalışmalar mevcuttur. Bu tür fizyolojik faydaların bireylerin serbest zamanda düzenli olarak özellikle fiziksel aktiviteye katılması gibi hedefler oluşturabileceği belirtilmektedir (Pelletier ve ark, 2021).

Sosyal faydalar: Bireylerin güçlü aile bağlarının oluşması (Zabriskie ve McCormick, 2001), yalnızlıktan kurtulma ve asosyal davranışları azaltarak güçlü sosyal ilişkiler kurma (Tan ve ark., 2020; Whitty ve McLaughlin, 2007) gibi olumlu yönde değişiklikler elde edilebileceği belirtilmektedir.

Psikolojik faydalar: Günlük yaşantıda karşılaşılan olumsuz durumlara ilişkin bireylerde gözlemlenebilecek ve sağlıklarını etkileyebilecek, kaygı ve korkunun azaltılmasında (Bonadies, 2009; Driver ve ark., 1991), depresyondan korunmak amacıyla (Nagata ve ark., 2020), problem çözebilme becerilerinin geliştirilmesi ve kendini gerçekleştirebilme durumunun sağlanması (Tsitskari ve ark., 2017) gibi psikolojik sağlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik serbest zaman aktivitelerinin faydaları vurgulanmaktadır.

Serbest zaman kavramının açıklanması hakkında literatür incelendiğinde, farklı disiplinlerle etkileşimde olduğu görülmektedir. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile yaşanılan haz (Hull, 1990), sağlanan faydalar (Driver, 1976) birçok araştırmacının çalışma konusu olmuştur (Hill ve Gomez, 2019).

İnsanların fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik tercih edilen serbest zaman etkinliklerinin (Güngörmüş, 2007), sağlıklarının korunmasında ve geliştirilmesinde yardımcı olduğu belirtilmektedir (Chick ve ark., 2016, Gomez, 2019). Serbest zamanda tercih edilen düzenli fiziksel aktivitenin, omurga sağlığını koruduğu (Brusseau ve ark., 2014), oksijen kullanabilme kapasitesini artırdığı (Heinzmann-Filho ve ark., 2016) şeklindeki fizyolojik etkilerine çeşitli araştırma sonuçlarından ulaşılabilir. Kişilerarası ilişkiler, sosyal becerilerin geliştirilmesi (Driver, 1997) gibi sosyolojik yönden de bireylere fayda sağlayan rekreasyonel etkinliklerin, yalnızlaşmayı önleme (Kim ve ark., 2016) ve güçlü aile bağları oluşturma (Harrington, 2014) şeklinde gerçekleşebilecek olumlu değişikliklerden de bahsedilebilir. Driver ve ark. (1991), kaygı ve strese korunmak gibi düzenli serbest zaman etkinliklerinin psikolojik faydalarından bahsederken, problem çözebilme, özsaygı gelişimi (Lamers ve ark., 2012) ve bilişsel gelişimi destekleyici etkinlikler (Macnaughton ve ark., 2019) olduğunu kanıtlayan çalışmalara rastlanmaktadır.

Serbest zamanın faydalarına yönelik kavram oluşması hakkında rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin ihtiyaç ve beklentilerini ortaya koymak adına geliştirilmiş olan “Rekreasyon Deneyim Tercihleri Ölçeği” (Driver, 1983; Driver ve ark., 1991) 328 madde ve 39 alt boyuttan oluşurken, sonrasındaki yapılan çalışmalar göstermektedir ki, fiziksel ve zihinsel sağlığın bu yönüyle değerlendirilmesinde oldukça fazla madde ve alt boyuta sahip olduğu bu sebeple uygulama yapılabilmesinin de zor olduğu belirtilmektedir (Manfredo ve ark. 1996; Driver, 1997). Driver’ın (1997), “Serbest Zaman Faydaları Tipolojisi” adını verdiği, rekreasyonel etkinliklerin fiziksel ve zihinsel faydalarını (psikolojik deneyim, önleme ve iyileştirme) belirlemeye yönelik bu tipolojiden yararlanarak farklı ölçüm araçları geliştirilmeye çalışılmıştır (Ho, 2008; Freidt, 2008; Hill ve ark., 2009; Kuo, 2013).

Rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkında Gomez ve ark. (2016), sahip olunan sağlık algısının fiziksel aktivite yönüyle değerlendirilmesinin önemli olduğunu belirtmiştir. Gerçekleştirilen araştırmalar incelenerek rekreasyonun bireyler üzerindeki faydalarına yönelik güdüler, beklentiler ve deneyimler ele alınarak ortaya

ıkan bulgular üzerine bazı çıktılar belirlenmiştir (Brown, 2016). Gomez ve ark. (2016), üç farklı rekreasyon alanında serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler üzerinde çalışarak, rekreasyonda algının sağlık çıktılarını belirlemek amacıyla “Rekreasyonda Algılanan Sağlık ıktıları leği-RAS”nin (Perceived Health Outcomes of Recreation Scale-PHORS) psikometrik özelliklerini incelemişlerdir. Tatmin olunan psikolojik deneyimin hissedilmesi, beklenen durumun devamı ile istenmeyen bir durumun önlenmesi ve kötü koşulların önlenerek iyileştirilmiş durumun gerçekleşmesi şeklinde alt boyutlarının oluştuğu belirtilmiştir. Yerlisu Lapa ve ark. (2020) ise, düzenli olarak serbest zamanlarında açık havada fiziksel aktiviteye katılan bireyler üzerinde Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini belirtmişlerdir.

Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi: Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyonel etkinliklerin sonucunda beklenen doyuma ulaşma, özsaygının gelişmesi veya stresle başa çıkabilme gibi olumlu duyguların deneyimlenmesine yönelik duyuşsal bir süreci anlatmaktadır.

Daha Kötü Bir Durumun nlenmesi: Gündelik yaşamda insanların sağlıklı bir şekilde yaşamlarına devam edebilmeleri için başarılı yaşlanma gerçekleştirebilmeleri, yaşanılan olumsuz durumların etkilerinin azaltılması adına tercih edilen rekreasyonel etkinliklerin bu anlamda belirtilmesi şeklinde açıklanmaktadır. Bu etkinliklere, diyabet, obezite, kalp rahatsızlıkları ve erken ölüm gibi durumlardan korunmak ve uzaklaşılması adına katılım sağlandığı bireyler tarafından değerlendirilerek yorumlanmaktadır.

İyileştirilmiş Durum: Fiziksel iyi oluşu belirten ve rekreasyonel etkinliklere katılımla bireyin bu iyi oluş algısının gelişimi üzerine belirlenmesini sağlamaktadır (Gomez ve ark., 2016; Yerlisu Lapa ve ark., 2020).

1.11. Kuşak Kavramı

Kuşak, aynı dönemlerde ya da zaman aralığında dünyaya gelen, içinde bulunduğu anın siyasal, kültürel, ekonomik ve tarihsel olaylarından etkilenen gruplar, topluluklar olarak açıklanmaktadır (Aydın, 2019; Mannheim, 2018). Kuşak olarak nitelendirilen bu gruplar aynı dönemin izlerini taşıırken sonraki nesillere de bu özelliklerini aktarmaları da söz konusudur (Durkheim ve Fauconnet, 1904; Kaya, 2019). Türk Dil Kurumu (2022) kuşak kavramını, felsefe terimleri sözlüğünde “yaklaşık olarak aynı yıllarda doğmuş, aynı çağın şartlarını, dolayısıyla birbirine benzer sıkıntıları, kaderleri paylaşmış, benzer ödevlerle yükümlü olmuş kişilerin topluluğu” şeklinde açıklarken; toplum bilimi sözlüğünde ise “yaklaşık yirmi beş, otuz yıllık yaş kümelerini oluşturan bireyler öbeği, göbek, nesil, batın, jenerasyon” şeklinde belirtmektedir.

Bu kavrama ilişkin başka bir yaklaşım ise, her kuşağın kendine ait değer ve inançlarının farklılaşabileceği (Nacak, 2019), kendi dönemine özgü ilke ve prensipleri ile bir sonraki dönemi etkileyebileceği belirtilmektedir (Tezcan, 2016; Kuran, 2019). Toplumsal yaşantılar ile kuşak dönemleri arasında yaşanan zamana bağlı olarak gözlemlenebilecek belirli özellikler bulunmaktadır. Mannheim (1952), kuşakların kültürel sürecine sürekli yeni katılımcıların dahil olduğunu, eski kuşak temsilcilerinin ise zamanla yok olduklarını, her kuşak temsilcisinin o döneme ait tarihsel sürecin sınırlı ve geçici bir bölümüne katılabildiklerini ve kültür, kimlik gibi kuşaktan kuşağa oluşum gösteren bir kavram olduğunu belirtmektedir (Lahaye ve ark., 2011).

Kuşaklararası aktarım, yaşam boyunca çeşitli dönüşümlere maruz kalmasıyla beraber davranış ve duyguların biçimi, nesiller ötesinden kendini yenileyerek ya da dönüşmeden bir diğer kuşağa geçiş söz konusudur. Yaşam boyu gelişim biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal açıdan çok boyutludur. Bu boyutların içinde de birden çok bileşenden söz edilebilir (ör. dikkat, bellek, bilgi işleme hızı, sosyal zekâ). Bazı boyut bileşenlerinin genişlemesi ve diğer boyutların küçülmesi ile çok yönlü olduğuna da vurgu yapmak gerekmektedir (Levelt, 1989). Ayrıca gelişimin değişme kapasitesi

değerlendirilerek gelişimin esnekliğinden de bahsedilmektedir (Park ve ark., 2010). Tüm gelişim bir bağlam ya da bir ortam içinde yer almaktadır. Bağlam olarak bireylerin aileleri, okulları, akran grupları gibi benzer ortamlar sayılabilir. Bu ortamların her biri tarihsel, ekonomik, sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenmektedir (Goodnow, 2010). Gelişimin bağlamsal olması (Baltes, 1968; Heckhausen ve Baltes, 1991) gibi çok disiplinli bir bakış açısıyla da ele alınarak bir çok araştırmada inceleme konusu olmuştur (Santrock, 2014). Sosyal bir varlık olarak insanın davranış ve duygularının aktarım farklılıklarının incelendiği başlıklar aşağıdaki gibi sıralanabilir.

Normatif kuşağa bağlı etkiler: Tarihsel süreçler ve belli bir kuşak dönemindeki insanlarda ortak olarak gözlemlenebilecek toplumsal olarak etkiye sahip savaşlar, göçler, ekonomik ve politik değişiklikler normatif tarihsel değişimin bir parçasıdır (Santrock, 2014).

Normatif olmayan yaşam olayları: Bireylerin yaşamında önemli etkileri olan sıra dışı olaylar olarak açıklanmaktadır örneğin küçük yaşlarda yaşanan ebeveyn kaybı, erken ergenlikte gebelik, piyangodan büyük ikramiyeyi kazanma gibi bu tür etkilerin bireysel olarak etkilenme durumları farklılaşmaktadır (Santrock, 2014; Kuran, 2018).

Kuşaklararası ilişkiler: Yaşam boyunca orta yaş ve yaşlı yetişkinler kendi ailelerinde nesiller arasında güçlü bir sorumluluk duygusunun inşa edilebileceği gibi bireylerin kendi ebeveynlerine yönelik hayatlarının sonraki dönemlerinde ihtiyaç duymaları halinde onlarla ilgilenmelerinin görev olarak algılanabileceği durum örneklerine yapılan araştırmalarda ulaşılmıştır (Fingerman ve ark., 2009; Swartz, 2008). Yapılan araştırmada yaşlanan ebeveynin sağlık problemleri olduğunda hem kendileri hem de çocuklarının genellikle ilişkilerinin son zamanlarda olumlu değişiklikler gösterdiği tespit edilmiştir (Fingerman, 2017). Fakat bireylerin farklı algılarını tespit etmek amacıyla olumlu özellikler olan sevgi, karşılıklı yardım ve ortak değerlerin öneminin yanında olumsuz tarafta uzaklaşma, suistimal, ihmal ve bakıcı

stresi gibi olumsuz durumlarla da karşılaşılabilmekte olduğu belirtilmiştir (Antonucci ve ark., 2011; Davey ve ark., 2011).

Kuşaklararası eşitsizlik: Toplumların farklı yaş gruplarına bakış açıların değişebildiği, sosyal politika konularının farklılaşabildiğini günümüzde görülmektedir. Bu farklılıklardan kaynaklı olarak kuşaklararası eşitsizliklerin genel anlamda bir çatışma ve bölünmelere neden olduğu savunulmaktadır (Longman, 1989). Özellikle yaşlı yetişkinlerin kaynakların adil olmayan düzeyde büyük bir kısmını alarak tüm avantajları kendilerinde toplamaları nedeniyle toplumun genç üyelerine adaletsiz davrandığı görüşü ya da gençlerin, yaşlıların masraflarını ödeme zorunluluğunun olup olmadığı konusundaki sorular gündeme gelmektedir (Svihula ve Estes, 2018).

Kuşak araştırmaları incelendiğinde kuşaklararası farklılıkların oluşması hakkında farklı görüşler ortaya çıkmaktadır (Connely, 2019; Popescu, 2019; Strauss ve Howe, 2000). İçinde yaşanılan zamanda sosyal düzen ihtiyacının artması ya da azalmasıyla yeni bir faza girildiği belirtilmektedir (Kuran, 2018). Her dönemin de grubu tanımlayan ortak imgeyle sembolize edildiği ve akran ilişkileri ve sosyal olaylara karşı tutumlarına göre kategorize edildiği görüşü savunulmaktadır (Strauss ve Howe, 1997). Sosyolojik araştırmalarda sağlıklı sonuçlara ulaşabilmek için tarihin seyri içinde insanlığın geçirdiği evrelerin, en küçük toplumsal birime varıncaya kadar tüm sosyal ve kültürel yapıların çeşitli yönleriyle ele alınması ve incelenmesi önemlidir. İnsanlığa baktığımızda da yaşam döngüsü içinde maruz kalınan etkilere yönelik zamana göre sınıflandırmaların yapılması geçmişi anlamak ve geleceğe yön verirken şimdiyi inşa etmek adına önemli olduğu düşünülerek kuşak farklılıkları üzerinde çalışmalar yapılmaktadır.

1.11.1. Sessiz Kuşak (1925 – 1945)

İçinde bulundukları dönemde büyük savaşlarla beraber toplumsal yaşama önem veren ve uzlaşmacı yaklaşımları ile genelleme yapılabilecek bir kuşak olduğu belirtilmektedir (Demir ve ark. 2017). İş yaşamında sessiz, uyumlu, duygusal ve kanaatkâr olan bu kuşak savaş ve yokluk görmüş olduğu için başarılı ve güçlü olabilmek, daha iyi bir sosyal konum elde edebilmek için çok az harcıyıp çok fazla çalışmaya ve biriktirmeye önem vermiş olduğu belirtilmektedir. Genellikle hiyerarşik düzene uyma disiplini (Kuran, 2019) ve otoriteyi tanıyan bir yaklaşım ile hayata baktıkları ifade edilmektedir (Aktay, 2019). Bu yıllarda doğan bireylerin çocuklukları daha çok ekonomik sıkıntılar ve işsizlikle karşı karşıya kalmışlardır. Bu kuşakta azimli bir şekilde çalışmak, toplum için özverili olmak ve değer yargılarının baskın olduğu gibi duygu ve davranışlara sahip oldukları söylenebilir (Twenge, 2018).

1.11.2. Bebek Patlaması Kuşağı (BB Kuşak) (1946-1964)

Literatürde Bebek Patlaması kuşağının nitelendirilmesi hakkında literatürde “Bebek Patlaması Kuşağı, Bebek Bombardımanı Kuşağı, Baby Boomers Kuşağı” gibi farklı kullanımlar mevcuttur (Twenge, 2018, Kuran, 2018). Yaygın olarak kullanılan başlığın literatür ile benzerlik göstermesi amacıyla bu çalışmada “BB Kuşak” başlığı kullanılmıştır. Yaşadığımız dünya üzerinde büyük etkiler bırakan İkinci Dünya Savaşı’nı akabindeki dönemde nüfus patlamasının yaşanmasıyla nitelendirilen bu kuşak (Durkheim ve Fauconnet, 1904; Kaya, 2019), çalışmanın önemine inanarak ve her ne kadar itaatkar olsa da sorgulamaktan imtina etmeyen idealist bir yapıya sahip oldukları ifade edilmektedir (Tezcan, 2016). Birlikte olabilmeyi ve takım çalışması ile daha çok grup tartışmalarının önemli olduğu düşünülen bu kuşakta çatışmacı yaklaşımdan çok, pozitif ve ayak uydurmanın amaca ulaşmada daha çok yardımcı olacağı görüşünü benimsemektedirler (Twenge, 2018; Twenge ve Campbell, 2010). Aynı zamanda lüks tüketim harcamalarında da artış gözlemlenmekle beraber yaşam standartlarının da arttığı söylenebilmektedir (Duman, 2019).

1.11.3. X Kuşığı (1965 – 1979)

Geçiş dönemi olarak kabul edilen bu dönemde, teknoloji ile tanışılmasının ve yönetici pozisyonunda yer alan Bebek Patlaması Kuşağının (BB Kuşak) otoritesi ve kurallı yaklaşımıyla kendisinden sonraki bağımsız çalışma amacı olan Y Kuşağı ile arada sıkışması, bu kuşağı biraz içe kapalı olmasının sebebi olarak belirtilmektedir (Samur, 2017; Duman, 2019). Kayıp kuşak ya da Gölge kuşak olarak da farklı kaynaklarda tanımlanan bu kuşak bireylerin Berlin Duvarı'nın yıkılması, petrol krizi, politik çatışmalara tanıklık etmişlerdir. Genellikle iş yaşamında geleneksel bir yaklaşım sergileyen bu kuşak sınıflamasında terfi önem veren aidiyet duygusu yüksek özelliklerle karşılaşılmaktadır (Bezgin ve Kılıç, 2020; Yılmaz, 2019). Toplumsal sıkıntılara duyarlı, iş motivasyonları yüksek, otoriteye saygılı ve kanaatkâr bireyler oldukları, işe ve çalışmaya bakış açısı olarak da “yaşamak için çalışmak” şeklinde yaşamı benimsedikleri gözlemlenmektedir (Berkup, 2015; Körelçiner, 2018). Teknolojik ürünlerin gündelik hayatta daha sık kullanılmaya başlandığı bir dönem olarak da nitelendirilmektedir. Genellikle anne ve babanın çalıştığı çekirdek aile içinde büyüyen ilk kuşak olduğu söylenebilir. Pek çok teknolojik buluşla beraber bilgi teknolojilerinin kullanılması ve bilgisayar destekli öğrenmenin yaygınlaşması ile yaşam standartlarının arttığı vurgulanmaktadır. Sanayi sonrası topluma geçilmesiyle beraber ailenin işlevlerinin azalmaya, aile yapılarının küçülmeye ve boşanma oranlarının artmaya başladığı görülmüştür (Görgün-Baran, 2004).

1.11.4. Y Kuşağı (1980 – 1999)

Y kuşağı olarak sınıflandırılan bireylerin dünya genelindeki terör saldırıları, doğal afetlerin yanında teknolojinin de gelişmesiyle dijital aletlerin yaygın olarak kullanıldığı zaman aralığında yaşamlarının büyük bir kısmını sürdürmüşlerdir. Maruz kaldıkları çeşitli etkiler sonucunda hayatı sorguladıklarından dolayı bazı kaynaklarda “WHY” kuşağı olarak da tanımlanmaktadırlar (Kuran, 2018). Toplumsal ve ekonomik koşulların etkilerini karakter ve tavırlarına yansıtıyor olan bu kuşakta, hayattan zevk

alma, teknolojiyi rahat kullanan, otorite ve gelenekleri sorgulayan bir yapıya sahip olarak yaşamlarına devam etmekte olduğu belirtilmiştir (Acılioğlu, 2017). Nitekim literatürde de dijital kuşak olarak da geçen Y Kuşağı, bilgi tabanlı teknolojiyi çok iyi kullanan, iş yaşamında proaktif ve rekabeti, dayanışmayı ve paylaşmayı seven bir kuşak olarak da tanımlanmaktadır (Duman, 2019). Mesleki uzmanlaşmanın ve teknik rasyolizasyonun öne çıkmaya başladığı bu dönemde Y Kuşağı yaşama daha eleştirel bakarken, bireysel özgürlüklerinden de taviz vermemeye çalışmış diğer yandan geleneksel, ailevi ve toplumsal değerlerden uzaklaştığı belirtilmektedir (Tezcan, 2015).

1.11.5. Z Kuşağı (2000 ve Sonrası)

Literatürde bu kuşak sınıflaması ile ilgili birçok isimlendirme karşımıza çıkmaktadır (Sarioğlu, 2018). Yaşam boyu öğrenme, kendi tercihlerini yapabilme, sadakati daha az olan şekilden literatürdeki çalışmalarda tanımlanan Z Kuşağı (Stillman ve Stillman, 2019), teknolojinin artık bir gereklilik olduğu ve yaşamı teknolojiden bağımsız düşünemeyen bir yapıya sahip olduğu şeklinde açıklamalar yapılmaktadır (Lahaye ve ark., 2011). Kuşakların bazı yönleriyle birbirlerinden ayrıldıklarını, gündelik yaşantılarında maruz kaldıkları durumlardan etkilenecek belirgin değişkenlikler göstermektedirler. Örneğin; sessiz kuşaktaki bireylerin, otoriter yapıda oldukları ve tecrübeye daha çok saygı duydukları, BB kuşak bireylerin, sadakat, sabır ve disiplin gibi değerlere daha çok önem verdiği, X kuşak bireylerin, çalışkanlıkları ve toplumsal duyarlılığının yüksek olduğu, Y kuşak bireylerin, adil olma, bağımsız ve özgüvenli olma, Z kuşak bireylerin ise, teknolojik odaklı ve yüksek bilişsel becerilere sahip olma gibi özelliklerinden bahsedilmektedir (İnce, 2018). Teknolojik ürünlerin daha sık kullanılmaya başlanması ile günlük yaşamda teknoloji bağımlılığı konusu da yaygın olarak görülmektedir. Özellikle sosyal medya aracılığı ile iletişimin tercih ediliyor olması dolayısıyla aile ve akraba ilişkilerinden uzaklaştığı gözlemlenmektedir. Yapılan araştırmalarda Z kuşağının, kendisini sınırlamaya veya bireysel özgürlüğünü kısıtlamaya çalışan her türlü girişime ve engele

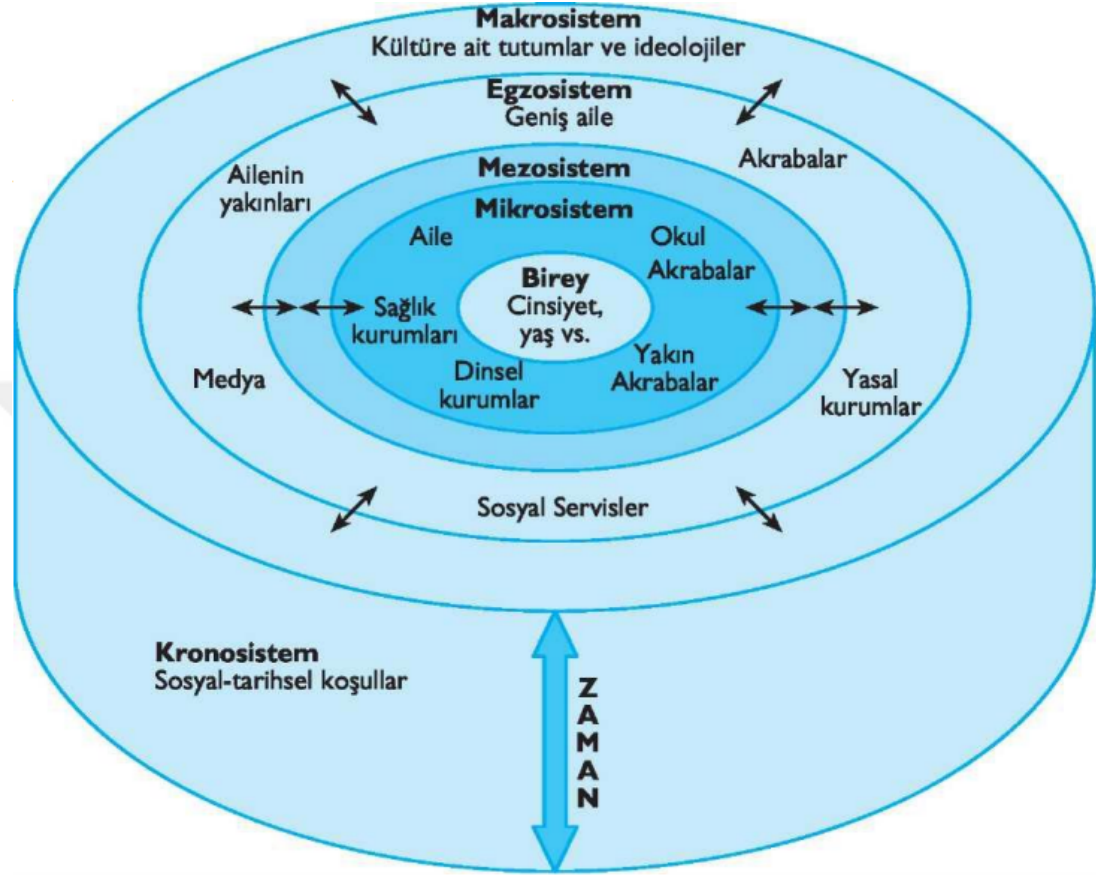
karşı isyan ettiği, toplumsal yaşamın geleneksel inanç ve pratiklerinden uzaklaştığı da belirtilmektedir (Duman, 2019).

1.12. Zamansal Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi

Araştırmanın bu bölümünde, metodolojik olarak ele alınan kavramların kuramsal açıdan ekolojik sistem teorisi ile ilişkilendirilerek, araştırmanın dayanağı olan teorisi açıklanmaya çalışılmıştır.

Bronfenbrenner'e (1979) göre, aktif bireyin; fiziksel, toplumsal ve kültürel çevre içinde karşılıklı etkileşimini temel alan ekolojik sistem kuramı dinamik bir modeldir. Bireyin küçük yaşlarda sosyalizasyonunu şekillendiren ekolojik bağlam, kişilerarası ilişkilere ve bu ilişkilerin bağlam ile ilişkisine vurgu yapmaktadır. Her bağlam, başarılı uyuma engel olan veya başarıyı sağlayan belirli riskler ve koruyucu faktörler içermektedir. Çocuk geliştikçe ortamındaki etkileşimler daha karmaşık hale gelmektedir. Bu karmaşıklık, çocuğun fiziksel ve bilişsel yapıları büyüdükçe ve olgunlaştıkça ortaya çıkabilir. Ekolojik Kuram çevresel faktörleri vurgular. Yaşam boyu gelişimi anlamada önemli bulguları olan ekolojik kuram Bronfenbrenner (1986) tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram gelişimin birkaç çevresel sistemin etkisini yansıttığı iddiasındadır. Kuramı beş çevresel sistem tanımlar. Mikrosistem, bireyin içinde yaşadığı ortamdır. Sosyal aktörlerle doğrudan etkileşimler bu sistem içinde gerçekleşir. Bu ortamdaki deneyimlerin pasif bir alıcısı değil, aynı zamanda ortamın yapılandırmasına yardım eden kişidir. Mezosistem, mikrosistemler arasındaki ilişkileri veya bağlamlar arasındaki bağlantıları içerir. Örneğin, ailedeki deneyimlerle okul deneyimleri arasındaki ilişki ve ailedeki deneyimlerin akran deneyimleri ilişkisi verilebilir. Egzosistem, kişinin aktif rolünün olmadığı bir sosyal ortamla kişinin yakın bağlamı arasındaki bağlantılardan oluşur. Makrosistem, kişilerin içinde yaşadıkları kültürdür. Kültür insanların davranış örüntülerine, inançlarına ve nesilden nesile geçen diğer tüm ürünlerine karşılık gelir. Kronosistem, sosyotarihsel koşulların, yaşam boyu

geçişlerin ve çevresel olayların nasıl bir örüntü içinde gerçekleştiğidir (Santrock, 2014).



Şekil 1.1. Ekolojik Kuram Modeli (Santrock, 2014)

Yaşam boyu gelişim sürecinde aktif bireyin ekolojik kuramda belirtilen sistemlerden etkilenecek yaşam becerilerini geliştirdiği, aynı zamanda kendisinden sonraki kuşaklara da etki ettiği söylenebilir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Bireylerin hissettikleri zamanı ve bu zaman içindeki geçmiş, şimdi ve gelecek zamanı olgunlaştırmak adına almış olduğu kararların sonuçlarını ya da ekolojik kuramda belirtilen sistemlerin içerisindeki maruz kaldıkları bileşenlerin etkileri, zamansal yaşam tatminlerini etkileyebileceği söylenebilir (Pavot ve Diener, 2008).

Ekolojik kurama göre, kuşaklararası aktarılan travma kavramının tek bir sistem üzerinden ele almak yerine aile, toplum, sosyal faktörler gibi birçok sistemin bir aradaki etkileşimi olarak ele aldığı belirtilmektedir (Child Welfare Information Gateway, 2016). Ekolojik kurama göre, çocukluk döneminde yaşanan travmaların kuşaklararası aktarımda yüksek zeka, olumlu bağlanma davranışları, maddi güvence gibi koruyucu faktörler yer alırken, sağlık sorunları, işsizlik, yoksulluk, evlilik uyumsuzluğu gibi olumsuz durumlar risk faktörü olarak belirtilmekte ve aktarımın anlaşılabilmesi için risklerin ve koruyucu faktörlerin varlığını incelemenin gerekli olduğu savunulmaktadır (Buchanan, 1998).

Ekolojik kuramlar bağlamında, sistemlerin kendine özgü etkilerine maruz kalan bireyin, yaşayış tarzlarının ve yaşam becerilerinin farklı olması beklenmektedir. Kronosistem perspektifinde hissedilen zamanın serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına yönelik bulgular ortaya koymak bu araştırmanın kavramsal temellerin ilişkilendirilebilmesi adına önem arz etmektedir.

1.13. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma konularına yönelik yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Farklı kuşak perspektifinde, zamansal yaşam tatmini, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kavramlarına ilişkin olarak ele alınan çalışma bulguları aktarılmaya çalışılmıştır.

1.13.1. Konuyla İlgili Yapılmış Ulusal Araştırmalar

TÜİK, (2021) yaşam memnuniyeti araştırmasına göre %49,3 olan genel mutluluk düzeyine bağlı olarak Türkiye’de yaşayan kadınların (%54,6) erkeklere

(43,9) göre daha mutlu olduğu belirtilmektedir. Yaş gruplarına göre mutluluk düzeyi incelendiğinde ise, 65 ve üzeri yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin mutluluk kaynağı olarak kendilerini en çok sağlıklı olmanın mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı %69 olurken, diğer mutluluk kaynakları ise %14,3 ile sevgi, %8,9 ile başarılı olmak, %5,1 ile ekonomik güç ve %2,3 ile meslek sahibi olmak şeklinde belirtilmektedir. Kendi geleceklerinden umutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranı %60,7'dir. Geleceklerine dair, Türkiye'de yaşayan kadınların %62,4'ü umutlu olduklarını belirtirken, erkeklerin %59,1'i geleceklerine dair umutlu olduklarını belirtmişlerdir.

Yapılan yurt içi çalışmalarda, serbest zaman kavramının üniversite öğrencileri (Gürbüz ve Henderson, 2014; Koçak, 2017) ve kadınlar (Öztürk ve Koca, 2019; Emir, 2020), sağlık ve zindelik merkezleri kullanıcıları (Serdar, 2020) ve engelli sporcular (Gürkan ve ark., 2021) gibi farklı örneklem gruplarında ele alınmış ve kültürel anlamda nasıl bir anlam ifade ettiğini belirtmeye çalışmışlardır. Gökçe ve Orhan'ın (2011) "psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik" alt boyutlarıyla Türk kültürüne uyarladığı serbest zaman doyumunu kavramını içeren bir ölçekle bireylerin serbest zaman etkinlikleriyle yaşadıkları doyumunu araştırmaya yönelik yurt içinde yapılan birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın, akademisyenlerin serbest zaman doyumunu düzeylerinde aktiviteye katılan lehine farklılaştığını (Doğan ve ark., 2019), düzenli fiziksel aktiviteye katılım için hizmet alan bireylerin serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğunu (Gökçe ve ark., 2020) belirten çalışmalara rastlanmıştır.

Farklı fitness merkezlerine fiziksel aktivite amacıyla giden 294 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada Bekar (2019), rekreasyonel egzersiz motivasyonu faktörleri ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bireylerin en çok sağlık ile motivasyonu sağladıkları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını yordadığını belirtmektedir. Bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerine yönelik rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve doyum

düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Sarıyıldız, 2021).

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği fitness katılımcıları üzerinde yapılan araştırmada Çadır (2021), pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Kayapınar (2021), rekreasyonel tenise katılan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında bireylerin rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları, serbest zaman sıkılma algıları ve yaşam doyumlarının incelendiği çalışmada, haftalık ve günlük etkinliğe ayrılan zaman ile pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Aydın, (2020) rekreasyonel fiziksel etkinliklere düzenli katılan bireylerde ilgilenim, algılanan sağlık çıktıları ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında, aktiviteye düzenli katılım ve kulübe üyelik süresi değişkenleri arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiş, yaşam tatmini düzeylerinin aktivitelere duyulan ilgi ile algıladıkları sağlık çıktıları düzeyinden etkilendiğini belirtmektedir. Sağlık ve zindelik merkezine üye olan katılımcıların serbest zaman tutumu, doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada ise Serdar (2020), ilgili kavramlar arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir.

Farklı kuşaklardaki bireylerin, deneyimleri, görüşleri ve alışkanlıklarının olduğu belirtilmektedir (Yiğit ve Aksay, 2015). Farklı kuşakların örneklem olarak ele alındığı çalışmalara bakıldığında serbest zaman ve rekreasyon kavramlarına yönelik oldukça az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Rekreasyonel etkinlikleri tercih etmede kuşak etkililiğini turizm çalışanları üzerinden nitel yöntemle araştıran çalışmada Topaçoğlu (2022), daha büyük kuşakların açık alan etkinliklerini daha çok tercih ettiklerini ve rekreasyonel etkinliklerin onları daha sakin ve mutlu olmalarına yarar sağladıklarını belirtmektedir. Tekkurşun Demir (2021), X, Y ve Z kuşaklarında dijital oyun bağımlılığı farkındalık ve eğilimlerini incelediği çalışmasında, düzenli fiziksel aktiviteye katılmanın kuşaklara göre oyun bağımlılığı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını ifade edilmektedir. Turan Kavrak ve Özer (2018), kuşakların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik, akılcı ilaç kullanımının genç yaşlarda azaldığını,

yaşlar ilerledikçe ilaç kullanımının arttığını belirtmişlerdir. Genç kuşakların düzenli fiziksel etkinliklerle akılcı ilaç kullanımı arasında da pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Yaşlanmayla beraber kronik hastalıkların ve bu rahatsızlıklara bağlı ortaya çıkan semptomların karşılaşıma sıklığının yaşlılıkla beraber artmasıyla sağlık algısının da zamanla azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Çabuk, 2019).

1.13.2. Konuyla İlgili Yapılmış Uluslararası Araştırmalar

Sağlığın geliştirilmesinde, 1974 yılında Lalonde raporu ile toplumsal olarak ortaya çıkan değişiklikler ifade edilmeye çalışılmıştır. Raporda, yaşam tarzının sağlığın iyileştirilmesinde etkili olduğu ve halk sağlığı politikalarının belirlenmesi gerekliliği ortaya konmuştur. DSÖ 1986 yılında Ottawa Bildirgesi'nde belirttiği üzere, dünya nüfusu arttıkça halk sağlığını tehdit edici birçok unsurun oluştuğunu ve bu tehditlerin azaltılması, halk sağlığının korunması gibi birçok eylem planı hayata geçirilmeye çalışılmıştır (Arsenijevic ve Groot, 2017). Bu sebeple, nüfus artışı ve yaşlanma ile kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve kanser gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi (Tulchinsky ve Varavikova, 2014), sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını teşvik etmek, salgınlardan korunmak, herhangi bir semptoma karşı erken tanı koyabilmek ve fiziksel aktivite ve sağlığın önemi gibi konular günümüzde daha önemli hale gelmiştir (Kickbusch, 2019, Li ve ark., 2020).

Sürekli değişim ve gelişim halinde olan dünya üzerinde teknolojinin, iletişim ve bilgiye ulaşabilme hızının artmasıyla bazı dönemlerin belirgin özelliklerinin olmasını söyleyebilmek mümkündür. Her kuşak döneminin maruz kaldığı etkilere bakıldığında yaşam tarzlarının da farklılaşabildiği belirtilmektedir (Dimock, 2019). Örneğin, fiziksel aktivitenin yetersizliği, teknoloji bağımlılığı gibi çevre ile etkileşiminin oldukça az olduğu Z kuşağındaki bireylerde, postüral yetersizlikler, obezite, zihinsel sağlık problemleri gibi hastalıkların oranının yüksek olduğu yapılan araştırmalarda gözlemlenmektedir (Djordic, 2019). Düzenli serbest zaman etkinliklerinin yaş değişkenine göre incelendiği çalışmasında Strain ve ark. (2020),

daha yaşı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım ile bilişsel süreçlerinin desteklendiğini ve sağlık algılarının olumlu sonuçlar gösterdiği belirtilmektedir. Kanser tedavisi görmüş bireyler üzerinde yapılan orta yaş ve üzeri bireylerde, düzenli serbest zaman etkinliklerinin, yaşam doyumlarını olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Antaramian ve ark., 2008).

Yapılan araştırmalarda, çocuk yetiştiren yaşlı nesillerin destekleyici çevre ve aile ile çocuk ve ebeveyn ilişkilerinde, iletişim, yakınlık, çatışma ve karşılıklı yardım bağlamında pozitif ilişkiler kuranların ileriki yıllarda olumlu etkilediği görülmüştür (Belsky ve ark., 2009). Bir başka çalışmada ise çocukların sosyal destekte bulunma davranışının ilk dönemdeki aile deneyimlerinden etkilendiği belirtilmiştir (Radesky ve ark., 2016). Çocukluklarında güvenli bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin, güvenli bağlanma stiline sahip olmayan akranlarına göre, evliliklerinin ilk dönemlerinde boşanmalarının daha az muhtemel olduğu belirtilmektedir (Waters ve ark., 2000; Crowell ve ark., 2009).

Serbest zaman doyumu hakkında açıklayıcı kategorilerin bireysel motivasyonla ilgili hazırlayıcı (serbest zaman bilinci, serbest zaman değeri vb.) ve sağlayıcı (ekonomik kaynaklar, tesis ve imkanlar vb.) unsurlarından bahsedilmektedir (Beard ve Ragheb, 1980; Wang ve ark. 2008). Serbest zaman doyumu ile ilgili olarak kültürel yaşantının önemli olduğu ve doğrudan birbirlerini etkiledikleri tespit edilmiştir (Chick ve ark., 2018). Aynı zamanda, serbest zaman etkinliklerine kaliteli katılım ile bireylerin sosyolojik ve psikolojik sağlıklarına olumlu katkı sağladığı belirtilmektedir (Tian ve ark., 2020). Serbest zaman doyumu ile önemli bir pozitif duyuş olan mutluluk üzerinde yapılan bir başka çalışmada da iki kavram arasında olumlu etkilerin olduğu tespit edilmiştir (Liu ve ark., 2021).

Kuşaklararası aktarımda biyolojik ve genetik faktörlerin etkilerinin incelendiği çeşitli araştırmalarda, çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalan çocukların yetişkinlikte antisosyal davranış geliştirme durumları ya da şiddet içeren davranış gösterip göstermemesine yönelik ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Caspi ve ark., 2002).

Kuşaklararası aktarımın biyolojik yönlerinin incelendiği bir başka çalışmada ise, çocukluk döneminde yaşanan ihmal ve istismarın, yetişkinlik döneminde depresyon, madde bağımlılığı ve yüksek stres seviyesi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Van Wert ve ark., 2019).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının oluşturulmasında serbest zaman etkinlikleri önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi hususunda bireyde ve toplumda farkındalığın oluşturulmasında, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik faydalarının genel sağlık düzeylerine etkisi konusunda araştırmalar yapılmıştır (Taylor ve ark., 2012; Kim, 2015). Hareketsiz bir yaşam tarzı ile koroner kalp rahatsızlıklarının, diyabet, felç gibi hastalıklara sebep olduğu, fiziksel aktiviteye katılım ile bireylere sağlıklı bir yaşam sunulabileceği belirtilmektedir (Tuso, 2015). Serbest zamanda tercih edilen fiziksel aktivitenin, özsaygı, bilişsel yeterlilik, yaşam tatmini gibi psikolojik yönden de fayda sağlayabileceği farklı araştırmalarda bahsedilmektedir (Griffin ve McKenna, 1999; Kim ve ark., 2018; Li ve Stodolska, 2018).

Teknolojinin gelişmesiyle bireylerin serbest zaman alışkanlıklarının zaman içerisinde değişmekte olduğu belirtilen çalışmalarda, bilinçsiz ve düzensiz internet kullanımının çalışma ve uyku zamanını azalttığını (Poulain ve ark., 2021), özellikle ergenlik çağındaki gençlerde fiziksel aktivitenin azalması ve ev içi aktivitelerin artmasıyla durağan bir yaşamın beraberinde obezite, diyabet gibi sağlığı olumsuz etkileyebilecek risk faktörlerinin arttığı belirtilmektedir (Stiller, 2022; Wallsten, 2013). Kuşakların serbest zaman alışkanlıklarını belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda, Crampton ve Hodge, (2007) Y kuşağını gerekli koşullar oluştuğunda seyahat etkinliklerini daha çok tercih eden, Twenge (2018) ise Z kuşağını, daha çok pasif etkinliklere katılım ile sanal ve fiziksel dünyayı birbirinden ayırmadan bir bütün olarak değerlendirerek iletişim kurmaya çalışan bireyler olduğunu belirtmektedir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, evren ve örneklem ile araştırmanın veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Ankara’da yaşayan farklı kuşaklardaki bireylerin zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek adına ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama araştırmaları, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri saptamak ve neden ile sonuç arasındaki bağlamda yordamalar elde etmek maksadıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2014; Büyüköztürk ve ark., 2018).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde çeşitli fiziksel aktivitelere (ör. koşu, yüzme, fitness) katılan 18 yaş üzeri bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem seçiminde ise, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım ölçütünü taşıyan bireylerden tesadüfî olmayan örneklem yöntemlerinden (Gülbüz ve Şahin, 2017) kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu özelliği karşılayan 678’i kadın ($Ort_{yaş}=34,85\pm12,41$) ve 718’i erkek ($Ort_{yaş}=33,72\pm12,40$) toplam 1396 ($Ort_{yaş}=34,27\pm12,40$) katılımcı araştırmanın örneklemine oluşturmuştur.

Çizelge 2.1. Katılımcıların Kuşak ve Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımları.

		Kuşaklar								Toplam	
		BB Kuşağı		X Kuşağı		Y Kuşağı		Z Kuşağı		n	%
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Cinsiyet	Kadın	52	54	112	50,5	407	48	107	46	678	48
	Erkek	45	46	110	49,5	440	52	123	54	718	52
Medeni Durum	Bekar	66	68	30	14	217	26	230	100	543	39
	Evli	31	32	192	86	630	74	0	0	853	61
Eğitim Durumu	Lise	35	36	94	42	282	33	74	32	485	35
	Lisans	62	64	128	58	514	60	156	68	860	62
	Lisansüstü	0	0	0	0	51	7	0	0	51	3
Fiziksel Aktiviteye Katılım	Düzenli	28	29	42	19	176	21	53	23	299	22
	Düzensiz	69	71	180	81	671	79	177	77	1097	78

Çizelge 2.1.'de araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre, BB Kuşağında %54 “Kadın”, %46 “Erkek” katılımcı olduğu belirlenmiştir. X Kuşağındaki bireylerin %50,5’i “Kadın”, %49,5’i “Erkek”, Y Kuşağındaki bireylerin ise, %48’i “Kadın”, %52’si “Erkek” olarak tespit edilmiştir. Z Kuşağında ise katılımcıların, %46’sının “Kadın”, %54’ünün “Erkek” olduğu gözlemlenmektedir. Araştırmanın bir başka değişkeni olan medeni durumlarına göre bireylerin, BB Kuşağında “Bekar” olduğunu belirtenler %68, “Evli” olduğunu belirtenler ise %32’dir. X Kuşağında ise %14 “Bekar”, %86 “Evli” olduklarını belirtmişlerdir. Y Kuşağındaki bireylerin %26’sı “Bekar”, %74’ünün de “Evli” oldukları gözlemlenmektedir. Araştırmaya katılan Z Kuşağındaki bireylerin tamamının “Bekar” olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların eğitim durumu değişkenine göre dağılımları incelendiğinde, BB Kuşağındaki bireylerin %36’sı Lise, %64’ü “Lisans” mezunu olduğu tespit edilmiştir. X Kuşağındaki bireylerin, %42’si “Lise”, %58’inin ise “Lisans” eğitimi tamamladığı tespit edilmiştir. Y Kuşağındaki bireyler incelendiğinde, %33’ü “Lise”, %60’ının “Lisans” ve %7’sinin de “Lisansüstü” eğitime sahip oldukları belirlenmiştir. “Lise” eğitimi olduğunu belirten %32 ve “Lisans” eğitimi olduğunu belirten %68’inin ise Z Kuşağındaki bireyler olduğu gözlemlenmektedir. Araştırmaya katılanların serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre dağılımlarına göre, BB Kuşağındaki bireylerin %29’u “Düzenli”, %71’i “Düzensiz”

fiziksel aktiviteye katıldıklarını bildirmişlerdir. X Kuşağındaki bireylerin ise, %19'u "Düzenli" katıldıklarını belirtirlerken, %81'i fiziksel aktiviteye "Düzensiz" katıldıklarını belirtmişlerdir. Fiziksel aktiviteye "Düzenli" katılan bireylerin %21'i ve "Düzensiz" katıldığını ifade eden bireylerin %79'u Y Kuşağı kategorisindedir. Z Kuşağındaki bireylerin %23'ü fiziksel aktiviteye "Düzenli" katıldığı, %77'sinin ise "Düzensiz" katılım sağladığı tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama sürecinde araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", "Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği", "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" ve "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği" kullanılmıştır.

Zamansal Yaşam Tatmin Ölçeği (ZYTÖ): Ölçek, Pavot ve ark., (1998) tarafından geliştirilmiş Akyürek ve ark., (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. ZYTA 12 madde ile geçmiş ($\alpha=0,82$), şimdi ($\alpha=0,88$) ve geleceğe ($\alpha=0,76$) yönelik yaşam tatminini açıklayan alt boyutlardan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .87'dir. 7'li Likert tipinde hazırlanmış olan ölçeğin puanlanmasında ise seçenekler olan "1 – Kesinlikle Katılmıyorum" ile "7 – Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde sıralanmıştır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ): Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiş 'Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale-LSS)' ise 2002'de Idyll Arbor Inc. tarafından 24 maddeye indirgenmiş. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. SZDÖ'nin Psikolojik ($\alpha=0,77$), Eğitimsel ($\alpha=0,77$), Sosyal ($\alpha=0,76$), Rahatlama ($\alpha=0,80$), Fizyolojik ($\alpha=0,79$) ve Estetik ($\alpha=0,79$) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler "Neredeyse Hiç Doğru Değil (1)", "Nadiren Doğru (2)", "Bazen Doğru (3)", "Çoğu Kez Doğru (4)" ve "Neredeyse Her Zaman Doğru (5)"

şeklinde puanlanmaktadır. Bu araştırmada elde edilen verilerden hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0.90'dır.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ): Gomez ve ark., (2016)'nın geliştirdiği ve Yerlisu Lapa ve ark. (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmış "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği" (RASÇÖ) kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. "Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi", "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi" ve "İyileştirilmiş Durum" bu ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. 7'li Likert tipinde olan ölçek "1 – Kesinlikle Beni İfade Etmiyor" ile "7 – Tamamen Beni İfade Ediyor" şeklinde puanlanması için sıralanmıştır. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan RASÇÖ alt boyutları iç tutarlık katsayıları ise "Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, 0.80", "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, 0.91" ve "İyileştirilmiş Durum 0.87"dir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce Bartın Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığından çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna dair 2019/047 karar ile onay alınmıştır (Ek-1). Araştırmanın amacına yönelik veri toplamak amacıyla ölçme araçlarının kullanımına ilişkin sorumlu yazarlardan izinler alınmıştır (Ek-2). Gerekli izinler alındıktan sonra, gönüllü katılım ve pandemi koşulları göz önünde bulundurularak, bireylerin fiziksel aktiviteye katıldıkları açık ve kapalı rekreasyon alanlarında (fiziksel aktivite hizmeti veren sağlık ve zindelik kulüpleri, koşu parkurları, yüzme havuzu vb.) aktivite öncesi ve sonrasında online uygulamalar aracılığı ile veriler toplanmıştır. Araştırmada kullanılan demografik bilgiler ve ölçeklerin (Ek-3) yer aldığı formların uygulama süresi yaklaşık 10 dakikadır. Bu aşamada elde edilen verilerin tamamına ulaşmak ise yaklaşık 4 ay (Ocak, Şubat, Mart, Nisan 2021) sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler, SPSS 20 istatistiksel paket programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Elde edilen verilerin çarpıklık, basıklık katsayılarına bakılarak (Kline, 2011) ve Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları, araştırmada kullanılan ölçüm araçları için hesaplanmıştır. ZYT ölçeği iç tutarlık katsayısının tüm alt boyutlar için (0,87-0,93) yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir. SZDÖ'nin iç tutarlık katsayısının tüm alt boyutlarda (0,62-0,73) kabul edilebilir güvenilir aralıkta olduğu, RASÇÖ'nin iç tutarlık katsayısının da tüm alt boyutlarda (0,85-0,91) yüksek düzeyde güvenilir olduğu belirlenmiştir. Parametrik test varsayımları kabul edilerek verilerin analizinde betimleyici istatistik ile değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ve ilişkisel yönü ve düzeyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerden elde edilen verilerin analizi sonrasında ortaya çıkan bulguların tablolar ile yorumlanması yer almaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin puan dağılımları ile kuşak farklılıklarına göre zamansal yaşam tatmini, serbest zaman doyumu ve rekreasyondan algılanan sağlık çıktılarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Çizelge 3.1. Ölçek puanlarının dağılımı.

Ölçekler Alt Boyutlar	Madde Sayısı	n	En Düşük	En Fazla	Ort.	Ss.	Çarp.	Bas.	C.Alfa
ZYTÖ	12	1396	1	7	5,18	1,60	-0,81	-0,04	0,89
Geçmiş	4	1396	1	7	5,09	1,55	-0,61	-0,45	0,87
Şimdi	4	1396	1	7	4,98	1,70	-0,71	-0,33	0,92
Gelecek	4	1396	1	7	5,46	1,55	-1,13	0,64	0,93
SZDÖ	24	1396	1	5	3,49	0,88	-0,29	-0,27	0,87
Psikolojik	4	1396	1	5	3,84	0,81	-0,35	-0,49	0,62
Eğitimsel	4	1396	1	5	3,78	0,88	-0,50	-0,23	0,72
Sosyal	4	1396	1	5	3,80	0,89	-0,57	-0,05	0,72
Fizyolojik	4	1396	1	5	3,20	0,87	-0,01	-0,35	0,65
Rahatlama	4	1396	1	5	3,36	0,89	-0,24	-0,13	0,67
Estetik	4	1396	1	5	2,97	0,92	-0,07	-0,37	0,73
RASÇÖ	16	1396	1	7	5,30	1,39	-0,69	-0,02	0,90
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	7	1396	1	7	5,09	1,33	-0,32	-0,73	0,85
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5	1396	1	7	5,08	1,53	-0,62	-0,24	0,91
İyileştirilmiş Durum	4	1396	1	7	5,72	1,32	-1,14	0,89	0,87

Çizelge 3.1.'de araştırma kapsamında kullanılan ölçek puanlarının dağılımları yer almaktadır. Kullanılan ölçek alt boyut puanları incelendiğinde, ZYTÖ alt boyut düzeyinde en yüksek ortalama puanının “Gelecek” (5,46), en düşük ortalama puanının ise “Şimdi” (4,98) alt boyutta olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar, ZYTÖ'den elde ettikleri en düşük puan “1” iken, en yüksek puan ise “7” dir. SZDÖ'den elde edilen en düşük puan “1” iken, en yüksek puan “5” olarak tespit edilmiştir. SZDÖ alt boyut düzeyinde “Psikolojik” (3,84) en yüksek, “Fizyolojik” (3,20) en düşük alt boyutlar olarak belirlenmiştir. RASÇÖ'de ise, “İyileştirilmiş Durum” (5,72) en yüksek, “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” (5,08) en düşük ortalamaya sahip olduğu gözlemlenmektedir. RASÇÖ'den elde edilen en düşük “1” puan, en yüksek de “7” puan olduğu gözlemlenmektedir. Veri toplama araçlarından elde edilen puanlar incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım aralığında olduğu belirlenmiştir.

3.2. Kuşakların Cinsiyet Değişkenine Yönelik ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin Bulgular

Çizelge 3.2. BB Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n= 52)		Erkek (n= 45)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,76	1,62	4,42	1,39	1,209	0,274
	Şimdi	5,18	1,55	5,07	1,60	0,116	0,734
	Gelecek	5,44	1,42	4,61	1,60	7,373	0,008*
SZD	Psikolojik	4,16	0,78	3,73	0,77	7,306	0,008*
	Eğitimsel	3,98	0,82	3,91	0,73	,186	0,667
	Sosyal	4,03	0,96	3,81	0,78	1,538	0,218
	Fizyolojik	3,45	0,88	3,07	0,87	4,513	0,036
	Rahatlama	3,42	0,98	3,22	1,04	,936	0,336
	Estetik	3,05	1,00	2,82	1,09	1,211	0,274
	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,65	1,22	5,89	1,05	1,015	0,316
RASÇÖ	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,70	1,35	5,54	1,27	,342	0,560
	İyileştirilmiş Durum	5,95	1,20	5,90	1,23	,042	0,838

*p<0,05

Çizelge 3.2.'de BB Kuşak bireylerin cinsiyet değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyumu Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları, cinsiyet değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,075$, $F_{(1-97)}=2,512$;

$p<0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin “ZYTÖ” nin “Gelecek” alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(1-97)}=7,373$; $p<0,05$]. BB kuşağın ortalama puanları incelendiğinde ise, kadınların gelecek zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları, erkeklerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=0,880$, $F_{(1-97)}=2,043$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin “SZDÖ” nin “Psikolojik” alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(1-97)}=7,306$; $p<0,05$]. BB kuşak katılımcılarının ortalama puanları incelendiğinde, kadınların serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyut ortalama puanları erkeklerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyet değişkeni ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin “SZDÖ” nin “Fizyolojik” alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(1-97)}=4,513$; $p<0,05$]. BB kuşak katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde ise, kadınların serbest zaman doyum ölçeği fizyolojik alt boyut ortalama puanlarının erkeklerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca cinsiyet değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,965$, $F_{(1-97)}=1,131$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet değişkeni ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Çizelge 3.3. X Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n= 112)		Erkek (n= 110)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,62	1,43	4,55	1,55	1,209	0,274
	Şimdi	4,71	1,58	4,70	1,63	0,116	0,734
	Gelecek	5,60	1,39	5,35	1,43	7,373	0,008*
SZD	Psikolojik	3,93	0,91	3,74	0,86	2,579	0,110
	Eğitimsel	3,80	0,96	3,60	0,89	2,471	0,117
	Sosyal	3,88	0,87	3,67	0,84	3,247	0,073
	Fizyolojik	3,24	0,91	3,05	0,85	2,519	0,114
	Rahatlama	3,38	0,87	3,26	0,92	,992	0,320
	Estetik	3,00	0,92	2,80	0,92	2,486	0,116
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,51	1,45	5,54	1,33	0,021	0,884
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,34	1,58	5,46	1,54	0,283	0,595
	İyileştirilmiş Durum	5,89	1,47	5,97	1,37	0,137	0,712

*p<0,05

Çizelge 3.3'te X Kuşak bireylerin cinsiyet değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeğinin (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

X Kuşak bireylerde cinsiyet değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,496$, $F_{(1-222)}=0,798$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin ZYTÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

Ayrıca, cinsiyet değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,975$, $F(1-222)=0,906$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin SZDÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

Araştırma katılımcılarından X Kuşak bireylerin cinsiyet değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,998$, $F(1-222)=0,118$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

Çizelge 3.4. Y Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n= 407)		Erkek (n= 440)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,94	1,61	5,38	1,43	17,655	0,000*
	Şimdi	4,84	1,74	5,12	1,76	5,062	0,025*
	Gelecek	5,53	1,56	5,49	1,70	,130	0,719
SZD	Psikolojik	4,04	0,76	3,68	0,77	47,276	0,000*
	Eğitimsel	3,91	0,87	3,68	0,87	14,956	0,000*
	Sosyal	3,91	0,87	3,73	0,89	7,841	0,005*
	Fizyolojik	3,38	0,89	3,07	0,83	26,573	0,000*
	Rahatlama	3,51	0,92	3,25	0,86	17,726	0,000*
	Estetik	3,09	0,98	2,88	0,87	10,261	0,001*
	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	4,84	1,30	4,78	1,28	,453	0,501
RASÇÖ	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	4,88	1,48	4,71	1,57	2,536	0,112
	İyileştirilmiş Durum	5,62	1,31	5,63	1,31	,003	0,960

* $p<0,05$

Çizelge 3.4’te Y Kuşak bireylerin cinsiyet değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları, cinsiyet değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,972$, $F_{(1-847)}=8,133$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerinin “ZYTÖ” nin “Geçmiş” [$F_{(1-845)}=17,655$; $p<0,05$] ve “Şimdi” [$F_{(1-845)}=5,062$; $p<0,05$] alt boyutları ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Y kuşağı bireylerin ortalama puanları incelendiğinde ise, erkeklerin geçmiş ve şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları, kadınların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Y Kuşak bireylerde cinsiyet değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,934$, $F_{(1-847)}=9,922$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerinin “SZDÖ” nin “Psikolojik” [$F_{(1-845)}=47,276$; $p<0,05$], “Eğitimsel” [$F_{(1-845)}=14,956$; $p<0,05$], “Sosyal” [$F_{(1-845)}=7,841$; $p<0,05$], “Fizyolojik” [$F_{(1-845)}=26,573$; $p<0,05$], “Rahatlama” [$F_{(1-845)}=17,726$; $p<0,05$] ve “Estetik” [$F_{(1-845)}=10,261$; $p<0,05$] alt boyutları ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Y kuşağındaki katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde ise, kadınların serbest zaman doyumu tüm alt boyutlarında erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca cinsiyet değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,996$, $F_{(1-847)}=1,163$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

Çizelge 3.5. Z Kuşak Bireylerin ZYT Puanlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n= 107)		Erkek (n= 123)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	5,19	1,64	5,75	1,29	8,184	0,005*
	Şimdi	5,03	1,48	5,25	1,68	1,146	0,286
	Gelecek	5,36	1,22	5,48	1,38	,489	0,485
SZD	Psikolojik	4,07	0,78	3,50	0,79	29,327	0,000*
	Eğitimsel	3,90	0,88	3,59	0,87	7,423	0,007*
	Sosyal	3,92	0,83	3,54	0,92	10,947	0,001*
	Fizyolojik	3,39	0,74	2,98	0,90	13,488	0,000*
	Rahatlama	3,43	0,81	3,27	0,74	2,569	0,110
	Estetik	2,96	0,75	3,02	0,88	,295	0,588
	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,45	1,25	5,41	1,22	,072	0,788
RASÇÖ	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,67	1,24	5,60	1,31	,138	0,711
	İyileştirilmiş Durum	6,00	1,21	5,63	1,29	5,212	0,023*

*p<0,05

Çizelge 3.5.’te Z Kuşak bireylerin cinsiyet değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Z Kuşak bireylerde cinsiyet değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,965$, $F_{(1-230)}=2,712$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından Z Kuşak bireylerin “ZYTÖ” nin “Geçmiş” alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(1-228)}=8,184$; $p<0,05$]. Z kuşağının ortalama puanları incelendiğinde, erkeklerin geçmiş zamansal yaşam tatmini alt boyut

ortalama puanları, kadınların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

MANOVA analizi sonuçları, cinsiyet değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,864$, $F_{(1-230)}=5,859$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından Z Kuşak bireylerin “SZDÖ” nin “Psikolojik” [$F_{(1-228)}=29,327$; $p<0,05$], “Eğitimsel” [$F_{(1-228)}=7,423$; $p<0,05$], “Sosyal” [$F_{(1-228)}=10,947$; $p<0,05$], “Fizyolojik” [$F_{(1-228)}=13,488$; $p<0,05$] alt boyut ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Z kuşağındaki katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, kadınların psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyut ortalama puanları erkeklerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Z Kuşak bireylerde cinsiyet değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır [$\lambda=0,977$, $F_{(1-230)}=1,745$; $p>0,05$]. Fakat analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından Z Kuşak bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarından “İyileştirilmiş Durum” alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(1-230)}=5,212$; $p<0,05$]. Z kuşağındaki katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, kadınların iyileştirilmiş durum alt boyut ortalama puanları erkeklerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Kuşakların Medeni Durum Değişkenine Yönelik ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin Bulgular

Çizelge 3.6. BB Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Medeni Durum Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Bekar (n= 66)		Evli (n= 31)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,82	1,65	4,14	1,08	4,386	0,039*
	Şimdi	5,45	1,39	4,46	1,73	8,918	0,004*
	Gelecek	5,18	1,46	4,78	1,73	1,440	0,233
SZD	Psikolojik	3,89	0,84	4,10	0,71	1,395	0,240
	Eğitimsel	3,90	0,76	3,05	0,82	,787	0,377
	Sosyal	3,92	0,84	3,95	0,98	,026	0,872
	Fizyolojik	3,28	0,83	3,26	1,03	,005	0,942
	Rahatlama	3,29	0,96	3,41	1,12	,255	0,615
	Estetik	3,05	1,02	2,72	1,08	2,063	0,154
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,68	1,15	5,94	1,14	1,067	0,304
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,59	1,23	5,70	1,48	,162	0,688
	İyileştirilmiş Durum	5,76	1,29	6,26	1,04	3,506	0,064

*p<0,05

Çizelge 3.6'da BB Kuşak bireylerin medeni durum değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

BB Kuşak bireylerde medeni durum değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,893$, $F_{(1-97)}=3,720$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları medeni durum ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin “ZYTÖ” nin “Şimdi” [$F_{(1-97)}=8,918$; $p<0,05$] alt boyutu ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. BB kuşağındaki bireylerin ortalama puanları incelendiğinde, bekar katılımcıların şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları, evli katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcılardan BB Kuşak bireylerde medeni durum değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,902$, $F_{(1-97)}=1,629$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin SZDÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

MANOVA analizi sonuçları, medeni durum değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,958$, $F_{(1-97)}=1,363$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları medeni durum değişkeni ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

Çizelge 3.7. X Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Medeni Durum Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Bekar (n= 30)		Evli (n= 192)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,80	1,68	4,55	1,46	,677	0,412
	Şimdi	4,43	1,71	4,75	1,58	1,017	0,314
	Gelecek	5,16	1,71	5,52	1,36	1,701	0,194
SZD	Psikolojik	3,80	0,88	3,84	0,89	,069	0,792
	Eğitimsel	3,87	0,77	3,67	0,95	1,162	0,282
	Sosyal	3,89	0,67	3,76	0,89	,592	0,443
	Fizyolojik	3,45	0,90	3,10	0,87	4,070	0,045*
	Rahatlama	3,44	1,00	3,31	0,88	,545	0,461
	Estetik	3,15	0,81	2,86	0,93	2,605	0,108
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	4,93	1,49	5,61	1,35	6,321	0,013*
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,00	1,61	5,46	1,54	2,252	0,135
	İyileştirilmiş Durum	5,67	1,33	5,97	1,43	1,154	0,284

*p<0,05

Çizelge 3.7.'de X Kuşak bireylerin medeni durum değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları göstermektedir ki, X Kuşak bireylerde cinsiyet değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,983$, $F_{(1-221)}=1,283$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları medeni durum değişkeni ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin ZYTÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

Ayrıca tabloda, X Kuşak bireyler için medeni durum değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=0,964$, $F_{(1-222)}=1,357$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları medeni durum değişkeni ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin SZDÖ “Fizyolojik” [$F_{(1-228)}=4,070$; $p<0,05$] alt boyutu ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. X kuşağındaki bireylerin ortalama puanları incelendiğinde, bekar bireylerin serbest zaman doyumu fizyolojik alt boyut ortalama puanları evli bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

X Kuşak bireylerde medeni durum değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,970$, $F_{(1-222)}=2,255$; $p>0,05$]. Fakat analiz sonuçları medeni durum değişkeni ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarından “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyut ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(1-222)}=6,321$; $p<0,05$]. X kuşağındaki bireylerin ortalama puanları incelendiğinde, evli bireylerin psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyut ortalama puanları bekar bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.8. Y Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Medeni Durum Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Bekar (n= 217)		Evli (n= 630)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,92	1,65	5,26	1,48	7,847	0,005*
	Şimdi	4,45	1,90	5,17	1,67	27,297	0,000*
	Gelecek	5,22	1,85	5,61	1,54	9,473	0,002*
SZD	Psikolojik	3,77	0,75	3,88	0,80	2,973	0,085
	Eğitimsel	3,76	0,83	3,80	0,89	,330	0,566
	Sosyal	3,75	0,89	3,84	0,90	1,790	0,181
	Fizyolojik	3,21	0,82	3,22	0,89	,022	0,881
	Rahatlama	3,45	0,90	3,35	0,89	1,995	0,158
	Estetik	3,08	0,91	2,95	0,93	3,122	0,078
	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	4,89	1,34	4,78	1,26	1,139	0,286
RASÇÖ	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	4,75	1,56	4,80	1,52	,167	0,683
	İyileştirilmiş Durum	5,68	1,29	5,61	1,32	,496	0,481

*p<0,05

Çizelge 3.8’de Y Kuşak bireylerin medeni durum değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, medeni durum değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,967$, $F_{(1-847)}=9,450$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları medeni durum ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerinin “ZYTÖ” nin “Geçmiş” [$F_{(1-847)}=18,433$; $p<0,05$], “Şimdi” [$F_{(1-847)}=82,305$; $p<0,05$] ve “Gelecek” [$F_{(1-847)}=25,289$; $p<0,05$] alt boyutları ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Y kuşağı katılımcıların ortalama puanları

incelendiğinde, evli katılımcıların geçmiş, şimdi ve gelecek zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları bekar katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Y Kuşak bireylerde medeni durum değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır [$\lambda=0,988$, $F_{(1-847)}=1,753$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları medeni durum ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerin SZDÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

Katılımcılardan Y Kuşak bireylerde medeni durum değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,996$, $F_{(1-847)}=1,051$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları medeni durum değişkeni ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

3.4. Kuşakların Eğitim Durumu Değişkenine Yönelik ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin Bulgular

Çizelge 3.9. BB Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Lise (n= 35)		Lisans (n= 62)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,52	1,52	4,65	1,53	,157	0,692
	Şimdi	5,09	1,71	5,16	1,50	,042	0,838
	Gelecek	4,75	1,53	5,23	1,56	2,174	0,144
SZD	Psikolojik	4,01	0,73	3,93	0,84	,212	0,647
	Eğitimsel	4,12	0,73	3,85	0,79	2,794	0,098
	Sosyal	4,10	0,75	3,83	0,93	2,038	0,157
	Fizyolojik	3,45	0,89	3,17	0,88	2,285	0,134
	Rahatlama	3,41	1,12	3,29	0,95	,331	0,566
	Estetik	2,91	1,16	2,96	0,99	,057	0,811
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,81	1,17	5,74	1,14	,093	0,761
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,86	1,19	5,49	1,37	1,802	0,183
	İyileştirilmiş Durum	5,98	1,17	5,89	1,27	,119	0,731

*p<0,05

Çizelge 3.9'da BB Kuşak bireylerin eğitim durumu değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

BB Kuşak bireylerde eğitim durumu değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,978$, $F_{(1-97)}=0,712$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu değişkeni ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin ZYTÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, eğitim durumu değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,936$, $F_{(1-97)}=1,033$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu değişkeni ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin SZDÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

Ayrıca eğitim durumu değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,977$, $F_{(1-97)}=0,735$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu değişkeni ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanamamıştır.

Çizelge 3.10. X Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Lise (n= 94)		Lisans (n= 128)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,55	1,53	4,61	1,46	,105	0,746
	Şimdi	4,61	1,62	4,77	1,59	,557	0,456
	Gelecek	5,40	1,53	5,53	1,32	,399	0,528
SZD	Psikolojik	3,88	0,92	3,80	0,87	,473	0,492
	Eğitimsel	3,77	0,85	3,64	0,98	1,060	0,304
	Sosyal	3,80	0,78	3,75	0,92	,165	0,685
	Fizyolojik	3,25	0,84	3,06	0,91	2,533	0,113
	Rahatlama	3,29	0,98	3,35	0,83	,265	0,608
	Estetik	2,86	0,94	2,93	0,91	,242	0,624
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,51	1,39	5,53	1,39	,017	0,897
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,36	1,65	5,43	1,49	,105	0,746
	İyileştirilmiş Durum	5,89	1,50	5,96	1,36	,102	0,749

*p<0,05

Çizelge 3.10.'da X Kuşak bireylerin eğitim durumu değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SYDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

X Kuşak bireylerde, eğitim durumu değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,997$, $F_{(1-222)}=0,211$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu değişkeni ana etkisi açısından X kuşak bireylerin ZYTÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, eğitim durumu değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,968$, $F_{(1-222)}=1,172$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin SZDÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Katılımcılardan X Kuşak bireylerin, eğitim durumu değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,997$, $F_{(1-222)}=0,999$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Çizelge 3.11. Y Kuşak Bireylerin ZYT, SZD, RASÇÖ Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Lise (n= 282)		Lisans (n= 514)		Lisansüstü (n= 51)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	5,11	1,53	5,22	1,52	4,96	1,68	,978	0,376
	Şimdi	4,73	1,86	5,12	1,69	5,07	1,70	4,593	0,010*
	Gelecek	5,34	1,75	5,62	1,56	5,35	1,67	3,005	0,049*
SZD	Psikolojik	3,86	0,78	3,85	0,79	3,83	0,82	,038	0,963
	Eğitimsel	3,77	0,88	3,81	0,87	3,76	0,93	,170	0,844
	Sosyal	3,81	0,92	3,83	0,88	3,73	0,94	,319	0,727
	Fizyolojik	3,25	0,89	3,19	0,86	3,29	0,85	,696	0,499
	Rahatlama	3,39	0,93	3,37	0,89	3,38	0,90	,065	0,937
	Estetik	3,02	0,97	2,97	0,90	2,92	0,96	,380	0,684
	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	4,86	1,35	4,76	1,24	4,88	1,35	,945	0,389
RASÇÖ	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	4,87	1,53	4,72	1,52	4,99	1,60	1,310	0,270
	İyileştirilmiş Durum	5,70	1,31	5,58	1,30	5,67	1,37	,810	0,445

* $p<0,05$

Çizelge 3.11.'de Y Kuşak bireylerin eğitim durumu değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları, eğitim durumu değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,985$, $F_{(2-847)}=2,120$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerinin “ZYTÖ” nin “Şimdi” [$F_{(2-847)}=14,158$; $p<0,05$] ve “Gelecek” [$F_{(2-847)}=8,064$; $p<0,05$] alt boyutları ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Y kuşağının ortalama puanları incelendiğinde, lisans mezunu olan katılımcıların şimdi ve gelecek zamansal yaşam tatmini ortalama puanlarının, lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

MANOVA analizi sonuçları, eğitim durumu değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,994$, $F_{(1-847)}=0,450$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerin SZDÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

MANOVA analizi sonuçları, eğitim durumu değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,996$, $F_{(2-847)}=0,600$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Çizelge 3.12. Z Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Lise (n= 74)		Lisans (n= 156)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	5,40	1,47	5,53	1,50	,360	0,549
	Şimdi	5,08	1,50	5,18	1,63	,223	0,637
	Gelecek	5,17	1,35	5,54	1,27	4,144	0,043*
SZD	Psikolojik	3,77	0,80	3,76	0,85	,000	0,993
	Eğitimsel	3,64	0,93	3,78	0,87	1,205	0,274
	Sosyal	3,57	0,93	3,78	0,88	2,751	0,099
	Fizyolojik	3,12	0,86	3,20	0,85	,476	0,491
	Rahatlama	3,37	0,75	3,33	0,79	,122	0,727
	Estetik	2,85	0,78	3,06	0,83	3,547	0,061
	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,50	1,27	5,39	1,22	,390	0,533
RASÇÖ	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,53	1,44	5,68	1,19	,695	0,405
	İyileştirilmiş Durum	5,84	1,28	5,78	1,26	,116	0,734

*p<0,05

Çizelge 3.12.’de Z Kuşak bireylerin eğitim durumu değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Z Kuşak bireylerde, eğitim durumu değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,982$, $F_{(1-230)}=1,382$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu ana etkisi açısından Z Kuşak bireylerin “ZYTÖ” nin “Gelecek” alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(1-230)}=4,144$; $p<0,05$]. Z kuşağındaki katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, lisans mezunu olan katılımcıların gelecek zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama

puanlarının, lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcılardan Z Kuşak bireylerde, eğitim durumu değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,961$, $F_{(1-230)}=1,514$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu ana etkisi açısından Z Kuşak bireylerin SZDÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Ayrıca eğitim durumu değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,993$, $F_{(1-230)}=0,566$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları eğitim durumu ana etkisi açısından Z Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

3.5. Kuşakların Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Yönelik ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin Bulgular

Çizelge 3.13. BB Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Düzenli (n= 28)		Düzensiz (n= 69)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,65	1,55	4,59	1,52	,028	0,867
	Şimdi	5,15	1,57	5,13	1,58	,004	0,952
	Gelecek	5,09	1,84	5,04	1,44	,024	0,877
SZD	Psikolojik	4,48	0,62	3,75	0,78	19,339	0,000*
	Eğitimsel	4,29	0,72	3,81	0,76	8,041	0,006*
	Sosyal	4,42	0,59	3,72	0,90	14,233	0,000*
	Fizyolojik	3,67	0,94	3,11	0,82	8,630	0,004*
	Rahatlama	3,57	1,07	3,23	0,98	2,159	0,145
	Estetik	3,16	1,07	2,85	1,03	1,754	0,189
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,47	1,14	5,88	1,14	2,528	0,115
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,29	1,64	5,76	1,13	2,645	0,107
	İyileştirilmiş Durum	5,64	1,39	6,04	1,15	2,119	0,149

*p<0,05

Çizelge 3.13'te BB Kuşak bireylerin fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ), Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır [$\lambda=0,992$, $F(1-97)=0,014$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeni ana etkisi açısından BB kuşak bireylerin ZYTÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

BB Kuşak bireylerde, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=0,807$, $F(1-97)=3,593$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin “SZDÖ” nin “Psikolojik” [$F(1-97)=19,339$; $p<0,05$], “Eğitimsel” [$F(1-97)=8,041$; $p<0,05$], “Sosyal” [$F(1-97)=14,233$; $p<0,05$], “Fizyolojik” [$F(1-97)=8,630$; $p<0,05$] alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. BB kuşağındaki bireylerin ortalama puanları incelendiğinde, düzenli fiziksel aktiviteye katılanların psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyut ortalama puanları, düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcılardan BB Kuşak bireylerde, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır [$\lambda=0,992$, $F(1-97)=1,151$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeni ana etkisi açısından BB Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Çizelge 3.14. X Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Düzenli (n= 42)		Düzensiz (n= 180)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	5,02	1,39	4,49	1,50	4,413	0,037*
	Şimdi	4,90	1,44	4,66	1,64	,774	0,380
	Gelecek	5,50	1,41	5,47	1,41	,011	0,918
SZD	Psikolojik	4,41	0,67	3,70	0,88	23,216	0,000*
	Eğitimsel	4,13	0,92	3,60	0,91	11,632	0,001*
	Sosyal	4,13	0,79	3,69	0,86	9,169	0,003*
	Fizyolojik	3,52	0,90	3,05	0,86	9,639	0,002*
	Rahatlama	3,52	0,94	3,28	0,88	2,606	0,108
	Estetik	2,98	0,91	2,88	0,93	,354	0,552
	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,60	1,22	5,50	1,43	,152	0,697
RASÇÖ	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,35	1,35	5,41	1,61	,055	0,814
	İyileştirilmiş Durum	6,07	1,61	5,90	1,47	,519	0,472

*p<0,05

Çizelge 3.14’te X kuşak bireylerin fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

X Kuşak bireylerde, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=0,980$, $F_{(1-222)}=1,498$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin ZYTÖ “Geçmiş” alt boyutu ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$F_{(1-222)}=4,413$; $p<0,05$]. X kuşağındaki bireylerin ortalama puanları incelendiğinde, serbest

zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin geçmiş zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının, düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=0,898$, $F_{(1-222)}=4,088$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin “SZDÖ” nin “Psikolojik” [$F_{(1-222)}=23,216$; $p<0,05$], “Eğitimsel” [$F_{(1-222)}=11,632$; $p<0,05$], “Sosyal” [$F_{(1-222)}=9,169$; $p<0,05$], “Fizyolojik” [$F_{(1-222)}=9,639$; $p<0,05$] alt boyut ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortalama puanları incelendiğinde, X kuşak bireylerde düzenli fiziksel aktiviteye katılanların psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyut ortalama puanları düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcılardan X Kuşak bireylerde, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,993$, $F_{(1-222)}=0,498$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeni ana etkisi açısından X Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Çizelge 3.15. Y Kuşak Bireylerin ZYT, SZD ve RASÇÖ Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Düzenli (n= 176)		Düzensiz (n= 671)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,99	1,50	5,22	1,54	2,937	0,087
	Şimdi	4,62	1,77	5,08	1,74	9,600	0,002*
	Gelecek	5,30	1,74	5,56	1,60	3,563	0,059
SZD	Psikolojik	4,21	0,72	3,76	0,78	47,303	0,000*
	Eğitimsel	4,10	0,87	3,71	0,86	27,797	0,000*
	Sosyal	4,22	0,78	3,71	0,90	48,124	0,000*
	Fizyolojik	3,47	0,94	3,15	0,84	19,517	0,000*
	Rahatlama	3,67	0,94	3,30	0,87	23,886	0,000*
	Estetik	3,18	0,99	2,93	0,91	9,676	0,002*
	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,06	1,32	4,74	1,7	8,569	0,004*
RASÇÖ	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,06	1,51	4,72	1,53	6,946	0,009*
	İyileştirilmiş Durum	5,89	1,28	5,56	1,31	9,345	0,002*

*p<0,05

Çizelge 3.15.'te Y Kuşak bireylerin fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Y Kuşak bireylerde, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,988$, $F_{(1-847)}=3,320$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeni ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerin “ZYTÖ” nin “Şimdi” alt boyutu ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(1-847)}=9,600$; $p<0,05$]. Y kuşağı ortalama puanlar incelendiğinde, serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların

şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının, düzenli fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,923$, $F(1-847)=11,635$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerinin “SZDÖ” nin “Psikolojik” [$F(1-847)=47,303$; $p<0,05$], “Eğitimsel” [$F(1-847)=27,797$; $p<0,05$], “Sosyal” [$F(1-847)=48,124$; $p<0,05$], “Fizyolojik” [$F(1-847)=19,517$; $p<0,05$], “Rahatlama” [$F(1-847)=23,886$; $p<0,05$] ve “Estetik” [$F(1-847)=9,676$; $p<0,05$] alt boyutları ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Y kuşağındaki katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde ise, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyumunu tüm alt boyutlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,984$, $F(1-847)=4,467$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeni ana etkisi açısından Y Kuşak bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının “Psikolojik Bir Deneyimin Gerçekleşmesi” [$F(1-847)=8,569$; $p<0,05$], “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” [$F(1-847)=6,946$; $p<0,05$] ve “İyileştirilmiş Durum” [$F(1-847)=9,345$; $p<0,05$] alt boyutu ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Y kuşağındaki katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılanların tüm alt boyut ortalama puanları düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.16. Z Kuşak Bireylerin ZYT Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Düzenli (n= 53)		Düzensiz (n= 177)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	5,39	1,55	5,51	1,47	,278	0,598
	Şimdi	5,20	1,46	5,13	1,63	,066	0,797
	Gelecek	5,46	1,19	5,41	1,34	,057	0,812
SZD	Psikolojik	4,17	0,86	3,64	0,79	17,631	0,000*
	Eğitimsel	3,97	0,96	3,66	0,86	4,940	0,027*
	Sosyal	3,99	0,96	3,63	0,87	6,515	0,011*
	Fizyolojik	3,49	0,91	3,08	0,81	9,492	0,002*
	Rahatlama	3,55	0,74	3,28	0,78	4,749	0,030*
	Estetik	3,13	0,83	2,95	0,81	1,942	0,165
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,49	1,22	5,41	1,24	,201	0,655
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,78	1,16	5,59	1,31	,867	0,353
	İyileştirilmiş Durum	5,87	1,34	5,78	1,24	,214	0,644

*p<0,05

Çizelge 3.16.'da Z Kuşak bireylerin fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Z Kuşak bireylerde, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. [$\lambda=0,997$, $F_{(1-230)}=0,192$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeni ana etkisi açısından Z kuşak bireylerin ZYTÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,923$, $F_{(1-230)}=11,635$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım durumu ana etkisi açısından Z Kuşak bireylerinin “SZDÖ” nin “Psikolojik” [$F_{(1-230)}=17,631$; $p<0,05$], “Eğitimsel” [$F_{(1-230)}=4,940$; $p<0,05$], “Sosyal” [$F_{(1-230)}=6,515$; $p<0,05$], “Fizyolojik” [$F_{(1-230)}=9,492$; $p<0,05$] ve “Rahatlama” [$F_{(1-230)}=4,749$; $p<0,05$] alt boyutları ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Z kuşağı bireylerin ortalama puanları incelendiğinde ise, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyumu psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcılardan Z Kuşak bireylerde, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. [$\lambda=0,997$, $F_{(1-230)}=0,192$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları, fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeni ana etkisi açısından Z Kuşak bireylerin RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

3.6. Kuşak Farklılığı Değişkenine Yönelik ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin Bulgular

Çizelge 3.17. Kuşak Farklılıklarına Göre ZYT, SZD ve RASÇÖ'ne İlişkin MANOVA Sonuçları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	BB Kuşak (n= 97)		X Kuşak (n= 222)		Y Kuşak (n=847)		Z Kuşak (n=230)		F	p
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ZYT	Geçmiş	4,61	1,52	4,59	1,49	5,17	1,53	5,49	1,49	17,330	0,000*
	Şimdi	5,13	1,57	4,70	1,60	4,98	1,76	5,15	1,59	2,972	0,031*
	Gelecek	5,05	1,56	5,47	1,41	5,51	1,64	5,42	1,31	2,544	0,055
SZD	Psikolojik	3,69	0,80	3,84	0,89	3,85	0,79	3,76	0,83	1,392	0,244
	Eğitimsel	3,95	0,78	3,70	0,93	3,79	0,88	3,73	0,89	2,059	0,104
	Sosyal	3,93	0,88	3,77	0,86	3,82	0,90	3,72	0,90	1,467	0,222
	Fizyolojik	3,27	0,89	3,14	0,88	3,22	0,87	3,17	0,85	0,705	0,549
	Rahatlama	3,33	1,01	3,32	0,89	3,38	0,90	3,34	0,77	0,296	0,828
	Estetik	2,94	1,05	2,90	0,92	2,98	0,93	2,99	0,82	0,538	0,656
	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,78	1,15	5,52	1,39	4,81	1,28	5,43	1,23	35,853	0,000*
RASÇÖ	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,63	1,31	5,40	1,56	4,79	1,53	5,63	1,28	29,158	0,000*
	İyileştirilmiş Durum	5,92	1,23	5,93	1,42	5,63	1,31	5,80	1,26	4,350	0,005*

*p<0,05

Çizelge 3.17.'de katılımcıların Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği (ZYTÖ), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarında Kuşak değişkenine göre elde edilen puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları, kuşak farklılıklarına göre ZYTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,946$, $F_{(3-1396)}=8,657$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları kuşak farklılıkları ana etkisi açısından, “Geçmiş” [$F_{(3-1396)}=8,657$; $p<0,05$].

$_{1396}=17,330$; $p<0,05$], ve “Şimdi” [$F_{(3-1396)}=2,972$; $p<0,05$] alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. “ZYT” için anlamlı farklılığın tespit edildiği geçmiş zamansal yaşam tatmini alt boyutunda Z Kuşak bireylerin diğer kuşaklara göre ortalama puanları daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı çizelgede Y Kuşak bireylerin de BB Kuşak ve X Kuşak bireylere göre geçmiş zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. “ZYT” için anlamlı farklılığın tespit edildiği şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyutunda Z Kuşak bireylerin diğer kuşaklara göre ortalama puanları daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Z Kuşak bireylerin, X Kuşak bireylere göre şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kuşak farklılıklarına göre SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,991$, $F_{(3-1396)}=0,702$; $p>0,05$]. Analiz sonuçları kuşak farklılıkları ana etkisi açısından SZDÖ alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Ayrıca, kuşak farklılıklarına göre RASÇÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,906$, $F_{(3-1396)}=15,492$; $p<0,05$]. Analiz sonuçları kuşak farklılıkları ana etkisi açısından, “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” [$F_{(3-1396)}=35,853$; $p<0,05$], “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” [$F_{(3-1396)}=29,158$; $p<0,05$] ve “İyileştirilmiş Durum” [$F_{(3-1396)}=4,350$; $p<0,05$] alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. “RASÇÖ” için anlamlı farklılığın tespit edildiği psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi ve daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutlarında Y Kuşak bireylerin diğer kuşaklara göre ortalama puanları daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı çizelgede X Kuşak bireylerin, Y Kuşak bireylere göre iyileştirilmiş durum alt boyut ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.7. Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre ZYT, SZD ve RASÇÖ Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 3.18. Fiziksel Aktiviteye Düzenli Katılım Durumuna Yönelik Ölçeklere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.

		ZYT / Geçmiş	ZYT / Şimdi	ZYT / Gelecek	RASÇÖ / PDG	RASÇÖ / DKBDÖ	RASÇÖ / İD	SZD / Psikolojik	SZD / Eğitimsel	SZD / Sosyal	SZD / Fizyolojik	SZD / Rahatlama	SZD / Estetik	Yaş
Serbest Zamana Ayrılan Süre /Günlük	r	-,05	-,05	,06	-,01	,00	,01	,05	,09	,07	,06	,10	-,01	-,08
	p	,34	,32	,30	,83	,97	,75	,31	,10	,17	,30	,08	,84	,14
ZYT / Geçmiş	r	1	,29*	,13*	-,17*	-,08	-,08	,12*	,07	,06	,02	,01	,01	-,12*
	p		,00	,02	,00	,16	,12	,03	,19	,26	,69	,80	,85	,03
ZYT / Şimdi	r		1	,53*	,00	,04	-,02	,14*	,13*	,08	,03	-,04	,05	,05
	p			,00	,90	,46	,61	,01	,01	,13	,54	,93	,36	,35
ZYT / Gelecek	r			1	-,08	,05	,04	,00	,04	-,02	,01	,02	,08	-,02
	p				,89	,35	,45	,94	,41	,71	,86	,68	,13	,72
RASÇÖ / PDG	r				1	,61*	,39*	-,06	,00	-,01	-,03	,03	,03	,06
	p					,00	,00	,27	,92	,76	,57	,52	,50	,25
RASÇÖ / DKBDÖ	r					1	,48*	-,09	,04	-,02	,01	,00	,01	-,01
	p						,00	,09	,44	,71	,86	,97	,80	,81
RASÇÖ / İD	r						1	-,00	,04	,00	,01	,00	,05	-,00
	p							,87	,41	,92	,77	,96	,35	,98
Yaş	r							,11*	,07	,08	,03	-,04	-,01	1
	p							,04	,22	,14	,54	,46	,80	

*p<0,05

Çizelge 3.18.'de serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, günlük serbest zamana ayırdıkları süre ve yaş değişkenlerine göre zamansal yaşam tatmini, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların günlük serbest zamana ayırdıkları sürelerle göre yaş dağılımları ve araştırma kapsamında ele alınan ölçeklerin ortalama puanlarına ilişkin istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r= -0,12$; $p<0,05$). Bu bulguya göre, serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşları arttıkça geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları azalmaktadır. Ayrıca yaş değişkenine göre serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyutu ortalama puanlarına göre pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r= 0,11$; $p<0,05$). Serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşları arttıkça, serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyutu ortalama puanları da artmaktadır.

Bir başka bulguya göre ise, katılımcıların geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutu ortalama puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= -0,17$; $p<0,05$). Bu bulgu göstermektedir ki, serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları azaldıkça, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutlarından biri olan psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ortalama puanları artmaktadır. Ayrıca katılımcıların geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları ile serbest zaman doyum ölçeğinin psikolojik alt boyutu ortalama puanları

arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r= 0,12$; $p<0,05$). Bireylerin geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları yükseldikçe, serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyutu ortalama puanları da yükselmektedir.

Çizelge 3.18. incelendiğinde, katılımcıların şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyutu ortalama puanları ile serbest zaman doyum ölçeği psikolojik ($r= 0,14$; $p<0,05$) ve eğitimsel ($r= 0,13$; $p<0,05$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre, serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin şimdi zamansal yaşam tatmini ortalama puanları arttıkça, serbest zaman doyum ölçeği psikolojik ve eğitimsel alt boyutları ortalama puanlarında da artış gözlemlenmektedir.

Çizelge 3.19. Fiziksel Aktiviteye Düzensiz Katılım Durumuna Yönelik Ölçeklere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.

		ZYT / Geçmiş	ZYT / Şimdi	ZYT / Gelecek	RASÇÖ / PDG	RASÇÖ / DKBDÖ	RASÇÖ / İD	SZD / Psikolojik	SZD / Eğitimsel	SZD / Sosyal	SZD / Fizyolojik	SZD / Rahatlama	SZD / Estetik	Yaş
Serbest Zamana Ayrılan Süre /Günlük	r	,01	,01	,01	-,01	,03	-,01	,06*	-,01	-,02	,01	,02	,00	,01
	p	,75	,70	,63	,55	,21	,66	,02	,71	,44	,68	,35	,79	,63
ZYT / Geçmiş	r	1	,41*	,25*	-,24*	-,11*	-,06*	-,03	-,03	-,04	-,09*	-,08*	-,04	-,17*
	p		,00	,00	,00	,00	,04	,30	,19	,13	,00	,00	,12	,00
ZYT / Şimdi	r		1	,57*	-,03	,00	,00	,01	,00	,02	-,03	-,03	-,01	-,02
	p			,00	,25	,92	,80	,55	,96	,45	,25	,21	,54	,34
ZYT / Gelecek	r			1	-,02	,00	,04	,03	-,01	,02	-,00	-,03	-,00	-,02
	p				,34	,85	,13	,21	,69	,43	,81	,25	,87	,34
RASÇÖ / PDG	r				1	,53*	,40*	-,04	-,02	-,00	-,02	,04	-,02	,14*
	p					,00	,00	,16	,37	,81	,36	,10	,34	,00
RASÇÖ / DKBDÖ	r					1	,47*	-,01	-,01	,01	-,01	,03	,00	,07*
	p						,00	,54	,72	,53	,56	,27	,81	,01
RASÇÖ / İD	r						1	-,01	-,02	,00	-,04	,00	-,04	,07*
	p							,74	,42	,94	,15	,87	,18	,01
Yaş	r							,00	-,01	,00	-,02	-,03	-,03	1
	p							,99	,62	,91	,45	,30	,19	

*p<0,05

Çizelge 3.19.'da serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, günlük serbest zamana ayırdıkları süre ve yaş değişkenlerine göre zamansal yaşam tatmini, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların günlük serbest zamana ayırdıkları sürelerle göre serbest zaman doyumu ölçeği psikolojik alt boyutu ortalama puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r= 0,06$; $p<0,05$). Bu bulguya göre, düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin günlük serbest zaman etkinliklerine ayırdıkları süre arttıkça, serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyutu ortalama puanları da artmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin, yaş dağılımlarına göre geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= -0,17$; $p<0,05$). Serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşları arttıkça, geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş dağılımlarına göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ($r= 0,14$; $p<0,05$), daha kötü bir durumun önlenmesi ($r= 0,07$; $p<0,05$) ve iyileştirilmiş durum ($r= 0,07$; $p<0,05$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu göstermektedir ki, serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşları arttıkça, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin tüm alt boyutlarının ortalama puanlarında da artış olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 3.19'da yer alan korelasyon analizi göstermektedir ki, serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ($r= -0,24$; $p<0,05$), daha kötü bir durumun

önlenmesi ($r = -0,11$; $p < 0,05$) ve iyileştirilmiş durum ($r = -0,06$; $p < 0,05$) alt boyutları ortalama puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları arttıkça, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğini tüm alt boyutlarının ortalama puanlarının azaldığı gözlemlenmektedir. Aynı çizelgede yer alan bir başka bulguya göre ise, serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları ile serbest zaman doyum ölçeği fizyolojik ($r = -0,09$; $p < 0,05$) ve rahatlama ($r = -0,08$; $p < 0,05$) alt boyutları ortalama puanları arasında da negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu göstermektedir ki, serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları arttıkça, serbest zaman doyum ölçeğinin fizyolojik ve rahatlama alt boyutları ortalama puanlarının azaldığı gözlemlenmektedir.

4. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, farklı kuşakların zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ilişkin elde edilen veriler sonucunda ortaya çıkan bulguların literatürde yer alan çalışmalar ile tartışılması yer almaktadır.

İlk olarak araştırma değişkenleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişki ele alınmıştır. Ardından sırasıyla zamansal yaşam tatmini, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının kuşak farklılıkları ele alınmıştır. Son olarak mevcut araştırmanın kavramları üzerinde yapılacak çalışmalar için önerilerden bahsedilmiştir.

Farklı Kuşakların Zamansal Yaşam Tatminine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine ilişkin zamansal yaşam tatmin ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, BB kuşağın gelecek zamansal yaşam tatmini düzeylerinde kadınlar lehine daha yüksek ortalama puanlarına sahip olduğu gözlemlenmektedir. Y kuşağı bireylerin ise, erkeklerin geçmiş ve şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları kadınların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Z kuşağında erkeklerin geçmiş zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları, kadınların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Farklı kuşaklarda cinsiyet değişkenine göre zamansal yaşam tatmini ortalama puanları incelendiğinde, kadınların gelecek yaşam tatmini alt boyut puanları erkeklerin

puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu, Zimbardo ve Boyd'un (1999) çalışmasında kadınların olumlu geçmiş zaman perspektifinde erkeklere göre daha yüksek ortalama puana sahip olduklarını ifade etmektedir. Korkmaz ve Allmer (2013)'in, Türkiye örnekleminde yaptığı çalışmaya baktığımızda kadınların daha çok bakıcılık ve zirai işlerde çalıştığını, gelecek tatminine yönelik erkeklere oranla yönetsel pozisyonlarda olmamalarından kaynaklandığı, bu sebeple geçmiş zamansal yaşam tatminlerinin daha yüksek çıktığı söylenebilir. Literatürde cinsiyetin zaman algısına yönelik farklılaşmasına ilişkin benzer sonuçlar elde eden çalışmalar da bulunmaktadır (Bowles, 1999; McCabe ve Barnett, 2000). Geçmiş zamansal yaşam tatmininin alt boyutunda kadınların daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğunu ifade eden çalışmalar genellikle toplumsal cinsiyet rollerine yönelik açıklamalarla desteklemeye çalışmışlardır (D'Alessio ve ark., 2003; Yaşın ve Büyüksahin Sunal, 2016).

Medeni durum değişkenine ilişkin zamansal yaşam tatmin ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, BB kuşağındaki bireylerde, bekar katılımcıların şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının, evli katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Y kuşağı katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde ise, evli katılımcıların geçmiş, şimdi ve gelecek zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları bekar katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Eğitim durumu değişkenine ilişkin zamansal yaşam tatmin ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, Y kuşağının ortalama puanlarında, lisans mezunu olan katılımcıların şimdi ve gelecek zamansal yaşam tatmini ortalama puanlarının, lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Z kuşağındaki katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, lisans mezunu olan katılımcıların gelecek zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları, lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Mevcut çalışmada zamansal yaşam tatmini ile eğitim düzeyi açısından ele alındığında geçmiş zamansal yaşam tatmininin, eğitim düzeyi azaldıkça diğer kademelere göre daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir. Ortalama puanlar incelendiğinde, lisans mezunu olan katılımcıların şimdi ve gelecek zamansal yaşam tatmini ortalama puanlarının lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin yaşadıkları toplumda söz sahibi olmaları ve topluma uyumlu olmaları, hak ve özgürlüklerini bilmeleri ve bu haklarını nasıl kullanacaklarına dair yönlendirmelerle ilişkilidir. Eğitim ile birey haklarının farkına vararak, üretmeyi öğrenmesi ve toplumla uyum sağlayacak yetenekler kazanıyor olmasının önemi vurgulanmaktadır (Özaydınlık, 2014). Bu yeteneklerden en önemlilerinden olan dengeli zaman tatmini yaklaşımını kullanabilmeyi öğrenmesi olduğu ifade edilmiştir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Bireylerin eğitim durumu üzerinde yapılan başka araştırmada ise eğitim seviyesinin yükseldikçe, bireyin elde edeceği gelirinin yükseldiğini ve sonucunda zamanı verimli kullanma ve yönetebilme becerilerinin de artabileceğinden bahsedilmektedir (Kooji ve ark., 2018). Eğitim seviyesinin azaldıkça bireyin geçmiş yaşantılarına olumsuz yaklaşması ve eğitim ile destekleyebileceği dengeli zaman tatminini kullanabilmekten uzaklaşması şeklinde açıklanabilir. Gelecek yaşam tatmininde ise lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların lisans ve lise eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek ortalama puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir.

Fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine ilişkin zamansal yaşam tatmin ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, X kuşağındaki bireylerin, serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılanların geçmiş zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının, düzensiz fiziksel aktivite katılan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Y kuşağı ortalama puanları incelendiğinde, serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının, düzenli fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Mevcut çalışma göstermektedir ki, bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları düzenli fiziksel aktivitenin sağığın korunması ve sağığın geliştirilmesinde önemli olduğunu belirten çalışmalar ile araştırmamızda elde ettiğimiz sonuç ile paralellik göstermektedir. Yaş ilerledikçe psikolojik sağıklarını korumada serbest zamanın rolünü inceleyen araştırmalarda negatif bir ilişki bulmuşlardır (Payne ve ark. 2010; Heo ve Lee, 2010). Kuşaklararası farklılığa baktığımızda araştırmaya katılan bireylerin yaşları ilerledikçe gelecek zamansal yaşam tatmini puanlarının diğer yaşları azalan kuşaklara göre azaldığı görülmektedir. Fiziksel aktiviteye düzenli ya da düzensiz katılımın zamansal yaşam tatmini alt boyutları açısından sadece X kuşağında geçmiş ve Y kuşağında şimdi zamansal yaşam tatminlerine etki ettiği görülmektedir. Bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılım durumlarının araştırıldığı çalışmada ise bireylerin zamansal yaşam tatmini dengelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Huang ve ark., 2014). Literatürde ve bu araştırmadaki bulgular göstermektedir ki, özellikle zamansal yaşam tatmini alt boyutlarında dengenin sağlanmasının fiziksel aktivitelere katılmayla bağlantılı olarak etki edebileceği söylenebilir.

Farklı Kuşakların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine ilişkin serbest zaman doyum ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, psikolojik ve fizyolojik alt boyutlarında BB kuşak, Y kuşak ve Z kuşaklarda kadınlar lehine olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca Y kuşağındaki kadınlarda serbest zaman doyum ölçeğinin tüm alt boyutlarında erkeklere göre daha yüksek ortalama puanlarına sahip oldukları gözlemlenirken, Z kuşağındaki kadınlarda ise psikolojik ve fizyolojik alt boyutlarının yanı sıra eğitimsel ve sosyal alt boyutlarında da erkeklerin ortalama puanlarına göre daha yüksek ortalama puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Farklı kuşakların ele alındığı cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyum ölçeği ortalama puanlarının X kuşak bireyelerine göre farklılaşmadığı gözlemlenmektedir.

Literatürde ele alınan cinsiyet değişkenine ilişkin daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarını belirlemek için yapılan çalışmada Muzindutsi ve Masango (2015) psikolojik ve rahatlama alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine farklılığın olduğunu tespit etmişlerdir. Ngai (2005) de çalışmasında, kadınların serbest zaman doyum ölçeğinin rahatlama alt boyut ortalama puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, Küçük Kılıç ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada da psikolojik, eğitimsel ve sosyal alt boyutlarında kadınların ortama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak literatürdeki çalışmalar incelendiğinde kadınların, erkeklere göre farklı kuşaklar bağlamında serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Medeni durum değişkenine ilişkin serbest zaman doyum ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeğinin fizyolojik alt boyutunda, X kuşağındaki bireylerin ortalama puanları incelendiğinde, bekar bireylerin ortalama puanları, evli bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Farklı kuşakların ele alındığı medeni durum değişkenine göre serbest zaman doyum ölçeği ortalama puanlarının BB kuşak, Y kuşak ve Z kuşaklarda herhangi bir farklılığın oluşmadığı bulunmuştur.

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında serbest zaman doyumunun medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı (Beşikçi, 2016) belirtilmektedir. Orta yaş bireyler üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise serbest zaman doyum ölçeği fizyolojik alt boyutunda evli bireyler lehine anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir (Yazgeç, 2019). Kamu personelleri örnekleminde yaptığı çalışmasında Öztaş (2018), serbest zaman doyum ölçeği rahatlama ve estetik alt boyutlarında evli olan bireylerin ortalama puanlarının bekar olanlara göre daha yüksek olduğunu ve ortaya çıkan bu farkın anlamlı olduğunu belirtmiştir.

Eğitim durumu değişkenine ilişkin serbest zaman doyum ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan her

kuşaktaki farklı eğitim kategorisinde yer alan bireylerin serbest zaman doyumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Konuya ilişkin literatür incelendiğinde, serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla gençlik merkezlerindeki etkinliklere katılan bireyler üzerinde yapılan çalışmada Dikici (2020), serbest zaman doyumunu ile eğitim düzeyi arasında herhangi bir ilişkiye rastlamadığını belirtmiştir. Yaşartürk (2019), çalışmasında katılımcıların eğitim düzeylerine göre herhangi bir farklılığın bulunmadığını belirtmişlerdir. Ngai (2005)'de bireylerin yaşam kalitelerini ve serbest zaman doyumlarını incelediği çalışmasında, katılımcıların eğitim durumlarına göre serbest zaman doyumlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Numanoglu (2020), serbest zamanlarında fiziksel aktivite olarak yüzme branşını tercih eden bireyler üzerinde yaptığı çalışmasında eğitim düzeyinin yükseldikçe serbest zaman doyumunun da arttığını belirtmiştir.

Fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine ilişkin serbest zaman doyum ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. BB kuşağındaki bireylerin ortalama puanları incelendiğinde, düzenli fiziksel aktiviteye katılanların psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyut ortalama puanlarının, düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. X kuşak bireylerde düzenli fiziksel aktiviteye katılanların psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyut ortalama puanları, düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların puanlarından daha yüksek olduğu, Y kuşağındaki katılımcıların ise düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyumunu tüm alt boyutlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Z kuşağı bireylerinde de düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyumunu psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin serbest zamanlarındaki fiziksel aktivite tercihlerine yönelik literatürde daha önce yapılmış çalışmalar incelendiğinde, kentsel yaşamda

rekreasyonel etkinliklerin ne denli önemli olduğunu ortaya çıkarmak için yaptığı çalışmada Mouratidis (2019), fiziksel aktivite katılımının bireylere sağlık ve zindelik ile serbest zaman doyumunu kazandırdığını tespit etmiştir. Lu ve Hu (2005) araştırmalarında, serbest zamanlarında fiziksel aktivite gibi aktif katılımın olduğu rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin, pasif etkinliklere katılan bireylere göre daha yüksek ortalama puanlarına sahip olduğunu bulmuşlardır. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığının arttıkça serbest zaman doyumunun tüm alt boyutlarında, fiziksel aktiviteye daha az katılanlara göre daha yüksek ortalama puanları elde ettiklerini belirttikleri çalışmada Taşkıran ve Gürbüz (2019)'ün yanı sıra benzer şekilde fiziksel aktiviteye düzenli katılan bireylerin, serbest zaman doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirten çalışmalarda mevcuttur (Gökçe, 2020; Kim, 2018). Park ve ark. (2020), rekreasyonel amaçlı serbest zaman aktivite tercihlerinin düzenli olmasını sağlamak bireyleri fiziksel anlamda harekete geçirirken, bunun sonucu olarak katılımcılara fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda bazı gelişimler sağladığını belirtmişlerdir. Wei ve ark. (2011), serbest zamanda düzenli fiziksel aktiviteye katılımın orta yaş bireylerde depresyon ile ilişkisini araştırdığı çalışmada, düzenli fiziksel aktivite ile serbest zaman doyumunun, mutluluk ve zihinsel sağlığın arttığını belirtmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda ve literatürdeki çalışmalar incelendiğinde serbest zamanda fiziksel aktiviteye düzenli katılımın bireylerin serbest zaman doyumunu arttırdığı söylenebilir.

Farklı Kuşakların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine ilişkin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, Z kuşak bireylerde kadınların, erkeklere göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin iyileştirilmiş durum alt boyutu ortalama puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, serbest zaman etkinliklerine katılım ile rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktılarının incelendiği Serdar ve Demirel (2020)'in çalışmasında tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların, erkek katılımcılarda daha yüksek ortalama puanlarına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Yerlisu Lapa ve ark. (2019) fitness merkezine üye olan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı farklılığın olduğunu tespit etmişlerdir. Serbest zamanlarında kent parklarındaki etkinliklere katılmayı tercih eden bireyler üzerinde yapılan çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına yönelik herhangi bir farklılık bulunamamıştır (Gomez ve Hill, 2016). Genel açıdan bakıldığında rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının kadınlar lehine farklılaştığını belirten çalışmalar olsa da cinsiyetin etki eden önemli bir değişken olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Bu araştırmada elde edilen Z kuşağındaki bireylerde ortaya çıkan kadınlar lehine olan farklılığın literatürdeki çalışma sonuçlarıyla benzer nitelikte olduğu söylenebilir.

Medeni durum değişkenine ilişkin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, X kuşak bireylerde evli olan katılımcıların, bekar olan katılımcılara göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutu ortalama puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Konuya ilişkin literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, Yurcu (2017), çalışan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada medeni durum değişkeninin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde etkisinin olmadığını, Hill ve ark. (2018) da rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının triatlon sporcularında medeni durumlarına göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Benzer bir sonuç elde edilen bir başka çalışmada ise Serdar (2020), medeni durum değişkeninin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeyindeki temel etkinin anlamlı olmadığını belirtmiştir.

Eğitim durumu değişkenine ilişkin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan her kuşaktaki farklı eğitim kategorisinde yer alan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Kuşak farklılıklarının incelendiği bu araştırmanın sonucundan farklı olarak daha geniş yaş aralıklarında yapılan çalışmalarda bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımları sonucunda algıladıkları sağlık çıktılarının eğitim düzeyine göre farklılaştığı belirtilmektedir. Nilsson ve ark. (2017), çalışma hayatını sonlandırmış bireyler üzerindeki serbest zaman etkinliklerine katılım ile kişisel sağlık algılarının eğitim düzeyi yükseldikçe daha olumlu sonuçlar verdiğini belirtmişlerdir. Bireylerin yaşam boyu gelişim süreçleri incelendiğinde eğitim düzeyinin arttıkça sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Chick ve ark. (2015) katılımcılarının eğitim durumlarının sağlık algılarını belirlemek için yaptıkları çalışmalarında, eğitim düzeyinin azaldıkça bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı daha fazla kısıtlayıcı faktörle karşılaştıklarını belirtmişlerdir.

Serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine ilişkin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, Y kuşakta serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılanların, düzensiz fiziksel aktiviteye katılanlara göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin tüm alt boyut ortalama puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Bireylerin kentsel yaşamdan kaynaklı meydana gelen stresten uzaklaşmak için bir serbest zaman etkinliği olarak parkta yürüyüş aktivitesinin etkilerini inceleyen Stodolska ve ark. (2011) çalışmalarında stres düzeyinin ve psikolojik rahatlama hissinin sağlanabileceğini belirtmişlerdir. Orta yaş ve üzeri bireyler üzerinde düzenli fiziksel aktivitenin faydalarının araştırıldığı bir başka çalışmada Subiza-Perez ve ark. (2019), özellikle sosyolojik açıdan olumlu faydalar sağlanabileceği yönünde bulgular elde etmişlerdir. Özellikle hareketsiz bir yaşam tarzının koroner kalp rahatsızlığı,

obezite gibi hastalıklara neden olduğu, bu tür hastalıklardan korunmak adına düzenli fiziksel aktivitenin tercih edildiğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Tuso, 2015). Serbest zamanların verimli değerlendirilmesine yönelik fiziksel aktivitelere katılmak isteyen bireylerin beklentilerinin araştırıldığı bir çalışmada (De Vocht ve ark., 2022) sağlıklı yaşam biçimini sürekli kılmak adına rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına yönelik benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Fiziksel aktiviteye katılımın sağlığa olumlu etkilerine yönelik faydalarının kalıcı olmasını bekleyen katılımcılar ile ilgili Higgins ve Rickert 2005), düzenli fiziksel aktiviteye katılım adına daha uzun süreli üyelikleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Yaş grupları ile bireylerin genel sağlık düzeylerinin incelendiği çalışmalarda (Buchman ve ark., 2007; Ito ve ark., 2018), düzenli fiziksel aktiviteye katılımın kronik hastalık riskini azalttığı, koroner kalp hastalıklarından koruduğu, stres, obezite ve depresyon risklerinin azaldığını bununla beraber algılanan sağlık çıktılarının yaşam boyu sürdürülme amacında olduğu belirtilmektedir.

Farklı Kuşakların ZYT, SZDÖ ve RASÇÖ ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda, serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşları arttıkça geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları azalmaktadır. Serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşları arttıkça, serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyutu ortalama puanları da artmaktadır. Ayrıca, serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları azaldıkça, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutlarından biri olan psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ortalama puanları artmaktadır. Bireylerin geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları yükseldikçe, serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyutu ortalama puanları da yükselmektedir. Serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin şimdi zamansal yaşam tatmini ortalama puanları arttıkça, serbest zaman doyum ölçeği psikolojik ve eğitimsel alt boyutları ortalama puanlarında da artış gözlemlenmektedir.

Serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin günlük serbest zaman etkinliklerine ayırdıkları süre arttıkça, serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyutu ortalama puanları da artmaktadır. Serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşları arttıkça, geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşları arttıkça, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin tüm alt boyutlarının ortalama puanlarında da artış olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları arttıkça, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğini tüm alt boyutlarının ortalama puanlarının azaldığı gözlemlenmektedir. Serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılan bireylerin geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları arttıkça, serbest zaman doyum ölçeğinin fizyolojik ve rahatlama alt boyutları ortalama puanlarının azaldığı gözlemlenmektedir.

Kuşak farklılıklarına yönelik, Z Kuşak bireylerin diğer kuşaklara göre geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Y Kuşak bireylerin ise BB Kuşak ve X Kuşak bireylere göre geçmiş zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Z Kuşak bireylerin diğer kuşaklara göre şimdi zamansal yaşam tatmini ortalama puanları daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, elde edilen bulgulara göre kuşak farklılıklarına göre SZDÖ alt boyutları ortalama puanlarında farklılık bulunamamıştır. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ilişkin anlamlı farklılığın tespit edildiği psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi ve daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutlarında Y Kuşak bireylerin diğer kuşaklara göre ortalama puanları daha düşük olduğu tespit edilmiştir. X Kuşak bireylerin, Y Kuşak bireylere göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ilişkin iyileştirilmiş durum alt boyut ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, tüm katılımcıların genel olarak şimdi ya da gelecek zamansal tatminlerinden çok, geçmiş zamansal yaşam tatmini yaşadıkları gözlemlenmektedir. Bu bulguda, geçmişteki zamansal yaşam tatmininin şimdi ve

gelecek zamansal yaşam tatmininden daha yüksek olduğu ve daha yaşlı yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Pavot ve ark., 1998; Ye, 2007). Araştırmaya katılan bireylerin genel olarak şimdi yaşadıkları yaşamdan ve gelecekte yaşamayı umdukları yaşamdan, geçmiş yaşamlarına göre daha memnun olma beklentilerinin olduğu sonucuna varılabilir. Bunun sebebi olarak da daha yaşlı kuşakların, içinde bulundukları anı hayatlarının en iyi parçası olarak görebilir ve gelecekte daha iyi bir yaşam beklemeyebilecekleri söylenebilir.

Geçmiş, şimdi ve gelecekte zamansal yaşam tatmininin psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ile ilgili olarak Lester ve ark. (2002) araştırmalarında geçmiş zamansal yaşam tatmininin yükseldikçe, psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığını, şimdi ve gelecek zamansal yaşam tatmininde ise benzer yönde bir artış olduğunu belirtmişlerdir. Benzer bir sonuç olarak Kuan ve Zhang (2022) araştırmalarında geçmiş, şimdi ve gelecek zamansal yaşam tatmininin psikolojik iyi oluşu açıklayan mutluluk ve pozitif duygulanım düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmişlerdir. Psikolojik iyi oluşun zamansal yaşam tatmini üzerindeki etkisinin incelendiği bir başka çalışmada ise şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyutu ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kuppens ve ark., 2008). Aynı çalışmadan elde edilen bir başka bulguya göre ise, bireylerin olumlu deneyim yaşama sıklığının yüksek olması ile şimdi ve gelecek zamansal yaşam tatminlerinin ve mutluluk düzeylerinin de arttığını belirtmişleridir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışmada zamansal yaşam tatmini, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının farklı kuşaklarda ilişkilerinin incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgulara yönelik sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

Araştırmaya katılan BB Kuşağındaki bireylerin %29'u "Düzenli", %71'i "Düzensiz" fiziksel aktiviteye katıldıklarını bildirmişlerdir. X Kuşağındaki bireylerin ise, %19'u "Düzenli" katıldıklarını belirtirlerken, %81'i fiziksel aktiviteye "Düzensiz" katıldıklarını belirtmişlerdir. Fiziksel aktiviteye "Düzenli" katılan bireylerin %21'i ve "Düzensiz" katıldığını ifade eden bireylerin %79'u Y Kuşağı kategorisindedir. Z Kuşağındaki bireylerin %23'ü fiziksel aktiviteye "Düzenli" katıldığı, %77'sinin ise "Düzensiz" katılım sağladığı tespit edilmiştir.

BB Kuşak bireylere ilişkin sonuç ve öneriler

- BB kuşağın gelecek zamansal yaşam tatmini düzeylerinde kadınlar lehine daha yüksek ortalama puanlarına sahip olduğu gözlemlenmektedir.
- BB kuşağındaki bireylerde, bekar katılımcıların şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının, evli katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- BB kuşağındaki bireylerin serbest zaman doyum ölçeği alt boyutların ortalama puanları incelendiğinde, düzenli fiziksel aktiviteye katılanların psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyut ortalama puanlarının, düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu kuşakta daha çok rastlanan kalp rahatsızlıkları, obezite gibi sağlık problemlerinin olumlu yönde değişimlerinde sosyalleşme, yalnızlık, öz bakım ihtiyacı gibi faktörlerin önemli derecede etkili olduğunun bilincinde olmak ve düzenli ya da düzensiz fiziksel aktiviteye katılım ile olumlu sağlık çıktıları arasında bağ kurarak rekreasyonel etkinliklere katılımın önemli olduğu ve bu etkinliklere yönlendirmenin önemini belirtmek gerekmektedir.

X Kuşak bireylere ilişkin sonuç ve öneriler

- X kuşağındaki bireylerde, serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılanların geçmiş zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının, düzensiz fiziksel aktivite katılan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyum ölçeği ortalama puanlarının X kuşak bireylerinde farklılaşmadığı gözlemlenmektedir.
- Serbest zaman doyum ölçeğinin fizyolojik alt boyutunda, X kuşağındaki bireylerin ortalama puanları incelendiğinde, bekar bireylerin ortalama puanları, evli bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- X kuşak bireylerde düzenli fiziksel aktiviteye katılanların psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyut ortalama puanları, düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- X kuşak bireylerde evli olan katılımcıların, bekar olan katılımcılara göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutu ortalama puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Çocukluk ve gençlik döneminde toplumsal olarak siyasi birçok değişime maruz kalan bu kuşak bireylerinde, kendini ifade edebilmenin, hak ve özgürlüklerin daha çok benimsenmesi, boşanma oranlarının artışı gibi durumlarla karşılaşmıştır. Her duruma karşı ayakta durabilmenin daha çok baskın olduğu bu kuşaktaki bireyler teknolojiyi kullanma becerisini ilk geliştiren kuşaktır. Bu sebeple çalışma hayatında da var olmanın getirmiş olduğu zorunlulukla iş yaşamına dair değerlerin daha ön planda

olduğu söylenilebilir. Aynı zamanda günümüzde kendinden daha genç kuşaklara liderlik eden bu kuşağın kendilerini temsil etmek gibi bir değer yargıları da mevcuttur. Araştırma sonuçları da göstermektedir ki, düzenli ve uzun süreli etkinlikleri daha çok tercih eden bu kuşakta, yaşanılacak psikolojik deneyim diğer kuşaklara göre daha önemlidir. Bilişsel becerilerin daha yoğun olduğu ve özellikle duygusal zekayı içeren etkinlik ve uygulamaların bu kuşaklarda sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli olduğu düşünülebilir.

Y Kuşak bireylere ilişkin sonuç ve öneriler

- Y kuşağı bireylerin, erkeklerin geçmiş ve şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları kadınların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Y kuşağı katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, evli katılımcıların geçmiş, şimdi ve gelecek zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları bekar katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.
- Y kuşağının ortalama puanlarında, lisans mezunu olan katılımcıların şimdi ve gelecek zamansal yaşam tatmini ortalama puanlarının, lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Y kuşağı ortalama puanları incelendiğinde, serbest zamanlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların şimdi zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının, düzenli fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Y kuşağındaki kadınlarda serbest zaman doyum ölçeğinin tüm alt boyutlarında erkeklere göre daha yüksek ortalama puanlarına sahip oldukları gözlemlenmiştir.
- Y kuşağındaki katılımcıların, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyumunu tüm alt boyutlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Y kuşak bireylerde serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılanların, düzensiz fiziksel aktiviteye katılanlara göre rekreasyonda

algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin tüm alt boyut ortalama puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

- Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ilişkin anlamlı farklılığın tespit edildiği psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi ve daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutlarında Y Kuşak bireylerin diğer kuşaklara göre ortalama puanları daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal bağlantılara daha çok önem veren Y kuşağında, toplumsal düzeni yeniden inşa etme ve resmi kurumları yeniden düzenleyerek geleceğe yön verme amacı hissedilmektedir. Aile ile birlikte olma beklentilerinin de yüksek olması şimdiye ait zamansal yaşam doyumlarının yüksek olması ile açıklanabilir. Yaşam sürecinde teknolojinin varlığıyla beraber dünyaya gelen bu kuşağın yaşama dair alternatiflerinin fazlalığı, hızlı geçen zamana ayak uydurabilmek ve dünyayı keşfetmek gibi amaçlarını ortaya çıkarmaktadır. Y kuşağı insan olarak hak ettiği değeri görmek adına başarılı olabilmek için önce mutlu olmalıyım düşüncesini daha çok benimsediği görülmektedir. Eğitim seviyesinin de artmasıyla kendilerinin toplumda var olma beklentileri hakkında yaşamın gerçekleri ile karşılaştıkça daha negatif duygu durumuna bürünen Y kuşağında, depresyon, gelecek kaygısı gibi sağlığı olumsuz etkileyebilecek problemlerle sık karşılaşmaktadır. 21. yüzyıl becerilerinin yaşamda daha kullanılır olduğu günümüzde, Y kuşağının bu sürece uyum sağlamak gibi ihtiyaçları da söz konusudur. Dolayısıyla Y kuşağı, bu becerilerinin geliştirilebileceği, çalışma hayatında ve aile yaşantılarında kendilerinin beklenen rolleri üstenebileceği becerilerin kazanılmasına yönelik etkinlik ve uygulamalarla desteklenmelidir. Yaşlılıklarına dair sağlıklı olmanın temellerinin atılması gereken zaman olduğu vurgulanarak, yaşam boyu gelişim sürecinde sağlık algılarının da çeşitli rekreasyonel etkinlikler ile desteklenmesi gerekmektedir.

Z Kuşak bireylere ilişkin sonuç ve öneriler

- Z kuşağında erkeklerin geçmiş zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları, kadınların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

- Z kuşağındaki katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, lisans mezunu olan katılımcıların gelecek zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanları, lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Z kuşağındaki kadınlarda, psikolojik ve fizyolojik alt boyutlarının yanı sıra eğitimsel ve sosyal alt boyutlarında da erkeklerin ortalama puanlarına göre daha yüksek ortalama puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.
- Z Kuşak bireylerin diğer kuşaklara göre geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Z Kuşak bireylerin diğer kuşaklara göre şimdi zamansal yaşam tatmini ortalama puanları daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Z kuşağı bireylerin, düzenli fiziksel aktiviteye katılanlarda serbest zaman doyumunu psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında düzensiz fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Z kuşak bireylerde kadınların, erkeklere göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin iyileştirilmiş durum alt boyutu ortalama puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Teknolojiyi çok iyi kullanıyor olabilmenin, sadece oyun ve eğlence ile sınırlı olmadığını, ihtiyacı olan bilgiye nasıl ulaşabileceğine de yarar sağlamaktadır. Günümüzde henüz yetişkin olmayan Z kuşağının doğayı keşfetmenin yanında doğayı anlamak gibi meraklarının da olduğu söylenilebilir. Yaratıcılık, empati kurma, bilişsel esneklik gibi kavramları öğrenerek yaşama dahil olacak bu kuşak bireylerin, sahip oldukları imkanlar ve gerçekleştirecekleri etkinlik sonucunda yaşayacakları doyumun önemli olduğuna vurgu yapmak gerekmektedir. Müfredat ve eğitici merkezli geleneksel öğrenme modellerinden, öğrenci merkezli eğitim sürecine geçişte, Z kuşağının beklentilerinin diğer kuşaklara göre farklılaştığı görülmektedir. Sahip olunan imkanlar ile araştırma sonuçları bu kuşaktaki bireylerin, umutsuzluk ve işe yaramaz hissetmeleri ile klinik depresyon seviyelerinde artış da gözlemlenmektedir. Yaşama dair Z kuşağının ihtiyaçlarını belirlemek, duygusal olarak erişilebilir ebeveyn olmak, fiziksel aktivite ve açık alan etkinlikleri, bilişsel becerileri destekleyici

etkinlikler ile rekreasyonun sosyal fonksiyonları ile desteklenebilecek etkinlikler düzenlenmelidir. Keşfetme ve yaratıcılık gibi geleceğe dair sahip oldukları duygular pekiştirilip, bunları ortaya çıkartabilecekleri imkanlar oluşturulmalıdır.

Kuşaklararası farklılıklara ilişkin sonuç ve öneriler

- Serbest zaman doyumu ölçeği, psikolojik ve fizyolojik alt boyutlarında BB kuşak, Y kuşak ve Z kuşaklarda ortalama puanların kadınlar lehine daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.
- Medeni durum değişkenine göre serbest zaman doyum ölçeği ortalama puanlarının BB kuşak, Y kuşak ve Z kuşaklarda herhangi bir farklılığın oluşmadığı bulunmuştur.
- Eğitim durumu değişkenine ilişkin serbest zaman doyum ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan her kuşaktaki farklı eğitim kategorisinde yer alan bireylerin serbest zaman doyumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- Eğitim durumu değişkenine ilişkin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği düzeyinde temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan her kuşaktaki farklı eğitim kategorisinde yer alan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- Serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşları arttıkça geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları azalmaktadır.
- Serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları azaldıkça, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutlarından biri olan psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ortalama puanları artmaktadır.
- Katılımcıların, geçmiş zamansal yaşam tatmini ortalama puanları yükseldikçe, serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyutu ortalama puanları da yükselmektedir.
- Serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin şimdi zamansal yaşam tatmini ortalama puanları arttıkça, serbest zaman doyum

ölçeği psikolojik ve eğitimsel alt boyutları ortalama puanlarında da artış gözlemlenmektedir.

- Y Kuşak bireylerin BB Kuşak ve X Kuşak bireylere göre geçmiş zamansal yaşam tatmini alt boyut ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları ortalama puanlarında farklılık bulunamamıştır.
- X Kuşak bireylerin, Y Kuşak bireylere göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ilişkin iyileştirilmiş durum alt boyut ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu bulguların yanında cinsiyet, eğitim durumu ve fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenlerinin de farklı kuşaklarda zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları açısından farklılık göstermektedir. Sonuç olarak, farklı kuşakların zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Kuşak farklılıklarına bakıldığında zamansal açıdan içinde yaşanılan andaki gelişen güncel ve tarihsel olayların etkisi büyüktür. Bireylerin hem fiziksel hem psikolojik hem de sosyolojik ihtiyaçlarının karşılanabilmesinin önemli olduğunu araştırma sonuçlarından görmekteyiz. İnsanların davranışlarının sonuçlarının farkında olmasını sağlamak ve zamansal farkındalığın artırılmasına yönelik etkinliklerin artırılması gerekliliği önem arz etmektedir. Günümüzün ihtiyacı olarak görülen geçmiş ile gelecek arasında bağlantı kurarak şimdiki zamana yönelik bilgili olmaktan bilgelige geçişin insanın sağlığını koruması ve geliştirmesi adına önemli olduğuna değinmek gerekmektedir. Yaşam boyu gelişim ile ilgili, düzenli serbest zaman etkinliklerinin planlanması ve fiziksel aktivite, sağlık konularında toplum bilincinin oluşması ve gelişmesi adına literatüre katkı sağlayacak çalışmaların artırılması gerekmektedir.

ÖZET

Zamansal Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi: Farklı Kuşakların Perspektifi

Araştırmanın amacı, farklı kuşaklardaki bireylerin zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, Ankara’da yaşayan ve çeşitli fiziksel aktivitelere katılan 678’i kadın ($Ort_{yaş}=34,85\pm12,41$) ve 718’i erkek ($Ort_{yaş}=33,72\pm12,40$) toplam 1396 ($Ort_{yaş}=34,27\pm12,40$) birey oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Pavot ve ark., (1998) tarafından geliştirilmiş Akyurek ve ark., (2019) tarafından Türkçe ‘ye uyarlanmış “Zamansal Yaşam Tatmini Ölçeği”, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe ‘ye geçerlilik ve güvenirliliği yapılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” ve Gomez ve ark. (2016) tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve ark., (2020) tarafından Türkçe ‘ye geçerlilik ve güvenirliliği yapılan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği” kullanılmıştır. MANOVA testi ile Pearson Korelasyon analizi verilerin analizi için kullanılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda, “Cinsiyet”, “Eğitim Durumu” ve “Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu” değişkenlerine göre ZYTÖ, SZDÖ ve RASÇÖ ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, zamansal yaşam tatmini ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına yönelik kuşak farklılıklarının oluştuğunu ve farklı kuşakların zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının çeşitli değişkenler açısından farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kuşaklar, Zamansal Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Doyumu, Rekreasyon ve Sağlık

SUMMARY

The Relationship Among Temporal Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Perceived Health Outcomes of Recreation: Perspectives of Generations Differences

The aim of the research is to examine the relationship between temporal life satisfaction, leisure time satisfaction and perceived health outcomes in recreation of individuals in different generations. The sample of the study consists of a total of 1396, 678 females ($\text{Mean}_{\text{age}}=34.85\pm12.41$) and 718 males ($\text{Mean}_{\text{age}}=33.72\pm12.40$) living in Ankara and participating in various physical activities ($\text{Mean}_{\text{age}}=34, 27\pm12,40$) individuals. As a data collection tool in the study, the “Temporary Life Satisfaction Scale” developed by Pavot et al., (1998) and adapted into Turkish by Akyürek et al. (2019), developed by Beard and Ragheb (1980) and Gökçe and Orhan (2011) and Gomez et al. (2016) and validated and reliable in Turkish by Yerlisu Lapa et al. (2020), the “Perceived Health Outcomes in Recreation Scale” was used. MANOVA test and Pearson Correlation analysis were used for data analysis. In line with the data obtained, it was determined that there was a significant relationship between ZYT, BASS and RASC scores according to the variables of "Gender", "Educational Status" and "Participation in Physical Activity". As a result, it has been observed that there are generations differences in temporal life temporal satisfaction with life and perceived health outcomes in recreation. Also, temporal satisfaction with life, leisure satisfaction and perceived health outcomes in recreation of different generations differ in terms of various variables.

Keywords: Generations, Temporal Life Satisfaction, Leisure Satisfaction, Recreation and Health

KAYNAKLAR

- ABDALLAH T, (1998). The satisfaction with life scale (SWLS): psychometric properties in an Arabic-speaking sample. *Int J Adolesc Youth*, 7:113–119.
- ACILIOĞLU İ, (2017). “İş”te Y kuşağı "2. Baskı", "Bölüm 2" Ankara: Elma Yayınları.
- ADLER A, (2015). Bireysel psikoloji. İstanbul: Say Yayınları. 48-53.
- AKTAY A, (2019). Yeni Türkiye’de yeni kuşaklar. Sakarya: Değişim. 95-97.
- AKYUREK G, EFE A, ve AKİ E, (2018). Psychometric properties of the Temporal Satisfaction with Life Scale among Turkish people. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(2), 204–211.
- ALKAN KORKMAZ S, ALLMER A, (2013). Mekânın DNA'sı: Toplumsal Cinsiyetin Mekânsal Kalıplarının Sorgulanması. *Kadın/Woman 2000*, 14(1)107-133.
- ALVIN T, (1990). Powershift: Knowledge, wealth and violence at the edge of the 21st century. New York: Bantam.
- ALVIN T, (1996). Şok: Gelecek Korkusu (S. Sargut, ed.). İstanbul: Koridor.
- AMESTOY VA, ROSAL RS, TOSCANO VE, (2008). The leisure experience. *The Journal of Socio Economics*. 37:64-78
- ANDRE L, VAN VIANEN A, PEETSMA T, OORT F, (2018). Motivational power of future time perspective: Meta-analyses in education, work, and health. "Press 1", "Chapter 13".
- ANTARAMIAN SP, HUEBNER ES, VALOIS RF, (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology*, 57, 112-126.
- ANTONUCCI TC, BIRDITT KS, SHERMAN CW, TRINH S, (2011). Stability and change in the intergenerational family: A convoy approach. *Ageing & Society*, 31(7), 1084-1106.
- ARGAN M, (2007). Eğlence pazarlanması. Ankara: Detay Yayıncılık.
- ARSENJEVIC J, GROOT W, (2017). Physical activity on prescription schemes (PARS): do programme characteristics influence effectiveness? Results of a systematic review and meta-analyses. *BMJ open*, 7(2),12-56.
- AYDIN İ, (2019). Mannheim’ın Bilgi Sosyolojisi. *Sosyoloji Divanı*, 13, 309–314.

- AYDIN İ, (2020). Rekreatyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerde ilgilenim, algılanan sağlık çıktısı ve yaşam doyumu ilişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- BALTES PB, (1968). Longitudinal and cross-sectional sequences in the study of age and generation effects. *Human development*, 145-171.
- BANDURA A, (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Macmillan.
- BEARD JG, RAGHEB MG (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, **12**(1), 20-33.
- BEKAR Ö, (2019). Düzenli egzersiz yapan bireylerin rekreatyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- BELSKY J, CONGER R, CAPALDI DM, (2009). The intergenerational transmission of parenting: introduction to the special section. *Developmental psychology*, **45**(5), 1201.
- BERKUP SB, (2015). Sosyal ağlarda bireysel mahremiyet paylaşımı: x ve y kuşakları arasında karşılaştırmalı bir analiz. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- BEŞİKÇİ T, (2016). Macera rekreatyonunda, heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- BEZGİN L, KILIÇ S, (2020). Nöropazarlamada Kuşak Analizi. Ankara: Nobel.
- BONIWELL I, OSIN E, (2015). Time perspective coaching. In *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 451-469). Springer, Cham.
- BONIWELL I, ZIMBARDO P, (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive psychology in practice*, **12**, 141-155.
- BOWLES T, (1999). Focusing on time orientation to explain adolescent self concept and academic achievement: Part 2: Testing a model. *Journal of Applied Health Behaviour*, **1**(2), 1-8.
- BRAUN-LATOURE KA, LATOURE MS, PICKRELL JE, (2004). Make My Memory: How Advertising Can Change Our Memories of the Past. *Psychology ve Marketing*, **19**(1), 1-23.
- BROWN P, (2016). The benefits of leisure and recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, **34**(4), 103-105.
- BRUSSEAU TA, FINKELSTEIN T, KULINNA PH, PANGRAZI C, (2014). Health-related fitness of american indian youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **85**(2), 257-261.
- BUCHMAN AS, BOYLE PA, WILSON RS, BIENIAS JL, BENNETT DA, (2007). Physical activity and motor decline in older persons. *Muscle Nerve*, **35**(3), 354-362.

- BUCHANAN A, (1998). Intergenerational Child Maltreatment. International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma, 535–552.
- BÜYÜKÖZTÜRK Ş, KILIÇ ÇAKMAK E, AKGÜN ÖA, KARADENİZ Ş, DEMİREL F, (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 24. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- CARBONNEAU H, FREIRE T, (2017). Leisure experience, health, and positive development. *Loisir et Société/Society and Leisure*, **40**(3), 307-309.
- CARELLI MG, WIBERG B, WIBERG M, (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo time perspective inventory. *European journal of psychological assessment*, **27**(4), 220.
- CARRILLO A, ETCHEMENDY E, BAÑOS RM, (2018). Past, present, and future life satisfaction: The role of age, positive and negative mood. *Current Psychology*. **18**(9), 12-44.
- CASPI A, MCCRAY J, MOFFITT TE, MILL J, MARTIN J, CRAIG IW, TAYLOR A, POULTON R, (2002). Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children. *Science*, **297**(5582), 851–854.
- CHEUNG F, LUCAS RE, (2014). Assessing the validity of single-item life satisfaction measures: results from three large samples. *Qual Life Res.*, **23** (10)2809–2818.
- CHICK G., HSU YC, YEH CK, HSIEH YCM, (2015). Leisure constraints, leisure satisfaction, lifesatisfaction, and self-rated health in six cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, **37**, 232–251.
- CHICK G, HSU Y, YEH C, HSIEH C, BAE S, IARMOLENKO S, (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*, **38**(5), 402-423,
- CHICK G, HSU YC, YEH CK, HSIEH CM, RAMER S, BAE SY, XUE L, DONG E, (2018). Cultural consonance mediates the effects of leisure constraints on leisure satisfaction: A reconceptualization and replication. *Leisure Sciences*, 1-20.
- CROWELL JA, TREBOUX D, BROCKMEYER S, (2009). Parental divorce and adult children's attachment representations and marital status. *Attachment & Human Development*, **11**(1), 87-101.
- ÇABUK Ç, (2019). 60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Aktivite Tercihlerinin İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Mersin
- ÇADIR K, (2021). Fitness merkezinde hizmet alan bireylerin sağlık çıktıları ile yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Aydın.
- CHILD WELFARE INFORMATION GATEWAY, (2016). Intergenerational Patterns of Child Maltreatment: What the Evidence Shows. <https://www.childwelfare.gov>'dan alınmıştır. Erişim tarihi: 20.01.2022

- D’ALESSIO M, GUARINO A, DE PASCALIS V, ZIMBARDO PG, (2003). Testing Zimbardo’s Stanford time perspective inventory (STPI)—short form. An Italian study. *Time and Society*, **2**(3),333–347.
- DANY L, ROUSSEL P, LAGUETTE V, LAGOUANELLE-SIMEONI MC, APOSTOLIDIS T, (2016). Time perspective, socioeconomic status, and psychological distress in chronic pain patients. *Psychology, Health and Medicine*, **21**(3), 295–308.
- DAVEY JW, HOHENLOHE PA, ETTER PD, BOONE JQ, CATCHEN JM, BLAXTER ML, (2011). Genome-wide genetic marker discovery and genotyping using next-generation sequencing. *Nature Reviews Genetics*, **12**(7), 499-510.
- DE VOCHT F, McQUIRE, C, FERRARO C, WILLIAMS P, HENNEY M, ANGUS C, EGAN M, MOHAN A, PURVES R, MAANI N, SHORTT N, MAHON L, CROMPTON G, O’DONNELL R, NICHOLLS J, BAULD L, FITZGERALD N, (2022). Impact of public health team engagement in alcohol licensing on health and crime outcomes in England and Scotland: A comparative timeseries study between 2012 and 2019. *The Lancet Regional Health-Europe*, **20**,100-450.
- DE VOLDER ML, LENS W, (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, **42**(3), 566–571.
- DEMİR A, ÖZKOÇ H, DAMGACI U, (2017). Kuşakların Yaşam Memnuniyeti Açısından Farklılıklarının İncelenmesi. İçinde H. H. Özkoç ve F. Bayrakdaroğlu (Ed.), Kuşak Kavramına Disiplinler Arası Bakış (ss. 77–98). Ankara: Nobel.
- DIENER E, EMMONS RA, LARSEN RJ, GRIFFIN S, (1985). The life satisfaction scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**(1), 71-75.
- DIENER E, HEINTZELMAN SJ, KUSHLEV K, TAY L, WIRTZ D, LUTES LD, OISHI S, (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, **58**(2), 87–104.
- DIENER E, LUCAS RE, (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd edition) (pp. 325–337). New York: Guilford Press.
- DIMOCK M, (2019). Describing the generations: the place where the millennium ends and the generation z begin. Pew Research Center, 17.
- DİKİCİ, İ. (2020). Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- DJORDJIC V, (2019). The post-millennials' lifestyle and what physical education can do about it? *BMC Spor Bilimi, Tıp ve Rehabilitasyon*, **11**,3.
- DRAKE L, DUNCAN E, SUTHERLAND F, ABERNETHY C, HENRY C, (2008). Time Perspective and Correlates of Wellbeing. *Time ve Society*, **17**(1), 47–61.

- DRIVER BL, (1976). Quantification of outdoor recreationists' preferences. In S.B. Vander and J. Myers (Eds.). Research: camping and environmental education. University Park: Pennsylvania State University, pp. 165-187.
- DRIVER BL, (1983). Master list of items for recreation experience preference scales and domains. Unpublished Document USDA Forest Service, Fort Collins, CO: Rocky Mountain Forest and Range Experiment Station, 25.
- DRIVER BL, (1997) . The defining moment of benefits. *Parks and Recreation*, **32** (12), 38- 41.
- DRIVER BL, BROWN PJ, PETERSON GL, (1991). Benefits of leisure. State College, PA: Venture Publishing, Inc, 25.
- DOĞAN M, ELÇİ G, GÜRBÜZ B, (2019). Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **17**(1), 154-164.
- DUMAN MZ, (2019). Kuşak Çatışması. Ankara: Nobel.
- DURKHEIM E, FAUCONNET E, (1904). Sociology and the Social Sciences. *The Sociological Review*, **1**(1), 258–280.
- DSÖ, (1986). Health and Welfare Canada, Canadian Public Health Association. Ottawa charter for health promotion. Ottawa: Authors.
- EMİR E, (2020). Serbest Zaman Doyumu, İlgilenimi ve Algılanan Özgürlük İlişkisi: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- EPEL ES, BANDURA A, ZIMBARDO PG, (1999). Escaping homelessness: the influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness, *Journal of applied social psychology*, **29**(3), 575-596.
- FINGERMAN KL, (2017). Millennials and their parents: Implications of the new young adulthood for midlife adults. *Innovation in Aging*, **1**(3),26.
- FINGERMAN K, MILLER L, BIRDITT K, ZARIT S, (2009). Giving to the good and the needy: Parental support of grown children. *Journal of Marriage and Family*, **71**(5), 1220-1233.
- FREIDT, B. (2008). Motivations and outcomes: A benefits based study of hiking on the appalachian trail. Unpublished Master's Thesis, Old Dominion University, Norfolk, VA, 25.
- GARCIA D, GRANJARD A, LUNDBLAD S, ARCHER T, (2017). A dark past, a restrained present, and an apocalyptic future: Time perspective, personality, and life satisfaction among anorexia nervosa patients. *Peer J*, **2017**(9), 1–18.
- GRIFFIN J, MCKENNA K, (1999). Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. *Physical and Occupational Therapy In Geriatrics*, **15**(4), 1–16.

- GRIVA F, TSEFERIDI SI, ANAGNOSTOPOULOS F, (2015). Time to get healthy: Associations of time perspective with perceived health status and health behaviors. *Psychology, Health and Medicine*, **20**(1), 25–33.
- GARCIA J, KOELLING RA, (1966). Relation of cue to consequence in avoidance learning. *Psychonomic Science*, **4**(1), 123–124.
- GÓMEZ E, HILL E, (2016). First landing state park: Participation patterns and perceived health outcomes of recreation at an urban-proximate park. *Journal of Park and Recreation Administration*, **34**(1), 66-83.
- GÓMEZ E, HILL E, ZHU X, FREIDT B, (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): Reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, **20**(1), 27-37.
- GÖKÇE H, ORHAN K, (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, **22**(4), 139-145.
- GÖKÇE H, UYGURTAŞ M, MORCA Ş, (2020). Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumunu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, **15**(26), 4408-4420.
- GÜNGÖRMÜŞ HA, (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON K, (2014). Leisure activity preferences and constraints to leisure: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, **56**(4), 300-316.
- GÜRBÜZ B, (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. Henderson K, ve Sivan A, (Eds.), *Leisure from International Voices*, Cahmpaign, IL: Sagamore Publishing.
- GÜRBÜZ S, ŞAHİN F, (2017). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz. 4. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- GÜRKAN RK, KOÇAK F, BAŞAR A, (2021). Engelli sporcularda psikolojik iyi oluş ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, **7**(2), 73-83.
- HANCOCK PA, BLOCK RA, (2012). The psychology of time: A view backward and forward. *The American Journal of Psychology*, **125**(3), 267-274.
- HARRINGTON M, (2014). Practices and meaning of purposive family leisure among working- and middle-class families. *Leisure Studies*, **34**(4), 471-486.
- HART-DAVIS A, (2011). Zaman Kitabı. İstanbul: Ntv.
- HECKHAUSEN J, BALTES PB, (1991). Perceived controllability of expected psychological change across adulthood and old age. *Journal of Gerontology*, **46**(4), 165-173.

- HEINZMANN-FILHO JP, VENDRUSCULO FM, WOSZEZENKI CT, PIVA TC, SANTOS AN, BARCELLOS AB, DONADIO MVF, (2016). Inspiratory muscle function in asthmatic and healthy subjects: influence of age, nutrition and physical activity. *Journal of Asthma*, 53(9), 893-899.
- HEO J, STEBBINS RA, KIM J, LEE I, (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35(1), 16-32.
- HIGGINS JW, RICKERT T, (2005). A taste of healthy living: a recreational opportunity for people at risk of developing type 2 diabetes. *Leisure Sciences*, 27(5), 439-458.
- HILL E, GABRIELE C, AHL PM, SHELLMAN A, GÓMEZ E, (2018). Assessing the benefits of college climbing programs: Applying the perceived health outcomes of recreation scale. *Journal of Outdoor Recreation, Education and Leadership*, 10:256- 258.
- HILL E, GOLDENBERG M, FREIDT B, (2009). Benefits of hiking: a means-end approach on the appalachian trail. *Journal of Unconventional Parks, Tourism & Recreation Research*, 2(1), 19-27.
- HILL E, GÓMEZ E, (2020). Perceived Health Outcomes of Mountain Bikers: A National Demographic Inquiry. *Journal of Park & Recreation Administration*, 38(2).
- HIRDES JP, FORBES WF, (1993). Factors associated with the maintenance of good self-rated health. *J Aging Health.*, 5:101-122.
- HO TK, (2008). A Study of Leisure Attitudes and Benefits for Senior High School Students At Pingtung City and Country In Taiwan. Doctoral's Thesis. United States Sports Academy, Daphne, AL, 28-35.
- HOLMAN EA, ZIMBARDO PG, (2009). The social language of time: The time perspective-social network connection. *Basic and applied social psychology*, 31(2), 136-147.
- HUANG CE, TSAI CY, LEE SC, (2014). A study of the influence of college students' exercise and leisure motivations on the leisure benefits-Using leisure involvement as a moderator. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 8(8), 2419-2423.
- HULL RB, (1990). Mood as a product of leisure: causes and consequences. *Journal of Leisure Research*, 22, 99-111.
- ITO E, KONO S, WALKER GJ, (2018). Development of cross culturally informed leisure- time physical activity constraint and constraint negotiation typologies: the case of Japanese and Euro-Canadian adults. *Leisure Sciences*, 1-19.
- İNCE F, (2018). Kuşaklararası etkin iletişim ve davranış. Konya: Eğitim Yayınevi.
- JAMES W, (1890). The principles of psychology (1. baskı). New York: Dover Press.
- JAMES W, (2007). The principles of psychology (1. baskı). Cosimo Inc.

- JOVANOVIC V. (2016). The validity of the satisfaction with life scale in adolescents and a comparison with single-item life satisfaction measures: a preliminary study. *Qual Life Res*, **25**(12)3173–3180.
- KAPRIO J, KOSKENVUO M, LANGINVAINIO H, RITA H, SARNA S, (1987). Psychosocial factors and morbidity: hospitalization and mortality in the Finnish twin cohort. Helsinki: Department of Public Health, University of Helsinki.
- KARASAR N, (2014). Bilimsel araştırma yöntemi “kavramlar ilkeler teknikler”(26. Baskı) Ankara: Nobel.
- KASSEBAUM N, KYU HH, ZOECKLER L, OLSEN HE, THOMAS K, PINHO C, MEANEY PA, (2017). Child and adolescent health from 1990 to 2015: findings from the global burden of diseases, injuries, and risk factors 2015 study. *JAMA pediatrics*, **171**(6), 573-592.
- KAYA S, (2019). Weber ve Durkheim Metodolojik Bir Karşılaştırma. *Sosyoloji Divanı*, 13, 315–320.
- KAYAPINAR K, (2020). Rekreatif tenise katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zaman sıkılma algısı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- KICKBUSCH I, (2019). Health promotion 4.0. *Health Promotion International*, **34**(2), 179-181.
- KIM JH, (2015). Leisure, Stress Coping, and Health in University Employees. Doctoral's Thesis, Southern Illinois University at Carbondale Department of Health Education and Recreation in the Graduate School, 126.
- KIM J, HEO J, DVORAK R, RYU J, HAN A, (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among Western migrants. *Annals of Leisure Research*, **21**(1), 47–57.
- KIM J, MOON S, SONG J, (2016). Is leisure beneficial for older Korean immigrants? An interpretative phenomenological analysis. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, **11**(1), 1-9.
- KLINE RB, (2011). Methodology in the Social Sciences. Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.). Guilford Press.
- KOÇAK F, (2017). 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.
- KOOIJ DT, KANFER R, BETTS M, RUDOLPH CW, (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, **103**(8), 867.
- KÖKTÜRK M, (2017). Zaman Üzerine. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- KÖRELÇİNER H, (2018). X ve Y kuşağı çalışma yaşam kalitesi üzerine bir uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırkkale.

- KUAN TYJ, ZHANG LF, (2022). Educating students about time perspective and its effect on subjective well-being. *Educational Psychology*, **42**(5), 644-668.
- KUO CT, (2013). A study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions- Using bantou arts and cultural village as an example. *International Review of Management and Business Research*, **2**(4), 1065-1074.
- KUPPENS P, REALO A, DIENER E, (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, **95**(1), 66–75
- KURAN E, (2018). Telgraftan Tablete (8. baskı). İstanbul: Destek.
- KURAN E, (2019). Z Bir Kuşağı Anlamak. İstanbul: Mundi.
- KÜÇÜK KILIÇ S, LAKOT ATASOY K, GÜRBÜZ B, ÖNCÜ E, (2016). Rekreatyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **6**(3), 56-70.
- LAHAYE W, POURTOIS JP, DESMET H. (2011). Kuşaktan Kuşağa Aktarım (C. Belge, ed.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- LAMERS SMA, BOLIER L, WESTERHOF GJ, SMIT F, BOHLMMEIJER ET, (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, **35**(5), 538-547.
- LEHMAN AF, (1983). The well-being of chronic mental patients. *Arch Gen Psychiatry*, **40**:369–373.
- LESTER PB, DIENER E, SELIGMAN M, (2022). Top Performers Have a Superpower: Happiness. *MIT Sloan Management Review*, **63**(3), 57-61.
- LEWIN K, (1942). Time perspective and morale: Resolving Social Conflicts (G. W. Lewin, ed.).
- LEWIN K, (1951). Intention, will and need. In D. Rapaport, Organization and pathology of thought: Selected sources (pp. 95–153). Columbia University Press.
- LEVELT W, (1989). Speaking: From intention to articulation. MIT Press, 1989.
- LI F, LI F, LI S, LONG Y, (2020). Deciphering the recreational use of urban parks: Experiments using multi-source big data for all Chinese cities. *Science of the Total Environment*, 701.
- LI MZ, STODOLSKA M, (2018). Leisure as a constraint and a manifesto for empowerment: the life story of a chinese female migrant worker. *Leisure Sciences*, 1–17.
- LIU H, CHEN X, ZHANG H, (2021). Leisure satisfaction and happiness: the moderating role of religion. *Leisure Studies*, 1-15.

- LOFTUS EF, PALMER JC, (1974). Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, **13**(5), 585–589.
- LONGMAN P, (1989). Social Security and the Baby Boom Generation. *Journal of Aging & Social Policy*, **1**(1-2), 131-153.
- LU L, HU CH, (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of happiness studies*, **6**(3), 325-342.
- LUCAS RE, DIENER E, SUH E, (1996). Discriminant validity of well- being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, **71**(3), 616–628.
- LUHMANN M, HOFMANN W, EID M, LUCAS RE, (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **102**(3), 592–615.
- MACNAUGHTON JFP, WALKER EP, MOCK SE, GLOVER TD, (2019). Social capital and attitudes towards physical activity among youth at summer camps: a longitudinal analysis of personal development and environmental awareness as mediators. *World Leisure Journal*, **61**(1), 3-16.
- MANFREDO MJ, DRIVER BL, TARRANT MA, (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, **28**, 188-213.
- McCABE K, BARNETT D, (2000). First comes work, then comes marriage: Future orientation among African American young adolescents. *Family relations*, **49**(1), 63-70.
- MANNHEIM K, (1952). The Problem of Generations. Ed. Paul Kecskemeti, *Essays On The Sociology Knowledge*, Routledge&Kegan Paul Ltd, London, 276- 320.
- MILFONT TL, WILSON J, DINIZ P, (2012). Time perspective and environmental engagement: A meta-analysis. *International Journal of Psychology*, **47**(5), 325–334.
- MOURATIDIS K, (2019). Built environment and leisure satisfaction: The role of commute time, social interaction, and active travel. *Journal of Transport Geography*, **80**, 102491.
- MUTZINDUTSI PF, MASANGO Z, (2015). Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a south african university, *International Journal of Business and Management Studies*, **7**(2):1-15.
- NACAK İ, (2019). Kuşak Sosyolojisi: Kavramsal ve Metodolojik Temeller. *Sosyoloji Divanı*, **13**, 9–28.
- NEUGARTEN BL, HAVIGHURST RJ, TOBIN SS, (1961). The measure- ment of life satisfaction. *J Gerontol.*, **16**:134–143.
- NGAI VT, (2005). Leisure Satisfaction and Quality of Life in Macao, China. *Leisure Studies*, **24**(2); 195-207.

- NILSSON I, LUNDEVALLER EH, FISHER AG, (2017). The relationship between engagement in leisure activities and self-rated health in later life. *Activities, Adaptation & Aging*, **41**(2): 175-190.
- NUMANOĞLU H, (2020). Rekreatif amaçlı yüzme havuzuna giden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- ÖZAYDINLIK K, (2014). Toplumsal cinsiyet temelinde Türkiye’de kadın ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (33).
- ÖZTAŞ İ, (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek lisans tezi. Ağrı.
- ÖZTÜRK P, KOCA C, (2019). Generational analysis of leisure time physical activity participation of women in Turkey. *Leisure Studies*, **38**(2), 232-244.
- PARK E, KIM WH, KIM SB, (2020). Tracking tourism and hospitality employees’ real-time perceptions and emotions in an online community during the COVID-19 pandemic. *Current Issues in Tourism*, 1-5.
- PARK H, PARK S, SHEPHARD RJ, AOYAGI Y, (2010). Yearlong physical activity and sarcopenia in older adults: the Nakanojo Study. *European Journal of Applied Physiology*, **109**(5), 953-961.
- PAVOT W, DIENER E, COLVIN CR, SANDVIK E, (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross- method convergence of well being measures. *J Pers Assess*. **57**(1)149–161.
- PAVOT W, DIENER E, (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Soc Indic Res.*, **28**(1)1–20.
- PAVOT W, DIENER E, (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, **3**(2), 137-152.
- PAVOT W, DIENER E, EUNKOOK S, (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, **70**(2), 365–385.
- PAYNE L, AINSWORTH B, GODBEY G, (2010). Leisure, Healthand Wellness: Making the Connections. London: Venture Publishing, 78.
- POULAIN T, MEIGEN C, SOBEK C, OBER P, IGEL U, KÖRNER A, KIESS W, VOGEL M, (2021). Loss of childcare and classroom teaching during the Covid-19-related lockdown in spring 2020: A longitudinal study on consequences on leisure behavior and schoolwork at home. *PloS one*, **16**(3).
- RADESKY JS, EISENBERG S, KISTIN CJ, GROSS J, BLOCK G, ZUCKERMAN B, SILVERSTEIN M, (2016). Overstimulated consumers or next-generation learners? Parent tensions about child mobile technology use. *The Annals of Family Medicine*, **14**(6), 503-508.

- RODRIGUEZ A, LATKOVA P, SUN YY, (2008). The Relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory. *Social Indicators Research*. **86**:163-175.
- ROSS L, NISBETT RE, (2011). The person and the situation: Perspectives of social psychology. New York: McGraw-Hill Book Company.
- ROTHSPAN S, READ SJ, (1996). Present versus future time perspective and HIV risk among heterosexual college students. *Health Psychology*, **15**(2), 131.
- ROUILLER JZ, GOLDSTEIN IL, (1993). The relationship between organizational transfer climate and positive transfer of training. *Human Resource Development Quarterly*, **4**(4), 377–390.
- SAILER U, ROSENBERG P, AL NIMA A, GAMBLE A, GÄRLING T, ARCHER T, GARCIA D, (2014). A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: time perspective and well-being. *PeerJ*, **2**, e303.
- SAMUR ÜG, (2017). Kuşaklararası Çatışmaya Duygusal ve Zihinsel Çözümler. Ankara: Gazi Kitabevi.
- SANTROCK JW, (2014). Yaşam boyu gelişim: gelişim psikolojisi: Life-span development. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Limited Şti.. Ankara: Nobel.
- SARIOĞLU EB, (2018). Y'leri Anla, Değiştirme. İstanbul: Humanist.
- SARIYILDIZ B, (2021). Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelere yönelik doyum düzeyleri ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişki: Kilis ili örneği. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- SAROL H, ÇİMEN Z, (2017). Why people participate leisure time physical activity: A Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, **8**(1), 63-72.
- SELIGMAN M, (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
- SERDAR E, (2020). Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- SERDAR E, DEMİREL M, (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişki: Spor bilimleri öğrencileri örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **22**(3), 54-64.
- SHORES K, SCOTT D, (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experience preferences. *Journal of Leisure Research*, **39**(1), 28–59.
- SILVERSTEIN M, CONROY SJ, WANG H, GIARRUSSO R, BENGTSON VL, (2002). Reciprocity in parent–child relations over the adult life course. The Journals of Gerontology Series B: *Psychological Sciences and Social Sciences*, **57**(1), 3-13.

- SIVAN A, TAM V, SIU G, STEBBINS R, (2019). Adolescents' choice and pursuit of their most important and interesting leisure activities. *Leisure Studies*, **38**(1), 98-113.
- SKINNER BF, (1948). *Walden two*. New York: Macmillan.
- STILLER A, STILLER C, (2022). Parental report of quality of life in autistic children and youths: the role of parents'(informal) social support, and children's active leisure time. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1-11.
- STILLMAN D, STILLMAN J, (2019). İşte Z Kuşağı, Genç Kuşak İşyerini Nasıl Dönüştürüyor ? (2. baskı). İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi.
- STODOLSKA M, SHINEW KJ, ACEVEDO JC, IZENSTARK D, (2011). Perceptions of urban parks as havens and contested terrains by Mexican-Americans in Chicago neighborhoods. *Leisure Sciences*, **33**(2), 103-126.
- STOLARSKI M, FIEULAIN N, VAN BEEK W, (2015). Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo. 1-551.
- STRAIN T, WIJNDAELE K, DEMPSEY PC, SHARP SJ, PEARCE M, JEON J, LINDSAY T, WAREHAM N, BRAGE S, (2020). Wearable-device-measured physical activity and future health risk. *Nature medicine*, **26**(9), 1385-1391.
- STRATHMAN A, GLEICHER F, BONINGER DS, EDWARDS CS, (1994). The consideration of future consequences: weighing immediate and distant outcomes of behavior, *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**,742-752.
- SUBIZA-PÉREZ M, VOZMEDIANO L, SAN JUAN C, (2019). A tale of two sticks: walking towards restoration. *Leisure Sciences*, 1-15.
- SUH E, DIENER E, OISHI S, TRIANDIS HC, (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 482-493.
- SWARTZ TT, (2008). Family capital and the invisible transfer of privilege: Intergenerational support and social class in early adulthood. *New directions for child and adolescent development*, **119**,11-24.
- SWORD RM, SWORD RKM, BRUNSKILL SR, ZIMBARDO PG, (2014). Time Perspective Therapy: A New Time-Based Metaphor Therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, **19**(3), 197-201.
- SVIHULA J, ESTES CL, (2009). Social Security privatization: The institutionalization of an ideological movement. *Social Insurance and Social Justice*, 217-231.
- TAŞKIRAN TA, GÜRBÜZ B, (2019). Serbest zaman doyumunun algılanan sosyal yetkinliği ve psikolojik sağlamlığı yordama gücü, 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi. Sözel Bildiri. Bodrum, Muğla.

- TAYLOR SM, WARD P, ZABRISKIE R, HILL B, HANSON C, (2012). Influences on Active family leisure and a healthy lifestyle among adolescents. *Leisure Sciences*, **34**(4), 332–349.
- TEKKURŞUN DEMİR G, (2021). Spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı, farkındalık ve eğilimler: X, Y ile Z kuşağının karşılaştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- TEZCAN M, (2016). Kuşaklar Çatışması. Ankara: Anı.
- TIAN HB, QIU YJ, LIN YQ, ZHOU WT, FAN CY, (2020). The role of leisure satisfaction in serious leisure and subjective well-being: Evidence from chinese marathon runners. *Frontiers in Psychology*, **11**.
- TOPAÇOĞLU O, (2022). Rekreatif faaliyetleri tercih etmede kuşakların etkisi: Turizm çalışanları üzerine bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- TULCHINSKY TH, VARAVIKOVA EA, (2014). The new public health. Academic Press.
- TUSO P, (2015). Strategies to increase physical activity. *The permanente Journal*, **19**(4), 84-88.
- TDK, (2022). Erişim 10.01.2022, <http://tdk.gov.tr/>
- TURAN KAVRADIM S, ÖZER Z, (2018). Koroner kalp hastalıklarının yönetiminde uyum ve öz-yeterlik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, **10**(3)324-335.
- TÜİK, (2021). Erişim 09.12.2021, <https://www.tuik.gov.tr>
- TWENGE JM, (2018). i Nesli. İstanbul: Kaknus.
- TWENGE JM, CAMPBELL WK, (2010). Asrın vebası narsisizm illeti. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- VAN WERT M, ANREITER I, FALLON BA, SOKOLOWSKI MB, (2019). Intergenerational transmission of child abuse and neglect: A transdisciplinary analysis. *Gender and the Genome*, **3**(24)
- VOGEL S, SCHWABE L, (2016). Learning and memory under stress: implications for the classroom. *Science of Learning*, **1**(1), 1–10.
- WANG ES, CHEN LS, LIN JY, WANG MC, (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, **43**(169), 177-84.
- WATERS E, MERRICK S, TREBOUX D, CROWELL J, ALBERSHEIM L, (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child development*, **71**(3), 684-689.
- WATSON JB, (2007). Psychology as the behaviorist views it, 1913. Readings in the *history of psychology*, **2**,457–471.

- WEI J, YING M, XIE L, CHANDRASEKAR EK, LU H, WANG T, LI C, (2019). Late-life depression and cognitive function among older adults in the US: The National Health and Nutrition Examination Survey, 2011–2014. *Journal of psychiatric research*, **111**, 30-35.
- YAŞARTÜRK F, (2019). Analysis of the relationship between the academic self-efficacy and leisure satisfaction levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*. **7**(3):106-115.
- YAŞIN F, SUNAL AB, (2016). Zaman yönelimi ile ilişki problemlerine verilen tepkiler arasındaki ilişkide ilişki doyumunun aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, **31**(78), 79-90.
- YAZGEÇ G, (2019). Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi: Fethiye destinasyonu örneği. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- YE S. (2007). Validation of temporal satisfaction with life scale in a sample of chine university students. *Soc Indic Res*, **80**:617–628.
- YERLİSU LAPA T, GÜLŞEN DBA, KÖSE E, KAAS E, ERDEM E, (2019). Fitness merkezlerine devam eden bireylerin egzersiz düzeyleri, egzersize katılım nedenleri ve sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Sözel Bildiri, Antalya.
- YERLİSU LAPA T, SERDAR E, TERCAN KAAS E, ÇAKIR VO, KÖSE E, (2020). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, **31**(2), 83-95.
- YILMAZ B, (2019). Türkiye’de Kuşaklar ve Çalışma Değerleri. Ankara: Gazi Kitabevi.
- YİĞİT S, AKSAY K, (2015). A Comparison between generation X and generation Y in terms of individual innovativeness behavior: the case of Turkish health professionals. *International Journal of Business Administration*, **6**(2)106-117.
- YURCU G, (2017). Kamu ve özel sektör çalışanlarının rekreatif faaliyet katılımı sonucu sağlık algıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **10**(54), 942-951.
- ZHANG JW, HOWELL RT, STOLARSKI M, (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness studies*, **14**(1), 169-184.
- ZIMBARDO PG, BOYD JN, (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**(6), 1271–1288.
- ZIMBARDO PG, BOYD JN, (2018). Zaman Paradoksu. İstanbul: Pegasus.

EKLER

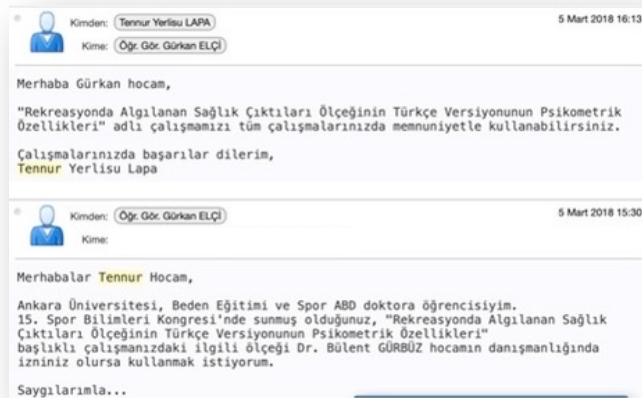
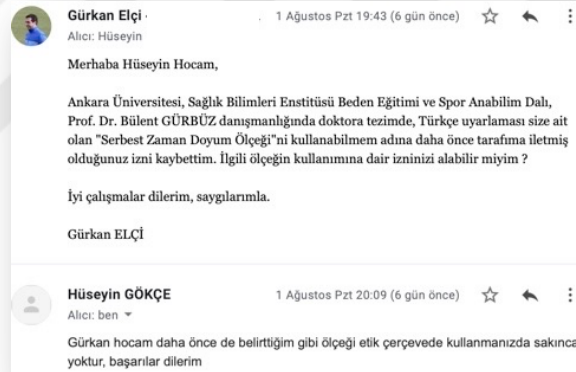
EK 1- Etik Kurul İzni

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu
ONAY BELGESİ

Protokol No:	2019-047
Araştırmanın Başlığı:	"Zamansal Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi: Farklı Kuşakların Perspektifi "
Proje Yürütücüsü:	Gürkan ELÇİ
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	15.03.2019
Karar Tarihi:	25.03.2019

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

EK 2- Ölçek Kullanım İzinleri



EK 3- Veri Toplama Araçları

Değerli Katılımcı,

Bu araştırmada farklı kuşakların serbest zaman etkinliklerine katılım durumlarına göre zamansal yaşam tatminleri, serbest zaman doyumları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Sorulara ve ölçek maddelerine vereceğiniz dürüst ve samimi cevaplar bu araştırma için önemlidir. Doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Bu ankette isim belirtilmeyecek ve tüm bilgiler tam olarak gizli tutulacaktır. Her bölümün başında gerekli açıklamalar verilmiştir. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katılım için teşekkür ederiz.

1. Lütfen ikamet ettiğiniz ili yazınız:
2. Yaşınız:
3. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
4. Medeni Haliniz: ☐ Bekar ☐ Evli
5. Eğitim Durumunuz: ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü
6. Fiziksel aktiviteye katılma durumunuz?
☐ Düzensiz katılıyorum ☐ Düzenli katılıyorum

ZAMANSAL YAŞAM TATMİN ANKETİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Genelde Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Genelde Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Geçmişteki yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Geçmişteki yaşamım benim için idealdi.	1	2	3	4	5	6	7
3	Geçmişteki yaşamımın şartları mükemmeldi.	1	2	3	4	5	6	7
4	Geçmişte istediğim önemli şeyleri yaptım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Şu anki yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Şu anki yaşamım benim için idealdir.	1	2	3	4	5	6	7
7	Şu anki yaşam şartlarım benim için mükemmeldir.	1	2	3	4	5	6	7
8	Tam şimdi istediğim önemli şeylere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Gelecekteki yaşamımdan memnun olacağımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10	Gelecekteki yaşamımın benim için ideal olacağını umuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11	Gelecekteki yaşam şartlarım mükemmel olacağını umuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12	Gelecekte istediğim önemli şeylere sahip olacağıma inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ		Neredeyse Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	1	2	3	4	5
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	1	2	3	4	5
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
21	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
22	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
23	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
24	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5

REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ (RASÇÖ)	
Aşağıda rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğine yer verilmiş olup, serbest zamanlarınızda katıldığınız sportif aktivitelerden algılanan sağlık çıktıları ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen bu ifadelerin sizi ne kadar ifade ettiğini belirtmenizdir. 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 Kesinlikle Beni İfade Etmiyor Tamamen Beni İfade Ediyor Serbest zamanlarda sportif aktivitelere katılırım, çünkü bu aktiviteler; ...	
... hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar	1 2 3 4 5 6 7
... hayattan daha fazla zevk almamı sağlar	1 2 3 4 5 6 7
... bana özgüven duygusu kazandırır	1 2 3 4 5 6 7
... kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır	1 2 3 4 5 6 7
... kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar	1 2 3 4 5 6 7
... hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir	1 2 3 4 5 6 7
... hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar	1 2 3 4 5 6 7
... diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır	1 2 3 4 5 6 7
... kilo alma riskimi azaltır	1 2 3 4 5 6 7
... kalp krizi geçirme riskimi azaltır	1 2 3 4 5 6 7
... erken ölüm riskimi azaltır	1 2 3 4 5 6 7
... hastalanma riskimi azaltır	1 2 3 4 5 6 7
... zindelik (fit olma) durumumu geliştirir	1 2 3 4 5 6 7
... genel sağlık durumumu iyileştirir	1 2 3 4 5 6 7
... kas gücümü geliştirir	1 2 3 4 5 6 7
... fiziksel esnekliğimi geliştirir	1 2 3 4 5 6 7