



ADÜ- Spor Bilimleri Dergisi

ADÜ- Journal of Sport Science

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Z Kuşağının Sosyo-Ekonomik Açından Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Kubilay TAN¹, Kıvanç KARAOĞLAN¹, Yasin YILDIZ¹

Başvuru Tarihi: 23.07.2024

Kabul Tarihi: 31.07.2024

Yayımlanma Tarihi: 31.07.2024

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın, Türkiye

Özet

Mutluluk ve öznel iyi oluş her yaşta birey için önemlidir fakat hareketsiz yaşam alışkanlıkları teknolojik gelişmelerden dolayı rutin hale gelen Z kuşağı için mutluluk düzeyini artıracak diğer faktörler çok önemlidir. Bu faktörlere rekreatif etkinliklere katılım iyi bir örnektir. Dolayısıyla bu çalışmada Z kuşağı bireylerin mutluluk düzeylerinin incelenmesinde rekreasyonel katılımlarının sosyo-ekonomik açıdan incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma betimsel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılacaktır. Elde edilen verilerin analizi Spss 25 paket istatistik programı ile yapılmıştır. Verilerin dağılımı basıklık ve çarpıklık değerleri ile incelenmiş ve ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiş ve bu nedenle normal dağılıma yakın olduğu kararı verilmiştir. Verilerin analizinde yüzde, frekans, tek yönlü varyans analizi ve bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda cinsiyet, yaş, gelir düzeyi değişkenlerine göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların kendine serbest zaman ayıran ve parayı rekreatif etkinlikler için harcarım diyenlerin mutluluk düzey ortalamalarının daha yüksek olduğu ayrıca bulunduğu yerden uzak bir yere rekreatif etkinlik yapmak için giderlerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar arasında aktif olarak spor yapan bireylerin ise mutluluk düzeyleri aktif spor yapmayan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım için paranın engel olup olmadığı sorusuna göre mutluluk düzeylerinin paranın engel olmadığını düşünenlerin lehine anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelime: Z kuşağı, Mutluluk, Rekreasyonel Aktivite.

Examining the Socio-Economic Happiness Levels of Generation Z Participating in Recreational Activities

Abstract

Happiness and subjective well-being are important for individuals of all ages, but other factors that will increase the level of happiness are very important for Generation Z, whose sedentary lifestyle habits have become routine due to technological developments. Participation in recreational activities is a good example of these factors. Therefore, this research aims to examine the happiness levels of Generation Z individuals and their recreational participation from a socio-economic perspective. A survey model using descriptive research methods was employed in the study. The data collection instrument will be the Short Form of the Oxford Happiness Scale, adapted to Turkish culture by Doğan and Çötök (2011). The data obtained were analyzed using the SPSS 25 statistical package. The distribution of the data was examined through kurtosis and skewness values and was found to be within the ± 2 range, indicating a close approximation to a normal distribution. Percentage, frequency, one-way analysis of variance, and independent samples t-test were utilized in data analysis. The analyses revealed no statistically significant difference in happiness levels among participants based on gender, age, and income level variables. Furthermore, it was found that individuals who allocate free time to themselves and spend money on recreational activities have higher average happiness levels. Additionally, those who travel to distant places for recreational activities have higher happiness levels. Among participants, individuals who engage in active sports exhibit statistically significant differences in happiness levels compared to those who do not engage in active sports. Moreover, participants' happiness levels significantly differ in favor of those who do not consider money as a barrier to participation in recreational activities.

Key words: Z Generation, Happiness, Recreational Activity.

Sorumlu Yazar: Kubilay TAN¹, 203305018@stu.adu.edu.tr, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın, Türkiye.

Giriş

Z kuşağı, 1995-2010 yılları arasında doğan bireyleri kapsayan kuşaktır. Bu kuşağın başlangıç yılı olan 1995, internet erişiminin ticari olarak dünya çapında yaygınlaşmasına rastlamaktadır (Horn, 2013). Günümüz hızla değişen dünyasında bir önceki gün cebimizde duran cep telefonu ertesi gün yeni bir modeli çıktığı için barındırdığı özellikler eskimekte ve bu yüzden yeniliğini kaybetmektedir. Tıpkı teknolojinin bu denli hızda değişimi gibi kuşak kavramını belirli bir dönem insanı adlandırmada kullanmak da bu denli hızlı olmakta ve bu iş komplike bir hal almaktadır. Tıpkı Y kuşağı gibi Z kuşağında da hangi yıllar arasında doğanlar için kullanıldığı konusunda bir fikir birliği olmaması gibi. Z kuşağı hakkında kesin olarak varılan fikir birliği teknolojinin hayatın içerisinde olması, özel yaşama girmesi ve lüks olmaktan çıkıp ihtiyaç haline gelmesidir (Adıgüzel vd., 2014). Dolayısıyla insanların boş zamanlarını değerlendirdikleri bir alan olarak da hayatımızda yer almaya başlamıştır. Boş zaman aktivitesi olarak teknoloji kullanımı, bağımlılık ile ilişkilendirilmiş ve çeşitli araştırmalarda incelenmiştir (Wu vd., 2013; Subramaniam, 2014).

Teknoloji ile yakın temas halinde bulunan, bireyselliğine önem veren bu jenerasyonun yapmış olduğu rekreatif faaliyetler sonucunda ne düzeyde mutluluk elde ettiği ve tatmin olduğu da bu bireylerin kendileri için önemlidir. Mutluluk ya da öznel iyi olma, bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğüdür başka bir deyişle bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve olumlu duyguların toplamıdır (Kangal, 2013). Rekreatif aktivitelere katılan bireylerin mutluluk düzeyini etkileyen paylardan biri ise sosyo ekonomik durumdur. Sportif rekreasyon ya da diğer tüm rekreatif aktivitelere katılmak gelir düzeylerine göre etkinliğe erişimde farklılıklar göstermektedir.

Rekreasyonel sporlara katılım bireyin ayıracağı zamana, sahip olduğu maddi imkânlarla, toplumun kültürel yapısına göre bazı farklılıklar göstermektedir. Sportif etkinlik tercihlerinde bireyin yaşadığı çevre, yakın çevredeki imkânlar, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, yörenin gelenek ve görenekleri, bireyin yaşı ve cinsiyetinin yanı sıra, kendisine ait kişilik özellikleri ve arkadaş çevresi de oldukça önemlidir (Gökmen vd., 1985). Daha öncede bahsedildiği gibi rekreasyonel eğilim ve talepleri etkileyen en önemli etmenlerden birinin ise kullanıcıların sosyo-ekonomik yapılarına bağlı değişkenler olduğu da bilinmektedir. Kullanıcıların tutumları, algılama ve tercihlerini etkileyen faktörlerin neler olduğunun bilinmesi rekreasyon kalitesinin sağlanması açısından önemli bir koşuldur (Dorwart vd., 2004).

Sosyo-ekonomik yapının önemli bir yansıması olan kullanıcı özellikleri ve rekreasyonel eğilimleri etkileyen etmenler; yaş, cinsiyet, gelir durumu, meslek, eğitim düzeyi, medeni durum, aile yapısı, çocuk sayısı, konut özellikleri, zevkler ve algılama olarak sıralanabilir (Talay vd., 2010).

Kırsal rekreasyon alanları şehirde yaşayan insanlara doğal çevreyi en iyi ve en temiz şekilde sunabilen alanlardır. İnsanlar bu kırsal rekreasyon alanlarını bol oksijenli temiz hava, sessizlik, dinginlik, sakinlik, sağlıklı yaşam, kalabalıktan uzaklaşma, tabiatın görsel çekiciliği ve bunun gibi nedenlerle tercih etmektedirler. Özellikle orman alanları, ağaçlık alanlar, su kıyıları ve plajlar; kamp alanları, dağcılık, su sporları, avcılık, yüzme, doğa araştırması gibi aktiviteler için yoğun olarak kullanılan kırsal rekreasyon alanları, genellikle ekonomik açıdan sıkıntı çeken kent insanına az masraflı rekreasyonel aktiviteler olanağı tanıyan hizmetler sunabilmektedir.

Nitekim bu açıklama Şahin ve Kocabulut'un (2014) çalışmalarında elde ettikleri sonuçla uyusmaktadır. Çalışmaya göre 1. sınıf öğrencileri, 2. sınıf öğrencilerine göre ulaşım ve finansal açıdan yetersizliğin rekreasyon etkinliklerine katılımında daha fazla engel olduğu algısına sahiptir. Bu durum birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öğrenim gördükleri bölgeye yeni geldikleri için bölgeyi tam olarak tanıyamamaları ve ekonomik açıdan özgür olmamalarından kaynaklanabilir. Araştırma neticesinde elde edilen önemli sonuçlardan biri de ailesinin aylık gelir durumu asgari ücret altında olan öğrenciler rekreasyon etkinliklerine katılımında ekonomik açıdan yetersizliği bir engel olarak görürken ailesinin aylık gelir durumu asgari ücret üstünde olan öğrenciler bu durumu engel olarak algılamamaktadır (Akyol ve Akkaşoğlu, 2020). Paranın insanların mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir etken olduğu varsayımından hareketle (Diener ve Biswas-Diener, 2002), yüksek gelir sahibi bireylerin daha mutlu oldukları söylenebilir (Easterlin, 2001; Diener ve Seligman, 2004). Çünkü gelir, bireylerin ihtiyaçlarını karşılamalarında faydalandıkları en önemli araçtır (Boyce vd., 2010). Nitekim Rojas (2007) tarafından yapılan çalışmada gelirin mutluluk üzerindeki etki derecesinin bireyden bireye farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bireylerin mutlu yaşam hakkındaki düşüncelerinin farklılaştığını söylemek mümkündür. Yüksek refah düzeyi algılaması durumlarında bile bireylerin mutlu olamadıklarını gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin ortaya koyulması açısından önem arz etmektedir (Köksal ve Şahin, 2015). Gelir düzeyi yüksek olan Z kuşağı bireylerinin, diğer Z kuşağı bireyelerine göre imkanlarının fazla olması onlara birçok yenilik sunarak mutlu ve tatmin olma duygularının artmasında yardımcı olmaktadır. Fakat gelir düzeyi fark etmeksizin sürekli olarak aynı şekilde monoton ve stabil olarak yapılmaya devam edilen aktivitelerde ise ilk katılımındaki mutluluk ve tatmin olma durumunun zaman içerisinde eski haline döndüğü gözlemlenmiştir. Bu durum adaptasyon teorisine karşılık gelmektedir (Arthaud-Day & Near, 2005). Adaptasyon teorisi bireylerin pozitif ya da negatif olaylara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Rosaj, 2007). Tanımlamayı destekleyen başka bir araştırmada da gelir düzeyinin belirli bir seviyeye geldikten sonra mutluluk üzerinde etkili olmadığı ileri sürülmüştür (Güzel, 2018).

Bu bağlamda araştırmamızın temel amacı; sosyo-ekonomik düzeyi farklı olan ve rekreatif etkinliklere katılım sağlayan Z kuşağı bireyelerdeki mutluluk düzeyinin tespit edilmesidir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama, elde edilen sonuçların genellenebilir olması için, araştırılan konu ve alanla ilgili uygun olan yeterince sayıdaki makaleyi tarama ve analiz etme yöntemi olarak açıklanabilir (King ve He, 2005).

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde aktif olarak eğitim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya toplamda 357 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma katılımı tamamen gönüllülük esasına dayalıdır ve katılımcılardan araştırmaya katılım onam formunu doldurmaları talep edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin SPSS 25 paket istatistik programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde yüzde, frekans, tek yönlü varyans analizi ve bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olabilmek amacı ile araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, gelir düzeyi, kendine serbest zaman ayırma durumu, paranın rekreatif etkinliğe katılımda engel unsuru olup olmaması, aktif spor yapma, uzak yerlere rekreatif etkinliğe gidip gidilmemesi ve rekreatif etkinlik için bütçe ayırma durumunu tespit etmeyi amaçlayan sorular bulunmaktadır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Hills ve Argyle, (2002) tarafından geliştirilmiş olan ve Türk kültürüne uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmış olan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) bireylerin mutluluk düzeylerinin belirlenip değerlendirilmesi için kullanılmaktadır. Ölçek toplam 7 maddeli olup, 5'li likert tipinde (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) öz bildirim tarzında ve tek boyuttan oluşmaktadır. OMÖ-K'nin tek faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri ($\chi^2/df = 2.77$, AGFI = 0.93, GFI = 0.97, CFI = 0.95, NFI = 0.92, IFI = 0.95, RMSEA = 0.074) olarak bulunmuştur. OMÖ-K'nin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı .74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında gerekli olan veriler fiziki formlar yoluyla Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere kampüs ortamında ulaşılarak elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25 sürümlü paket programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin eksik ve/veya hatalı giriş olup olmadığı kontrol edilmiş olup, daha sonra mahlanobis ve z puanları hesaplanarak tekli ayıklamaları yapılmıştır. Bilgisayar ortamına aktarılan verilerin dağılım özellikleri ortalama, medya, mod, histogram, saçılım grafikleri ve çarpıklık-basıklık değerleri analiz edilmiştir. Dağılım özellikleri sonrasında iç tutarlılık katsayısı Cronbachs' Alpha ile hesaplanmıştır ve analize hazır hale gelen veriler için iki değişken için bağımsız örneklem t-testi, üç ve fazla değişkenler için ise tek yönlü varyans analiz (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 1. Elde edilen verilerin ortalama, standart sapma, basıklık, çarpıklık ve Cronbach Alpha değerleri

Boyut	Ort	Ss	Çarp	Bas	Cra
OMÖ-K	2,92	,41	,082	,779	.78

Tablo 1.'de araştırmada elde edilen verilerin iç tutarlılıkları, Cronbach Alpha katsayıları ve normallik dağılımları verilmiştir ve tabloya göre verilerin iç tutarlılığının yüksek düzeyde olduğu, normallik dağılımı için yapılan çarpıklık ve basıklık değerlerinin de normal olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edilen veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizlerin sonuçları tablolar halinde verilmiş ve yorumlanmıştır.

Tablo 2. Cinsiyet ve Aktif Spor Yapma Değişkenine Göre Katılımcıların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Değişken	OMÖ-K	N	\bar{x}	Ss	t	p
Cinsiyet	Kadın	169	2,88	,41	1,54	.124
	Erkek	188	2,95	,51		
Spor Yapma Durumu	Aktif spor yapıyor	Evet	277	3,00	4,987	.001*
	Aktif spor yapmıyor	Hayır	130	2,78		

Tablo 2.'de katılımcıların cinsiyet ve spor yapma değişkenine göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı tespit etmeye yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$), aktif spor yapıp yapmama değişkenine göre aktif spor yapanların lehine (3,00) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Mutluluk Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları

OMÖ-K	N	\bar{X}	Ss	F	p	İkili K.	
Gelir Düzeyi	0-2000	63	2,90	,43	2,987	.03*	4>2
	2001-5000	92	2,83	,45			
	5001-10.000	101	2,93	,33			
	10.001 ve üzeri	101	3,00	,44			

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeyleri değişkenine göre mutluluk ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde 2001-5000 TL arası gelire sahip olanlar ile 10.001 ve üzeri gelire sahip olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılık 10.001 ve üzeri gelir düzeyindeki bireylerin, 2001-5000 TL arasında gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek mutluluk ortalamasına sahip olmasındandır.

Tablo 4. Rekreatif Etkinliklere Para Harcama Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişkenler	OMÖ-K	N	\bar{X}	Ss	t	p
Rekreatif Etkinliklere Para Harcar Mısın?	Evet	307	2,94	,41	2,54	.011*
	Hayır	50	2,78	,40		
Kendine Serbest Zaman Ayırır mısın?	Evet	242	2,96	,43	2,968	.003*
	Hayır	115	2,82	,37		
Uzak Yerlerde Rekreatif Alanlara Gitmek İçin Para Harcar Mısın?	Evet	253	2,95	,42	2,280	.023*
	Hayır	104	2,84	,39		
Para Rekreatif Etkinlik için Engel mi?	Evet	255	2,88	,40	2,601	.010*

Tablo 4.' te katılımcıların rekreatif etkinliklere para harcama, kendine serbest zaman tanıma, uzak yerlere rekreatif alanlara gitmek için para harcama ve paranın rekreatif etkinlik için engel olma durumu değişkenine göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda rekreatif etkinliklere para harcayanlar ve harcamayanlara arasında para harcayanların lehine (2,94) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$), kendine serbest zaman ayıranlar ve ayırmayanlar arasında kendine serbest zaman ayıranlar lehine (2,968) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$), uzak alanlardaki rekreatif alanlara gitmek için para harcayanlar ve harcamayanlar arasında para harcayanların lehine (2,280) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve rekreatif etkinliklere katılımda paranın engel olmadığını söyleyen katılımcılar lehine (3,01) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tartışma

Sosyo-ekonomik düzeyi farklı olan ve rekreatif etkinliklere katılım sağlayan Z kuşağı bireylerdeki mutluluk düzeyinin tespit edilmesini amaçlayan bu çalışmada cinsiyet ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık yokken, aktif spor yapmanın farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip olan Z kuşağı bireylerinde mutluluk düzeyini anlamlı oranda artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine daha yüksek gelir düzeyine sahip olmanın da mutluluk düzeyini artırdığı istatistiksel olarak tespit edilmiştir. Kendine serbest zaman yaratan, rekreatif etkinlikler için bütçe ayıran ve uzak yerlere rekreatif etkinlikler için gitmeyi tercih eden Z kuşağı bireylerinin de mutluluk düzeylerinin görece daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine araştırma grubunda paranın rekreatif etkinliğe katılımda engel teşkil etme durumunun olmadığını ifade edenlerin mutluluk düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ve daha yüksek düzeyde mutluluk algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Özetle çalışmada ele alınan tüm değişkenlerde yalnızca Z kuşağı bireylerinde cinsiyet ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma yokken, diğer tüm değişkenlerle mutluluk arasında anlamlı farklılık olduğu istatistiksel olarak tespit edilmiştir. Araştırma bulgumuzla zıt olarak Özgür (2021) rekreatif etkinlik olarak fitness uygulamalarına katılan bireylerin cinsiyet ile mutluluk düzeyleri arasında kadınlar lehine anlamlı farklılaşma tespit ederken, gelir düzeyleri ile mutluluk arasında anlamlı fark elde edememiştir. Bu durum kadın ve erkek katılımcıların tercih ettiği etkinliğe katılımdaki beklentilerinin aynı olmamasından kaynaklanabilir. Bulgularımızla benzer olarak ise Gürsel ve Taşkıran (2018), Demir ve Savaş (2019) ve Karaçar (2019)' un üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda da (19-23 ve üzeri yaş aralığında bulunan Z kuşağı bireylerle) cinsiyet ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılaşma tespit edememişler. Bu sonuçlar araştırma bulgularımızla paralelken aynı çalışmalarda gelir düzeyinin mutluluk durumu üzerinde etkili

olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç araştırma bulgularımızla zıt yöndedir. Gelirin bireylerin her türlü ihtiyacının karşılaşmasında önemli bir araç olduğu (Boyce vd., 2010) ve yüksek gelir sahibi bireylerin daha mutlu oldukları düşünüldüğünde (Diener ve Seligman, 2004) bu sonuçlar dikkat çekmektedir. Nitekim Özgür (2021) yapmış olduğu araştırmada mutluluk doyumuna ulaşmada rekreatif aktivelerin etkisinin %12 oranında olduğunu tespit etmiştir. Yani rekreatif etkinliklere katılmak için gelir sosyo-ekonomik düzeyin önemli olduğu söylenebilir. Yalçinkaya vd. (2019)' da üniversite öğrenci ile yaptıkları araştırmada da rekreatif etkinliklere katılımı mutluluk alt boyutu ile gelir arasında, yüksek gelir düzeyine sahip öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bunun yanı sıra aylık hane halkı gelirinin yüksek olmasının da mutluluk düzeyini önemli oranda artırdığına dair araştırma sonuçları da mevcuttur (Köksal ve Şahin, 2015). Katılımcı grubunun da üniversite öğrencisi olması göz önüne alındığında hane halkının gelir düzeyi önemlidir. Hane halkı gelirinin yüksek olmasının bireyin mutluluğuna olan önemli etkisine Saka vd. (2023) tarafından ev hanımı olan kadınların rekreasyon faaliyetlerine katılımında mutluluk düzeylerine odaklandıkları araştırma örnek verilebilir. Araştırmaya göre gelir durumu iyi olan ev hanımlarının rekreatif etkinliklere katılım ile mutluluk algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu durum rekreasyon faaliyetlerine katılmak için bütçe ayırabiliyor olmanın ve rekreatif faaliyetler için gelir düzeyinin yeterli olmasının önemli olduğunu düşündürebilir. Diğer yandan rekreatif faaliyetlere katılmak için tek gereksinimin yeterli gelir durumu olması gerektiğini düşünmek yanlış olacaktır fakat insanların buldukları tatmin duygusuna adapte olmalarından dolayı istek ve taleplerinin de bu doğrultuda artacağı (Köksal ve Şahin, 2015) ve artan isteklerine dönük mutluluk tatmin düzeylerine ulaşmak için yeterli bakiye harcamaları gerekebileceği de göz ardı edilmemelidir. Literatürde bahsedilen açıklamaya ulaşılırken yapmış olduğumuz araştırmada Z kuşağı bireylerin rekreatif etkinliklere katılımı paranın bir engel unsuru olmadığını bildirmişlerdir. Bu durumda yaş aralığı göz önüne alındığında üniversite çağı veya genç bireyler olarak nitelendirilen bu kuşağın hangi rekreatif etkinlikleri tercih ettikleri önemlidir ve bu araştırmanın önemli bir kısıtlılığıdır. Buna örnek olarak Karaçar (2019)'un çoğunlukla düşük ve orta düzeyde ekonomik gelire sahip olan üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım ilgi ve mutluluk düzeyine olan etkisine dönük yaptığı araştırmada, katılımcıların çoğunlukla akran oldukları arkadaş grubu ve aileleri ile birlikte yapacakları etkinliklere katılmaktan mutluluk duydukları sonucuna ulaşmıştır. Bu rekreatif tercihler benzer özellik taşıyan araştırma grubumuz içinde paranın gerekli olmadığı fikrini açıklıyor olabilir.

Araştırmamızda spor yapan Z kuşağı bireylerin daha fazla mutluluk algıladıkları sonucuna ulaşmıştır. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Demir ve Savaş (2019), Özgür (2021) ve Kılınç vd. (2021) üniversite öğrencilerinde rekreatif etkinliğe katılım ve mutluluk düzeyine odaklandıkları araştırmalarında 10 yıl ve üzerinde spor yapan öğrencilerin yapmaya göre daha yüksek mutluluk düzeyi algıladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Rekreasyon faaliyetlerine katılım

ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma mevcuttur nitekim rekreasyon faaliyetlerine katılım mutluluk üzerinde önemlide bir rol oynamaktadır (Saka vd., 2023). Fakat rekreasyon faaliyetlerine katılım mutluluk için tek başına yeterli değildir bunun için kişilerin aktiviteye katılım sıklık ve süreleri, gelir durumları, mental sağlık ve medeni durumları gibi sosyal çevreleriyle olan etkileşim yönleri de önemlidir (Bailey ve Fernando, 2012). Mevcut araştırma bulguları yapılan açıklamaya kanıt niteliği taşımaktadır. Araştırma sonuçlarının rekreasyon faaliyetlerine katılım ve gelir durumunun yeterli düzeyde olan Z kuşağı katılımcılarının mutluluk algılarının daha yüksek olduğu yönündedir. Bu durumda Z kuşağı bireylerinin gelir durumu arttıkça rekreatif etkinliklere katılım ve katıldıkları etkinliklerde aldıkları doyumun mutlulukları üzerinde doğrudan etkili olduğu söylenebilir. Bu kuşak diziliminde olan bireylerin teknolojiye bağımlılığı ve hareketsiz yaşam alışkanlıklarının günümüz şartlarında yoğunlaştığı düşünüldüğünde bireyin iyi ruh halinde, faaliyetlere katılmak için zaman ve bütçe ayırmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Tüm bunların yanı sıra çalışma bulguları ile zıt olarak Kılınç vd. (2021)' de üniversite öğrencilerinin boş zaman tercihlerine göre mutluluk düzeyinin etkilenmesine yönelik araştırmalarında, sosyal aktivelere katılım durumu ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılaşma tespit edilememiştir.

Sonuç

Sosyo-ekonomik düzeyi farklı olan ve rekreatif etkinliklere katılım sağlayan Z kuşağı bireylerdeki mutluluk düzeyinin tespit edilmesini amaçlayan bu araştırma bulguları literatür göz önüne alınarak incelendiğinde Z kuşağında ekonomik koşulların rekreatif etkinliğe katılım ve mutluluk üzerinde önemli bir etken olduğu fakat aynı zamanda etkinliğe katılımın önünde bir engel oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç katılımcı grubunun üniversite öğrencisi olmasından dolayı çevrelerinde yeterince akranlarının olmasından, benzer ekonomik düzey ve yetişme koşullarına sahip olmalarından, buldukları üniversite ve şehrin fiziki ve sosyal imkanlarının yeterliliğinden kaynaklanabilir. Yine sonuçlar kişilerin beklentilerinin düzeyi, tercih edilen etkinlik türü, bireylerin sosyalleşme doyum düzeyi, sosyalleşme ihtiyacı ve çalışma koşullarından etkilendiği gibi ruhsal durumlarından da etkilenebilir. Bahsedilen buldukları il ve üniversitenin fiziki koşulları ile tercih ettikleri etkinlik türü değişkenleri bu araştırma sonuçlarının yorumlanmasında önemli bir kısıtlılıktır.

Sonuç olarak özetlemek gerekirse Z kuşağındaki bireylerin uzak ve çevrelerindeki rekreatif etkinliklere katılım sağladığı, rekreatif etkinlik için zaman ve bütçe ayırdığı bu sayede de mutluluk düzeylerinin olumlu etkilendiği söylenebilir. Yine spor yapma alışkanlığının Z kuşağı bireylerindeki mutluluk düzeyini pozitif etkilediği sonucuna ulaşılmıştır fakat cinsiyet rekreatif etkinliğe katılım ve mutluluk üzerinde ayrıştırıcı bir unsur değildir. Bu durumda kadın ve erkek Z kuşağı bireyleri

rekreatif etkinlik olarak sportif etkinliklere yönlendirilerek mutlulukları artırılabilir. Benzer çalışmalar yapacak olan araştırmacılara şu öneriler verilebilir;

✓ Çalışma bulgularının genellenebilirliğinin artırılması için farklı üniversite ve şehirlerde yaşayan Z kuşağı bireyler üzerinde araştırmalar yapılabilir.

✓ Çalışma kısıtlılığı olan Z kuşağı bireylerinin hangi tür rekreatif etkinliğe katılımı tercih ettikleri ve aile refah düzeyi incelenerek mutlulukları üzerinde anlamlı farklılaşma olup olmadığı incelenebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 01.12.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 09/11

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem, bulgular ve tartışma kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, bulgular kısmı ile ilgili süreçler ise üçüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Adıgüzel, O., Batur, H. Z., & Eksili, N. (2014). Kuşakların değişen yüzü ve Y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: Mobil yakalılar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 165-182.
- Akyol, C., & Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılım engelleri üzerine bir. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2072-2089.
- Arthaud-Day, M. L., & Near, J. P. (2005). The wealth of nations and the happiness of nations: Why accounting matters. *Social Indicators Research*, 74, 511-548.
- Bailey, A. W., & Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
- Boyce, C.J., Brown G.D.A., & Moore S.C. (2010). Money and happiness: Rank of income, not income affects life satisfaction. *Psychological Science*, 21(4), 471-475.
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Diener, E., & Seligman M.E.P. (2004). Beyond money. Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57, 119-169.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Dorwart, C. E., Leung, Y. F., & Moore, R. (2004). Managing visitors' perceptions. *Parks & Recreation*, 39(5), 24-30.

- Easterlin, R.A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111(473), 465-484.
- Gökmen, H., Açıklan, A., & Koyuncu, N. (1985). *Yükseköğrenim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri*. Ankara: M.E.G.S.B. Yayınları.
- Gürsel, C., & Taşkıran, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyleri, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve okunan bölüm arasındaki ilişkinin incelenmesi. *R&S-Research Studies Anatolia Journal*, 1(2), 289-299.
- Güzel, S. (2018). Gelir eşitsizliği, refah ve mutluluk. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 389-394.
- Horn, J. (2013). The youth report. *Strategy* 24(4), 12-16.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karaçar, E. (2019). Spor fakültesinde okuyan öğrencilerin rekreatif faaliyetlere karşı ilgi ve mutluluk düzeyleri: sinop üniversitesi örneği. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 58-70.
- Kılınç, S., Bozoğlu, M. S., Tükel, Y., & Büyükipekci, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerine Göre Mutluluk Düzeylerinin Tespiti. *Sportive*, 4(2), 88-97.
- King, W. R., & He, J. (2005). Understanding the role and methods of meta-analysis in IS research. *Communications of the Association for Information Systems*, 16, 665-686.
- Köksal, O., & Şahin, F. (2015). Gelir ve mutluluk: gelir karşılaştırmasının etkisi. *Sosyoekonomi*, 23(26), 45-59.
- Özgür, Ö. (2021). *Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya.
- Rojas, M. (2007). Heterogeneity in the relationship between income and happiness: A conceptual referent theory explanation. *Journal of Economic Psychology*, 28, 1-14.
- Saka, T., Gümüşgöl, C., & Gümüşgöl, O. (2023). Ev hanımlarının sportif rekreasyon katılımlarının yaşam doyumunu ve mutluluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(2), 131-139.
- Subramaniam, M. (2014). Re-Thinking internet gaming: From recreation to addiction. *Society for the Study of Addiction*, 109(9), 1407-1408.
- Şahin, İ., & Kocabulut, Ö. (2014). Sportif rekreasyon aktivitelerine düzenli katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research (JRTR)*, 1(2), 46-67.
- Talay, İ., Kaya, F., & Belkayalı, N. (2010). Sosyo-Ekonomik yapının rekreasyonel eğilim ve talepler üzerine etkisi: Bartın kenti örneği. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 8(2), 147-156.
- Wu, T. E., Scott, D., & Yang, C. (2013). Advanced or addicted? Exploring the relationship of recreation specialization to flow experiences and online game addiction. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 35(3), 203-217.
- Yalçınkaya, N., Ayhan, C., & Soyer, F. (2019). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *ERPA International Congresses on Education, Sakarya. Book of proceedings*, 395.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.