

**COVID-19 DÖNEMİNDE KUŞAKLARIN YAŞAM
TARZI FARKLILIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

A STUDY ON DIFFERENCES IN LIFESTYLE OF
GENERATIONS DURING THE COVID-19 PERIOD

Buse SAÇIKARALI, Hülya BAKIRTAŞ

23

COVID-19 DÖNEMİNDE KUŞAKLARIN YAŞAM TARZI FARKLILIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA ¹

A STUDY ON DIFFERENCES IN LIFESTYLE OF GENERATIONS DURING THE COVID-19 PERIOD

Anahtar Kelimeler:

Covid-19,
Kuşak,
Yaşam Tarzı

Buse SAÇIKARALI ², Hülya BAKIRTAŞ ³

Keywords:

Covid-19,
Generation,
Lifestyle.

ÖZ

Farklı dönemlerde doğmuş ve farklı koşullarda yaşamış olan insanlar, kuşak kavramıyla tanımlanmakta ve doğdukları zaman aralığı temelinde sınıflandırılmaktadır. Her bir kuşağın doğdukları zaman aralığındaki gelişmeler, çevresel gelişmelerde meydana gelen değişimleri farklı algılamasına ve bu değişimlere yönelik tepkilerinin farklı olmasına neden olur. Bu çalışmada, Covid-19 döneminde kuşakların yaşam tarzı farklılıkları incelenmektedir. Covid-19 döneminde kuşakların yaşam tarzı üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olması ve holistik perspektifle kuşakların yaşam tarzlarını incele-yen bir çalışmanın olmaması bu çalışmanın yapılmasının itici gücünü oluşturmuştur. Veriler, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak Adana İli Ceyhan İlçesi'nde yaşıyan farklı yıllarda doğmuş kuşaklardan (bebek patlama, X, Y, Z) toplanmıştır. Mayıs 2022 – Ekim 2022 tarihleri arasında 500 kişiden anket tekniği kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre; covid-19 döneminde kuşakların yaşam tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Covid-19 döneminde bebek patlama kuşağı, diğer kuşaklara göre daha fazla fiziksel aktivite gerçekleştiren, Y kuşağı hem bebek patlama hem de Z kuşağına göre sosyal med-yada daha fazla zaman geçirmiştir. Aileyle zaman geçirme konusunda, X kuşağının Y ve Z kuşağına göre ailesine o dönemde daha fazla zaman ayırdığı belirlenmiştir. Ay-rica Z kuşağının ağırlık değişiminin, X kuşağına göre daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Covid-19 dönemi, covid-19 öncesiyle karşılaştırıldığında ise, bireylerin yaşam tarzlarının farklılaştığı görülmektedir.

ABSTRACT

People born in different periods and living under different conditions are defined by the concept of generations and are categorized on the basis of the time period in which they were born. The developments experienced by each generation during the period in which they were born influence them to perceive environmental changes differently and to respond to these changes in different ways. This study examines the lifestyle differences in lifestyles of generations during the Covid-19 period. The limited number of studies on the lifestyle of generations during the Covid-19 period and the absence of a holistic perspective addressing generations constitute the primary motivation for this research. The data were collected from individuals belonging to different generations (Baby Boomers, Generation X, Generation Y, and Generation Z) living in Ceyhan district of Adana province by using convenience sampling method. Data were collected from 500 people between May 2022 and October 2022 using the survey technique. According to the research findings, it was determined that there were statistically significant differences between the lifestyles of the generations during the Covid-19 period. During the Covid-19 period, the Baby Boomer generation performed more physical activity than other generations, while Generation Y spent more time on social media than both Baby Boomers and Generation Z. In terms of spending time with family, it was determined that Generation X spent more time with their families than Generations Y and Z during that period. It was also found that the weight change of Generation Z was higher than that of Generation X. When the Covid-19 period is compared with the pre-Covid-19 period, individuals' lifestyles are observed to have changed.

¹ Bu çalışma Covid-19 Döneminde Kuşakların Teknoloji Kullanımı ve Yaşam Tarzına İlişkin Bir Araştırma: Adana İli Örneği başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yönetim Bilişim Sistemleri ABD Yüksek Lisans Mezunlu, busesacikarali@gmail.com, Orcid No: 0000-0002-9161-6905

³ Prof. Dr., Aksaray Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü, Bilişim Yönetimi, hbakirtas@aksaray.edu.tr, Orcid No: 0000-0003-3473-0098

Alıntılanmak için/Cite as: Saçıkartalı B. ve Bakırtas H. (2026). Covid-19 Döneminde Kuşakların Yaşam Tarzı Farklılıkları Üzerine Bir Araştırma, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, s. 1-24

GİRİŞ

Geçmişten günümüze yaşanan tarihsel olaylardan etkilenen, aynı dönem içerisinde fakat farklı yıllarda dünyaya gelen kişiler için kuşak (nesil) kavramı kullanılır. Kuşaklar, içinde bulundukları dönemin özelliklerini (sosyo-kültürel, tarihi, siyasi ve iktisadi) yansıtır. Bu nedenle, her bir kuşak farklı özelliklere sahiptir. Bu farklılıklar, onların günlük yaşamlarını etkilediği gibi, iş hayatını ve iş yapış biçimlerini de etkiler. Çağdaş kuşak sınıflandırmalarının temeli Mannheim'ın kuşak teorisine dayanmaktadır. Bu teoride, kuşaklar sadece ardışık düzen içerisinde ele alınmamakta aynı zamanda biyolojik etkenlerin sosyolojik bağlamı içerisinde de ele alınmaktadır. Bu teoriye göre kuşaklar; eski kuşak, yeni kuşak ve aracı kuşaklar şeklinde sınıflandırılmaktadır. Yeni kuşağı, çocuk ve gençler oluştururken, eski kuşağı ileri yaş grupları oluşturmaktadır. Orta yaş bireyler ve genç yetişkin bireyler ise aracı kuşağı oluşturmaktadır. Düşünüre göre, ortak bir kuşağın üyeleri, tarihsel-kültürel işleyiş sürecinin zamansal açıdan kısıtlı bir dilimine katılsa da, bu kuşakların yaşamları, farklı katmanlara sahip olduğu için aynı kuşak konumuna sahip olamamaktadır (Alevli, 2024). Günümüzde kuşaklar, belirli bir tarih aralığı temelinde sessiz kuşak, bebek patlama kuşağı, X kuşağı, Y kuşağı, Z kuşağı, C kuşağı, alfa, beta, gama ve delta kuşakları olarak sınıflandırılmaktadır (Bal Çetinkaya, 2021; Çelen, 2019; Fidan, 2022). Günümüzde hakim olan bu kuşak sınıflandırması -sosyal psikolojik kuşaklar yaklaşımı- kuşakları evrimci bir biçimde ele almakta ve her kuşağın, bir önceki kuşaktan daha önde olduğunu varsaymaktadır (Azman ve Çakır, 2022).

Her kuşak, içinde bulunduğu dönemde yaşanan gelişmelerden etkilenir ve bu gelişmelere farklı reaksiyonlar gösterir. Covid-19, bu durumun güzel bir örneğini oluşturur. Çin'in Wuhan ilçesinde ortaya çıkan ve bulaştığı kişilerde öksürük, ateş, nefes darlığı vb. belirtiler gösteren Covid-19; kısa bir süre içerisinde tüm dünyayı etkisi altına almıştır. 2020 yılının Mart ayında ise ülkemizde ilk kez görülmüştür (Bakırtaş, 2020). Covid-19, solunum yolu ile enfeksiyona sebep olan kişiden kişiye geçebilen bulaşıcı bir virüstür (Pirgaip, 2022). Dünya Sağlık Örgütü tarafından Covid-19, salgın bir hastalık olarak kabul edilmiş ve pandemi ilan edilmiştir (Acıbadem Coronavirüs, 2023). Bu dönemde hükümetlerin

halk sağlığını korumak için aldığı önlemler ve getirdiği kısıtlamalar, insanları alışkanlıklarını değiştirmeye ve yaşam tarzlarını farklılaştırmaya zorlamıştır. Bu farklılaşmanın düzeyi ise, her kuşak için aynı şekilde gerçekleşmemiştir. Örneğin; Z ve Alfa kuşağı üzerine yapılan araştırmalarda, bu kuşakların, ekran sürelerinin arttığı, yeme alışkanlıklarının değiştiği ve kilo aldıkları, uyku sürelerinin arttığı gözlemlenirken (Bilir ve Kıracı, 2024; Seremet Kürklü, 2023), salgınları daha önce görmüş olan sessiz kuşağın yaşam tarzlarında herhangi bir radikal değişim olmamıştır (Ünlü, 2020). Okat ve ark. (2021), tarafından yapılan bir çalışmada pandemi döneminde Y kuşağının şarküteri ürünlerini, X kuşağına göre daha fazla tükettikleri bununla birlikte diğer gıda ürünleri açısından Y ve X kuşakları arasında herhangi bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca Y kuşağı ve X kuşağı, Z kuşağı ve bebek patlaması kuşağıyla pandemiyle ilgili endişeleri açısından karşılaştırıldığında; istihdam ve finans, çocuklarla ilgili sorunlar ve yaşlı ebeveynlerle ilgili sorunlar konusunda önemli ölçüde daha yüksek endişe oranlarına sahip olduğu görülmektedir. Alkol tüketimi açısından bebek patlama kuşağına göre Z ve Y kuşağının alkol tüketiminde artış gözlenmiştir. X Kuşağı, Z Kuşağı ve Y Kuşağı grupları pandemide uykuya ilgili sorunlar bildirirken, yalnızca Z Kuşağı ve Y Kuşağı grupları uyku yardımcılarının kullanımında önemli bir artış göstermiştir. Bu, daha genç nesil gruplarının uyku ilacı kullanmaya daha meyilli olduğunu, X Kuşağı katılımcılarının da uykuya mücadele ettiğini ancak uyku ilacı kullanma olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermektedir (Grelle ve diğerleri, 2023).

Kuşaklarla ilgili literatürde birçok çalışma yapılmıştır. Konu, bazı araştırmacılar tarafından tek bir kuşağın iş, yaşam tarzı ve tüketim davranışlarını ortaya çıkarmak için incelenirken, bazı araştırmacılar tarafından ise kuşaklar karşılaştırılarak farklılıkları ortaya çıkarmak için incelemeler yapılmıştır (Bakınız Tablo 1). Çalışmalarda kuşakların; iş yaşamı, iş-yaşam dengesi, sanat eğilimleri, bilgi ve iletişim teknolojilerine ilişkin tutumları, sosyal medya kullanım davranışları, Covid-19 etkisi, yaşam tarzları, tüketim davranışları gibi geniş bir yelpazede incelendiği görülmektedir. Bununla birlikte Covid-19 pandemisinin kuşaklar üzerindeki etkisini karşılaştırmalı

biçimde ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışma, literatürdeki bu boşluk temelinde kurgulanmış olup, olağandışı bir dönemde (Covid-19), kuşakların yaşam tarzı farklılıklarını holistik bir perspektifle, karşılaştırmalı ve kapsamlı olarak analiz etmektedir. Konu üzerine yapılan önceki araştırmalar, genellikle olağan durumdaki bireylerin yaşam tarzı üzerine odaklanırken, bu çalışma pandeminin kuşaklararası yaşam tarzı dinamiklerini nasıl şekillendirdiğine odaklanmaktadır. Çalışma, kuşakları pandemi bağlamında inceleyerek, literatüre kuramsal düzeyde kriz-temelli yaşam tarzı değişimi açısından katkı sağlamaktadır. Araştırma bulguları; farklı kuşakların aynı dönemde yaşıyor olmaları yaşam tarzının da aynı şekilde olmayacağını göstermekte, kuşaklararası yaşam tarzının farklı göstergeleri bağlamında belirgin davranışsal eğilimler sergileyebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, çalışmanın Ceyhan ilçesinde gerçekleştirilmiş olması, literatürün mikro düzeyde yerel bir perspektifle sosyo-kültürel açıdan da genişletilmesini sağlamaktadır. Bu çalışma pandemi dönemindeki kuşaklararası yaşam tarzı farkını holistik perspektifle inceleyen ilk çalışmadır. Kuşak literatürünü olağandışı dönem bağlamında katkı sağlamaktadır. Araştırma bulguları, hem araştırmacılara hem de politika yapıcılara, farklı kuşaklara ilişkin çeşitli konularda kuşaklara uygun stratejiler geliştirme imkânı da vermektedir.

LİTERATÜR TARAMASI

Kuşaklar ve Tüketim Davranışı

İnsanlar, doğduğu andan itibaren toplum içerisinde yaşamlarını sürdürürken toplum kurallarına uyma eylemi gösterirler. Bu uyum gösterme davranışı, erken çağlarda başlayarak, ortak öğrenmeyle beraber bireylerin benzer davranışları taşımasından kaynaklanır. Fakat zaman içerisinde toplumun ihtiyaçları değiştiği için, dolayısıyla farklı dönemlerde yaşayan bireyler arasında farklı davranışlar ve algılar ortaya çıkar. Ortaya çıkan davranış ve algı farklılığı ‘kuşak’ kavramıyla açıklanmaktadır (Şalap, 2016). Bilim insanları farklı farklı görüşlere sahip olsalar da genel olarak 15 yılda bir, kuşak dönemi olarak tanımlanmaktadır. Buna göre kuşaklar (Coşkun, 2019):

- Sessiz Kuşak (Gelenekseller): 1925-1945 seneleri arasında dünyaya gelmiş bireyler,

- Bebek Patlama Kuşağı (Baby Boomer): 1946-1964 seneleri arasında dünyaya gelmiş bireyler,
- X Kuşağı: 1965-1979 seneleri arasında doğmuş bireyler,
- Y Kuşağı: 1980-1999 seneleri arasında doğmuş bireyler,
- Z Kuşağı: 2000- 2010 seneleri arasında doğmuş bireyler,
- C Kuşağı: Bu kuşak için belirli tarih aralığı belirtilmemiştir
- Alfa, Beta, Gama ve Delta Kuşağı: Alfa kuşağını 2025 yılından itibaren art arda beta, gama ve delta kuşakları takip edecektir.

Kuşaklar, farklı dönemlerde doğdukları ve o dönemde farklı çevresel faktörlerdeki değişimleri yaşadıkları için birbirlerinden farklı algı, tutum ve davranışlara sahiptir. Örneğin; tüm dünyayı etkisi altına alan ekonomik kriz ve 2. Dünya savaşı döneminin özelliklerini yansıtan sessiz kuşağın, nakit ödemeyi tercih ettikleri, tasarrufa önem verdikleri görülmektedir (Karaaslan, 2014). Bebek patlama kuşağı kadınının, erkeğin sahip olduğu finansal güce sahip olmaması ve geleceğin ne getireceği konusunda şüphelerinin olmasından dolayı tüketim davranışlarında daha temkinli oldukları ve daha az risk aldıkları görülmektedir (Bayrakdaroglu ve Özbek, 2018). X kuşağı ve bebek patlama kuşağının tüketim alışkanlıkları ise tek yönlüdür. X kuşağı pazarlamaya toplumsal bir perspektif kazandırmaya çalışmış; fakat o dönemde kitlesel pazarlama hâkim olduğu için başarılı olamamıştır. Kuşaklar arasında farklılıklar yaşanırken dikkati üzerine alan dönem; üstünlüğün tüketicide olduğu, sınır olmaksızın tüketimin tüm dünyada hâkim olduğu, kişiye özel tüketim ve farklı tüketimin gerçekleştiği Y kuşağı dönemidir (Ölçer, 2019). Bu kuşak, tüketim alışkanlıklarında sosyal sorumluluğa, etik ve sürdürülebilirlik konularına dikkate aldıkları ve detaylı inceleme ile araştırma sonrası tüketim faaliyetini gerçekleştirdikleri görülmektedir (Ayhan ve Güneş, 2018).

X kuşağı, satın alımı yapmadan önce; ürünü önceden fiziksel olarak görerek, dokunarak, deneyerek almak ister. Dolayısıyla bu kuşak, internet üzerinden satın almaya karşı mesafelidir (Barış Polat, 2020). Z kuşağı

ekonomi ve eğitim yönünden daha bilgili ve deneyimli bir kuşak olduğu için, beğendikleri takdirde hızlı bir biçimde satın alıp tüketme ve yeni tüketim faaliyetlerine yönelme potansiyeline sahiptir (Altuntuğ, 2012). Tüketim konusunda her zaman hazır bir kuşaktır ve doğuştan tüketici olarak ifade edilmektedirler (Barış Polat, 2020). Daha çok yaşayışla yorumlanan ve belirli yıllarla sınırlandırılmayan C kuşağı ise; tüketimde klişe olmayan eylem ve tavırlarıyla dikkatleri üzerine çeken bir kuşaktır. Bu kuşağın, bilgisayarı aktif kullandıkları, sürekli bağlantıda kaldıkları, içeriğe önem verdikleri ve toplum odaklı davranışlar sergiledikleri görülmektedir (Özdemir, 2022). C kuşağı tüketim açısından önemli bir kuşaktır. Bu kuşak dijital kanallarda aktif bulundukları, mobil ticareti yaygın olarak kullandıkları için ticari alanda ortaya çıkan gelişmelere çok hızlı bir şekilde adapte olarak söz sahibi olabilmektedir (İrge ve Karaduman, 2018). Gelecek odaklı olan Alfa kuşağı (2010-2025) için ise, imkânsız ve sınır diye bir şey yoktur. Bu kuşak, yaşamlarının en verimli dönemlerinde tarihe geçecek olan teknolojileri kullanacak olan kuşak olarak görülmektedir (Bal Çetinkaya, 2021). 2026-2039 yılları arasında doğacak olan Beta kuşağın (Reddit, 2024), kendi kendine konuşan kuşak olacağı, insanlarla sosyal ilişkilerinde herhangi bir cihaz olmadan, kablosuz veya radyo frekanslarıyla iletişim kuracağı düşünülmektedir (Fidan, 2022). 2040-2054 yılları arasında doğacak olan Gama kuşağı (Reddit, 2024) döneminde her alanda günümüzden çok farklı boyutlarda gelişmelerin yaşanacağı ifade edilmekte olup, akıllı mikro gıdalar ile bu kuşağın besin ihtiyacının karşılanacağı; para yerine kredi skorlarının, din ve hukuk yerine etik algoritmaların kullanılacağı tahmin edilmektedir (Fidan, 2022). Delta kuşağı bireyleri için ise, henüz bir öngörü yapılmadığı yalnızca 2055 yılında doğacağının tahmin edildiği görülmektedir (Reddit, 2024).

Kuşaklar ve Yaşam Tarzı

Bir kişinin, ‘yaşam kararı’ ile ilgili yapması gereken yönelimlere uyarak sınırlı kaynaklarla bir davranış bütünü oluşturması yaşam tarzı olarak tanımlanır. Hane halkı oluşumu, işgücüne katılım ve serbest zaman yönetimi gibi bireylerin üç temel yaşam karar alanı vardır (Ben-Akiva ve Salomon, 1983). Yaşam tarzını; i) kültür, ii) değerler, iii) toplum ve bireylerin sosyo-ekonomik durumu, iv) bireylerin

etkileşime girdiği gruplar, v) ailesi ve okul, vi) demografik özellikler etkiler (Duygun, 2020). Yaşam tarzı (Kara, 2021):

- ‘Tek ve eşsizdir’: Benzer niteliklere sahip tüketiciler, benzer davranışlar sergiler. Ancak bu benzerliğe karşı tüketiciler, aynı yaşam tarzlarına sahip değildir ve farklılık gösterebilir.
- ‘Grup kimliği şeklinde de düşünülür’: Bir grubu meydana getiren özellikler, bu grubu meydana getiren kişilerin benzer yaşam biçimlerinden kaynaklanmaktadır.
- ‘Değişkendir’: Kişilerin seçimleri ve zevkleri zaman içerisinde değişebilir.

Bir yaşam tarzından söz edildiği zaman, bu aile hayatını meydana getiren maddi veya maddi olmayan tüm unsurları kapsar. Yaşam tarzında maddi olmayan yönler, maddi yönü şekillendirerek anlam yükleyen, mal ve hizmet tüketim şeklini belirleyen davranış, tutum ve değerler bütünüden oluşmaktadır (Can, 2004). Sekiz tane yaşam tarzı unsuru vardır. Bunlar (Eke, 2011);

- Barınma: İkamet edilen yerin konumu, oda sayısı, mobilyaların ve eşyaların seçimini kapsamaktadır.
- Beslenme: Tüketilen gıdaların miktarları ve çeşitlerini kapsamaktadır.
- Eğitim: Ailede yaşayanların eğitim düzeyleri, hangi meslek sahibi oldukları, okuyan kişilerin hangi öğrenim seviyesinde olduğunu kapsamaktadır.
- Giyim: Giyilen eşyaların renkleri, biçimi ve kalitesini içermektedir.
- Sağlık: Bireyin sağlığını koruması ve hastalık durumunda ailenin tutumunu içermektedir.
- Eğlence: Eğlencenin türü ve eğlenilen eğlence araçlarını kapsamaktadır.
- Haberleşme ve ulaşım: Haberleşme ve ulaşımı gerçekleştirirken kullanılacak olan araçların seçimidir.
- İlişkiler: Aile fertlerinin birbirleriyle, arkadaşlarıyla ve akrabalarıyla ilişkilerini içermektedir.

Yaşam tarzları, çevresel faktörlerde yaşanan gelişmelerden

etkilenir. Covid-19 pandemisi, bunun bir örneğini oluşturur. 1 Aralık 2019'da Çin'de ortaya çıkan ve sonra hızla tüm dünyaya yayılan Covid-19, Türkiye'de 11 Mart 2020'de görülmüş, virüsün yayılımını önleyebilmek ve yavaşlatmak için insanlar yaşam tarzlarında seyahat engeli, sokağa çıkma yasağı, eğitime ve işe uzaktan devam etme vb. gibi birtakım değişiklikler yapmak zorunda kalmıştır (Balcı ve Çetin, 2019). Ülkemizde Bilimsel Danışma Kurulu'nun önerileriyle salgınla mücadele etmek için 22 Ocak'ta tedbirler alınmaya başlanmıştır (T.C Sağlık Bakanlığı, 2021). Bilimsel Danışma Kurulu'nun verdiği tavsiyelerden yola çıkarak T.C. Cumhurbaşkanlığı'ndan yayınlanan genelgelerle birlikte özel ve kamu sektörünün evden çalışmasına ve/veya dönüşümlü mesai olması gibi bazı esneklikler gelirken, tüm eğitim öğretimde uzaktan eğitim sistemine geçilmiştir (Covid-19 Pandemi Değerlendirme Raporu, 2020). Getirilen kısıtlamalar, ekonomik krize yol açarken beraberinde insanların yaşam tarzını da değiştirmiştir (Arı At ve Ogelman, 2021). İnsanların yarısından fazlasının daha çok evde kaldığı, halka açık yerlerden kaçındığı, ellerini daha çok yıkadığı ve sosyal mesafeye dikkat ettiği görülmektedir (Duygun, 2020).

Pandemi dönemi ve bu dönemde yaşam tarzındaki değişimleri ortaya çıkarabilmek için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan biri Çin'de gerçekleştirilmiştir. He ve ark.(2023), genç kuşak (18-34) ile orta kuşak (34-55) medya tüketimi ve sağlık davranışları açısından karşılaştırmıştır. Orta kuşağın, pandemiyle ilgili bilgilere daha fazla dikkat ettiği ve sağlık davranışlarının genç kuşağın sağlık davranışlarına kıyasla daha iyi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda orta kuşağın sık sık el yıkama, toplanma aktivitelerinden kaçınma ve halka açık yemek çubukları kullanma konusunda genç nesilden daha dikkatli davrandığı belirlenmiştir. Bununla birlikte Avustralya'da Z kuşağı hemşirelik öğrencilerinin, daha eski kuşak öğrencileriyle karşılaştırıldığı bir çalışmada, Z kuşağının eski kuşaklara göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu, bilgi almak için sosyal medyayı eski kuşaklara göre daha fazla kullandığı belirlenirken, eski kuşakların ise kendileri veya tanıdıkları başka kişilerde covid-19 semptomları varsa üniversiteye gitmeme konusunda daha yüksek

akademik önleyici davranışlara sahip olma eğiliminde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Middleton ve diğerleri, 2021). Chang ve ark. (2024) ise, bebek patlama, X ve Y kuşaklarını sağlık bilgisi arama davranışı açısından karşılaştırmış ve Y kuşağının diğer kuşaklara göre sağlık ve tıbbi bilgileri daha sık aradığı ve web tabanlı medyada, sosyal paylaşım sitelerinde, bloglarda ve çevrimiçi forumlarda taradıkları bilgilere daha fazla dikkat ettikleri bulgusuna ulaşmıştır. Bununla birlikte araştırmacılar, katılımcıların çoğunun Covid-19 sırasında sağlık bilgisi edinmek için çevrimiçi medyayı kullandığını belirlemiştir. El-Gabalawy ve Sommer (2020) tarafından kuşaklar (X, Y, bebek patlama ve sessiz kuşak) üzerine yapılan çalışmada, X kuşağının diğer kuşaklara göre en fazla önlemleri aldığı, katılımcıların %90'ından fazlasının arkadaşları ve aileleriyle iletişim kurduğu ve yaklaşık %60'ı veya daha fazlasının egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Uyarlanabilir sağlık alışkanlıklarının ortalama sayısında hiçbir grup farkı ortaya çıkmazken, uyumsuz sağlık alışkanlıkları açısından, Y kuşağı ve X kuşağı, diğer kuşaklara kıyasla alkol, tütün ve abur cubur tüketiminde en yüksek artış oranları göstermiştir. Kuşağa göre uyumsuz sağlık alışkanlıklarının ortalama sayısında önemli farklılıklar belirlenmiştir, artan yaşla birlikte daha az uyumsuz alışkanlıkların doğrusal bir eğilim gösterdiği ortaya konmuştur. Yaşlı yetişkinlere yönelik yapılan bir çalışmada ise pandemi öncesine göre kilo artışı yaşandığı, fiziksel aktivite düzeylerinde azalma olduğu, sigara tüketiminin arttığı, eğitim düzeyi açısından bir farklılaşma olmadığı ve yalnız yaşayan yaşlı birey sayısında artış olduğu belirlenmiştir (Dakanalis ve diğerleri, 2025).

Y kuşağının lüks tüketim algısını ortaya çıkarmak için yapılan bir çalışmada, bu kuşağın pandemi öncesi gösteriş ve haz amaçlı olarak yaptığı tüketim davranışının pandemi döneminde ihtiyaç temelli tüketime doğru değişim göstererek lüks tüketimin niteliğinin değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca aynı çalışmada, Y kuşağının internet üzerinden satın alma davranışının (market, yemek vb.) arttığı belirlenmiştir (İnanç ve diğerleri, 2023). Luo ve ark. (2023) tarafından yapılan bir çalışmada ise, pandemi öncesinde, Y kuşağı ve Z kuşağının e-ticarete en bağımlı kuşaklar olduğu ancak pandemi sırasında bu kuşakların e-ticaret bağımlılığını artırmaya yönelik nispeten küçük

değişimler yaptıkları ortaya konmuştur. Ayrıca bebek patlama ve sessiz kuşaklarında, pandemi sırasında ya yüz yüze alışverişe bağlı kalarak ya da e-ticaret bağımlılığına kayarak iki farklı satın alma davranışı gösterdikleri ortaya konmuştur. Antón-Sancho ve ark. (2023), Covid-19 salgınının mühendislik alanında çalışan 426 profesörün bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu dönemde araştırmaya katılanların BİT kullanımında %47'ye kadar bir artış olduğu ancak bu artış öğretim faaliyeti içinde bu araçların farklı kullanımlarına göre eşit dağılmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, dijital yerlilerin pandemiden sonra BİT kullanımını dijital göçmenlerden daha fazla artırdığı belirlenmiştir. Mayıs 2020'de Deloitte tarafından yayınlanan bir raporda (Taşkın ve diğerleri, 2020):

- Pandemi sebebi ile uzaktan çalışma düzeyi ve uzaktan eğitim düzeyi Mart 2020 ve Nisan 2020'de %1500 arttığı görülmüştür.
- Mobil ticaret, 2020 yılının Mart ayında %100 artarken, Nisan ayında %200 artmıştır.
- İnsanların yaşamlarındaki hobi faaliyetleri, Mart 2020'de %70 iken; Nisan 2020'de %120 artış gösterdiği gözlenmiştir.
- İnsanların dışarıdan yemek sipariş verme düzeyi, 2020 yılının Mart ayında %45 artarken, Nisan ayında %55 azalış göstermiştir.
- İnsanların kişisel bakıma verdiği önem, Mart 2020'de

%30 iken; Nisan 2020'de %40'a yükselmiştir

KPMG, 16 ülkede “Ben, Hayatım, Cüzdanım” isimli bir araştırma yaparak, Covid-19'un kuşaklara etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları dikkat çekicidir. Araştırmaya göre; sessiz kuşağın dijital yeterliliğinin arttığı, yeni teknolojiye ilgi duymaya başladığı, yeniden evlilik, yeni iş ve çocuklar gibi daha genç yaşam davranışlarının görülme sıklığının arttığı, nakit kullanımının azaldığı ve dijital ödeme yöntemlerine alıştığı, çoğunluğunun daha fazla çevrimiçi alışveriş yaptığı belirlenmiştir. Bebek patlama kuşağının da benzer şekilde nakit kullanımını azalttığı, çevrimiçi alışveriş ve daha fazla tasarrufa yöneldiği ve ekonomik gelişmeler konusunda hassas ve kaygılı oldukları ortaya konmuştur. X kuşağının ekonomik olarak baskı altında olduğu ve finansal açıdan güvenlik aradığı, dizüstü bilgisayar, çevrimiçi alışveriş ve nakit olmayan ödeme sistem kullanımında artış olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Y kuşağının ise teknolojiye en çok odaklanan kuşak olduğu belirtilen araştırmada aynı zamanda Y kuşağının en istekli kuşak olduğu da belirtilmektedir. Son olarak araştırmada Z kuşağının en karmaşık kuşak olduğu, ileri teknolojiyi sürekli kovaladıkları, sosyal medyanın hayatlarının en önemli bir parçası olduğu ve bu kuşağın yüzde 80'inin inançları ve değerleri kendilerine benzeyen şirketleri seçtikleri raporlanmıştır (Yıldız, 2021). Pandemi döneminde kuşakların yaşam tarzlarına ilişkin yapılan çalışmalar Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1. Pandemi Döneminde Yaşam Tarzı Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Yazar(lar)/Yıl	Araştırmanın Amacı	Veri Toplama Tekniği	Örneklem	Bulgular
Bilir ve Kırac, 2024	Covid-19 pandemisinin çocukların yaşam tarzı, beden kitle endeksi ile obezite düzeylerini etkileyip etkilemediğini incelemek	Yüz yüze görüşme	Bir üniversitenin çocuk sağlığı ve hastalıkları hastanesinde izlenen 89 obez ve 79 çocuk	Pandemi çocukların yaşam düzenini büyük ölçüde değiştirmiştir. Çocuklar geç uyuyup geç uyanmış, yeme alışkanlıkları bozulmuş, hareketsiz kalarak ekranda kalma süreleri artmıştır. Çocukların, fazla kilo alımı obez olma olasılığını artırmıştır.
Seremet Kürklü, 2023	Covid-19 pandemisinde sosyal izolasyonun çocukların beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi, yaşam tarzı ve obezite üzerindeki etkisini incelemek	Anket	Karantina döneminde evde kalma zorunluluğu olan 6-18 yaş arası 222 çocuk ve adolesan.	Pandemi döneminde çocukların ekranda geçirdikleri sürenin ve uyku süresinin arttığı, fiziksel aktivite yapma oranının azaldığı ve çocukların ağırlıklarının artış gösterdiği gözlenmiştir. Pandemi öncesinde daha fazla hamur işi ve abur cubur tüketirken, pandemi sırasında sebze, meyve, kuruyemiş gibi sağlıklı atıştırmalıkların tüketiminde artış olmuştur.
Scapaticci ve ark. 2022	Covid-19 pandemisinin gençler ve çocuklar üzerindeki etkisini ortaya çıkaran yaşam tarzı sonuçlarını incelemek.	Doküman incelemesi	Gençler ve çocuklar üzerine yapılmış çalışmalar	Genç ve çocuklar, pandeminin sebep olduğu krizlerden etkilenmiştir. Genç ve çocukların, dengesiz beslenme sonucu aşırı kilo alma ya da aşırı kilo verme, hareketsiz yaşam, sürekli evde olduğu için zihinsel sağlığa, okuldan uzak olduğu için ekran bağımlılığına yol açtığı görülmüştür
Bulguroğlu ve ark. 2021	Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeyleri, depresyon düzeyi ve yaşam kalitesinin hangi durumda olduğunu anlamak ve fiziksel aktivitelerinin sağlıkları üzerinde etkilerini incelemek.	Anket	Ankara Medipol Üniversitesinde 2019-2020 yılında eğitim gören 322 öğrenci	Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite seviyesinin düşük olduğu, öğrencilerin depresyona girdikleri ve yaşam kalitesinin olumsuz yönde etkilendiği görülmüştür.
Çankal, 2021	Sağlık çalışanlarının Covid-19 döneminde sosyal yaşamlarındaki değişimi gözlemlemek.	Anket	Kayseri Şehir Hastanesi Acil Tıp Kliniği'nde çalışan doktorlar, hemşireler ve sağlık memurlarından oluşan 141 kişi.	Covid-19 döneminde sağlık personelinin psikolojik değişimlerden fazla etkilendiği belirlenmiştir. Sağlık personellerinin bu dönemde profesyonel psikolojik destek almalarının kendilerini iyi hissettirerek özverili çalışmasını arttıracak bulgusuna ulaşılmıştır.
Yılmaz, 2021	Sağlık çalışanlarının koronavirüs salgınındaki kaygı düzeyi ve yaşam tarzı değişikliklerini değerlendirmek.	Anket	Hatay'ın Antakya ve Defne ilçelerinde hastanede görev yapan 5000 sağlık çalışanı.	Yoğun bakım ve pandemi servisle-rinde çalışan kişi-lerin, pandemi döneminde bes-lenme düzeninin bozulması, farma-kolojik/sözel des-tek ihtiyacı, kronik bir hastalık varlığı, oluşturduğu bulgu-suna ulaşılmıştır.

Güler ve ark. 2021	Covid-19 pandemi sürecinde öğrencilerin yaşam tarzlarındaki alışkanlık düzeyi değişimleri ve davranışsal değişimleri incelemek.	Anket	Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi'nde öğrenim gören 208 erkek öğrenci.	Öğrencilerin pandemi öncesine göre fiziksel aktivitesinde artış olduğu, birçoğunun kilo verdiği, uyuma sürelerinin iyi olduğu, TV izleme süresi, stres düzeyi ve beslenme durumlarının değişmediği bulgusuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin fiziksel etkinliğe katılımlarının artarak yaşam düzeyi alışkanlıklarının iyi seviyede olduğu gözlemlenmiştir.
Duygun, 2020	Tüketicilerin yaşam tarzlarını Covid-19 salgını sırasında değerlendirmek.	Doküman incelemesi	Covid-19 döneminde tüketiciler ve yaşam tarzlarını inceleyen çalışmalar.	Covid-19 salgınında tüketicilerin, VALS 2'deki "yapıcılar" yaşam tarzına yakın bir yaşam tarzı sürdürdükleri belirlenmiştir
Hamer ve ark. 2020	Yaşam tarzı risk faktörlerini incelemek	UK Biobank çalışmasından alınan veriler	İngiltere'de ikamet eden 387.109 kişi	Fiziksel aktivite yapmak, sigara içmemek, yeme içmeye dikkat etmek alkol tüketmemek yaşam tarzı değişikliklerinin benimsenmesinin ciddi enfeksiyon riskini azalttığı belirlenmiştir.
Çakıroğlu ve ark. 2020	Koronavirüs pandemi süresince ve sonrasında tüketici davranışlarındaki değişen eğilimi yaşam tarzı bakımından kavramsal açıdan incelemektir.	Doküman incelemesi	Covid-19 dönemi ve sonrasında tüketici davranışları ve yaşam tarzını inceleyen çalışmalar	Covid-19 döneminde bireyler, temel ihtiyaçlara yönelmiş, çevrimiçi alışveriş artmış, dijital platformların daha fazla kullanılmış, işletmelerin sosyal sorumluluk projelerine çok önem verdikleri belirlenmiştir. Bu eğilimler uzun süreli olursa, tüketicilerin yaşam tarzlarında değişimler olabilir.
Çelik ve Yenal, 2020	Covid-19 döneminde egzersiz ve hareket eksikliklerine bağlı çocuklar ve yaşlılarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını ortaya koyarak öneriler geliştirmek.	Doküman incelemesi	Covid-19 sürecinde çocuklar ve yaşlılardaki hareket eksikliği üzerine yapılan çalışmalar.	Covid-19'a karşı bağışıklığın daha güçlü olması için düzenli bir şekilde egzersizler yapılmalıdır. Bu egzersizler uygulanırken bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Doktor ve spor eğitmenlerinin gözetiminde egzersiz planlamasının daha uygun olacağı gözlemlenmiştir.
Akoğlu ve Karaaslan, 2020	Pandemi sürecinin çocuklar üzerindeki psikososyal etkilerini incelemek.	Doküman incelemesi	Pandeminin çocuklar üzerindeki psikososyal etkilerini inceleyen çalışmalar.	Çocuklar ve ailelerinin iyi durumda olması ve stres ile başa çıkabilmeleri için tetikleyici etmenlerden olabildiğince uzak durarak, alanında uzman kişilerden destek alması gerektiği bulgusuna ulaşılmıştır

Tablo 1’de yapılan çalışmalar kuşak kavramıyla ilişkilendirilerek analiz edilecek olursa; Z kuşağı ve Alfa kuşağının fiziksel aktivitelerinin azaldığı, ekrana bakma süresinin ve ekran bağımlılığının arttığı, kilo aldıkları, stres oldukları, uyku sürelerinde değişim olduğu belirlenmiştir (Akoğlu ve Karaaslan, 2020; Bilir ve Kırac, 2024; Seremet Kürklü, 2023; Scapaticci ve diğerleri, 2022). Y ve Z kuşağı üzerine yapılan çalışmalarda ise, bu kuşaklarında benzer şekilde fiziksel aktivitelerinde azalma olurken, sağlıklı gıda tüketimlerinde artış gözlenmiş, bununla birlikte meyve-sebze tüketimlerinin sabit kaldığı, depresyon ve yaşam kalitesinin azaldığı, uykularının arttığı ya da düzensizleştiği, sosyal medya ve dijital yaşamlarının arttığı belirlenmiştir (Akbayram ve diğerleri, 2021). Güler ve ark. (2021) tarafından Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi’nde öğrenim gören öğrenciler üzerine yapılan çalışmada ise, öğrencilerin pandemi öncesine göre fiziksel aktivitesinde artış olduğu, birçoğunun kilo verdiği, uyuma sürelerinin iyi olduğu, TV izleme süresi, stres düzeyi ve beslenme durumlarının değişmediği bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguların Akbayram ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmaların bulgularından farklı çıkması, araştırma yapılan örneklemin sahip olduğu özelliklerden kaynaklanmış olabilir. X kuşağı ve bebek patlama kuşağı üzerine yapılan çalışmalarda ise, yüksek düzeyde kaygı, stres ve tükenmişliğin olduğu, uyku ve fiziksel sağlığın bozulduğu, bazı bireylerde kilo artışı ve uyku kalitesinde azalma olduğu, online alışveriş ve dijital platform kullanımının yaygınlaştığı görülmektedir (Çakıroğlu ve diğerleri, 2020; Çankal, 2021; Matinez ve diğerleri, 2021; Park ve diğerleri, 2021; Yılmaz, 2021). Bebek patlama kuşağı ve sessiz kuşak üzerine literatürde yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bu kuşak üzerine yapılan çalışmalar, bu kuşakların fiziksel aktivitesinin azaldığını, sosyal izolasyonun hareket azalmasına neden olduğunu ve bu durumun sağlık risklerini artırdığını, dijital uyumun sınırlı olduğunu ve destekleyici aile ve sağlık sistemlerinin bu grup için önemli olduğunu vurgulamıştır (Çelik ve Yenal, 2020).

Yapılan çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde; çoğunlukla hastane ortamında uygulandığı görülmektedir. Ayrıca araştırmaların çoğunda anket tekniği kullanılmıştır. Konuyu kavramsal olarak araştıran çalışmalar

da bulunmaktadır. Araştırmaların, farklı şehir ve ülkelerde yaşayan bireyler üzerine gerçekleştirildikleri görülmektedir. Araştırmalarda; çocuklar, gençler, yaşlılar, ebeveynler, öğrenciler ve sağlık çalışanları gibi farklı katılımcılar örneklem olarak belirlenmiştir. Çoğu yaşam tarzı araştırmalarında Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi temel olarak kabul edilmiştir. Bu teoriye göre; insanların fizyolojik açıdan (su, gıda) başlayan ve güvenlik (zararlardan korunabilme), sevgi ve aidiyet (arkadaşlık), saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarıyla devam ederek sıralanan ihtiyaçlar kişinin yaşam tarzlarını oluşturmaktadır (Maslow, 1954). Kuşakların, farklı dönemlerde yetişmesi, ihtiyaç basamaklarındaki önceliklerin de farklılaşmasına neden olabilir. Bu bağlamda, kuşakların yaşam tarzlarının ihtiyaç hiyerarşisindeki öncelikleri dikkate alındığında çeşitlilik göstermesi doğal bir durumdur. Yaşam tarzı çalışmalarında kullanılan diğer bir teori ise, beklenti değer teorisidir. Bu teori kişinin davranışlarının zorunlu kaldığı durumun, kişinin özel durumlarda ortaya çıkan özelliklerine göre ne şekilde belirlendiğini açıklamak için kullanılmaktadır. Bu teori, değerlerin eylemlerle ilişkilendirilmesinin yanı sıra hem bireyin hem de durumun dikkate alınmasını sağlar (Paşahioğlu, 2018). Bu bağlamda bireyler, içinde bulunduğu koşullar değiştiğinde (örneğin; covid-19), değer algılarını ve beklentilerini bulunduğu duruma göre yeniden tanımlar. Bu durum, bireyin yaşam tarzı tercihlerinin de değişmesine neden olur. Bu çalışma pandemi döneminde kuşakların değişen ihtiyaç öncelikleri ve beklentilerinin yaşam tarzı üzerindeki etkisini holistik bir perspektifle ve karşılaştırmalı olarak inceleyen ilk çalışmadır. Çalışma, kuramsal teorileri pandemi dönemi açısından ele alarak hem alana kuramsal açıdan katkı sağlamakta hem de pandemi öncesi dönemle pandemi dönemini karşılaştırarak yerel düzeyde konuyu mikro açıdan inceleyerek literatürün genişletilmesine katkı sağlamaktadır. İlgili literatür ve kuramsal temeller doğrultusunda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H₁: Covid-19 döneminde, kuşakların yaşam tarzları farklılık gösterir.

H₂: Covid-19 döneminde kuşakların yaşam tarzları öncesine göre farklılık gösterir.

YÖNTEM

Araştırmanın evrenini Adana ilinde yaşayan farklı yıllar arasında doğmuş kuşaklar oluşturmaktadır. Araştırma süresi içerisinde evrene ulaşmak mümkün olmadığı için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Ceyhan ilçesi Toktamış Köyü'nde yaşayan farklı yıllarda doğmuş kuşaklar (bebek patlama, X, Y, Z) oluşturmaktadır. Veriler, anket tekniği kullanılarak toplanmış olup, Di Renzo ve ark. (2020), Abouzid ve ark. (2021), Moreno ve ark. (2020), tarafından geliştirilen yaşam tarzı ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek üç araştırmacının yaşam tarzı ölçeğinden hareketle oluşturulmuştur. Çalışmada kullanılan ölçek, karma bir ölçektir ve kategori sayısı (3-5) farklılık göstermektedir. Bu ölçek, toplam 18 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek ifadeleri, Covid-19 döneminde yabancı literatürde bireylerin yaşam alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla yaygın olarak kullanılan bir ölçüm aracıdır. Ölçek, Türkçe'ye çevrildikten sonra anlamsal uygunluk açısından değerlendirilmiştir. Ölçeğin içsel tutarlılık analizi yapılmıştır ($\alpha > 0,70$). Ölçek normal dağılıma sahip olup, basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında yer almaktadır (Fidell ve Tabachnick, 2013). Veri toplama süreci Mayıs 2022-Ekim 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Yapılan anket çalışmasına 500 kişi katılmıştır. Eksik, özensiz, yanlış doldurulmuş anketler (6 anket), değerlendirmeye alınmamıştır. Analizler, 494 anket üzerinden gerçekleştirilmiştir.

ARAŞTIRMA BULGULARI

Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin betimleyici istatistikler incelendiğinde araştırmaya katılanların çoğunluğunu kadınların oluşturduğu ve yaklaşık %56'sının bekâr olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunu, Y kuşağı oluşturmaktadır. Eğitim durumu açısından incelendiğinde katılımcıların yaklaşık %22'si ilkökul ve lise mezundur. Üniversite eğitim düzeyine sahip katılımcılar ise yaklaşık %49 düzeyindedir. Katılımcıların mesleklerine bakıldığında %34,6' sının öğrenci olduğu ve %20,6'sının ise ev hanımı olduğu gözlenmektedir. Katılımcıların yaklaşık %48,6'sı evlerinde 4 ve daha fazla kişiyle yaşamaktadır. Katılımcıların %23,3'ünün ortalama aylık geliri 4501-6000 arasında olduğu görülmektedir.

Tek Yönlü Anova Analizi

Kuşakların, Covid-19 döneminde yaşam tarzları açısından farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyabilmek için Anova analizi yapılmıştır. Anova analizi yapabilmek için ön koşullar test edilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonrası, hem örneklemin eşit olmaması hem de varyansların eşit olmaması nedeniyle Games-Howell Post Hoc Test İstatistiği kullanılmıştır. Analiz bulguları Tablo 2' de gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde, Covid-19 boyunca günlük içilen sigara ve günlük uyku uyuma açısından kuşaklar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte fiziksel aktivite sayısının, bebek patlama kuşağı ile X, Y ve Z kuşakları arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Bebek patlama kuşağı, diğer kuşaklara göre daha fazla egzersiz yapmaktadır. Egzersiz için ayrılan vakit açısından kuşaklar incelendiğinde ve bebek patlama kuşağı, X ve Z kuşakları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer kuşaklara göre egzersiz için en fazla zamanı bebek patlama kuşağının ayırdığı görülmektedir. Günlük televizyon izleme süresi açısından kuşaklar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Günlük sosyal medyada geçirilen süre açısından kuşaklar incelendiğinde Y kuşağı ile bebek patlama kuşakları ve Y ile Z kuşakları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Y kuşağı, hem bebek patlama kuşağına hem de Z kuşağına göre sosyal medyada daha fazla zaman geçirmektedir. Çalışmak için internette geçirilen zaman açısından kuşaklar karşılaştırıldığında kuşaklar arasında herhangi bir istatistiksel farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Aileyle geçirilen süre açısından kuşaklar incelendiğinde X kuşağı ile Y ve Z kuşakları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). X kuşağı diğer kuşaklara göre aile ile daha fazla zaman geçirmektedir. Covid-19 boyunca ağırlık değişimi açısından X kuşağı ile Z kuşağı arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). Z kuşağının ağırlık değişimi, X kuşağına göre daha fazladır. Fiziksel aktivite değişikliği açısından kuşaklar karşılaştırıldığında bebek patlama kuşağı ile X, Y ve Z kuşakları arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Bebek patlama kuşağı, diğer kuşaklara göre en fazla fiziksel aktivite değişimi yaşayan kuşaktır. Günlük yemek yeme alışkanlığı açısından kuşaklar incelendiğinde kuşaklar

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Y ve Z kuşaklarının, X kuşağına göre günlük yemek yeme alışkanlığı daha fazladır. Kuşakların uyku düzeni değişimi, uyku bozuklukları ve ekranda geçirdikleri süre açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Açlık ve tokluk hissi açısından kuşaklar karşılaştırıldığında X kuşağı ile Y kuşağı ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Y kuşağının, X kuşağına göre açlık ve tokluk hissindeki

değişim daha fazladır. Kuşakların sağlık ve hijyen koruma alışkanlığı ve alkol tüketimi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar yoktur ($p>0,05$). Kuşaklar daha iyi veya kötü beslenme açısından karşılaştırıldığında Covid-19 öncesine göre X kuşağı ile Y kuşağı arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Y kuşağının, X kuşağına göre Covid-19 öncesine göre iyi veya kötü beslenme alışkanlığındaki değişim daha fazladır.

Tablo 2. Kuşakların Yaşam Tarzlarına Göre Anova Analizi

Değişkenler	Bebek Patlama Kuşağı Ort./Ss.	X Kuşağı Ort./Ss.	Y Kuşağı Ort./Ss.	Z Kuşağı Ort./Ss.	F-Değeri	p-Değeri	Fark (Games-Howell)
Covid-19 boyunca günlük içilen sigara sayısı	1,85 (1,22)	1,67 (1,02)	1,61 (1,06)	1,71 (1,12)	0,76	0,51	
Covid-19 boyunca günlük uyuma saati	1,96 (0,76)	2,25 (0,76)	2,13 (0,77)	2,19 (0,80)	1,72	0,16	
Covid-19 boyunca haftada yapılan egzersiz sayısı	2,79 (1,31)	2,05 (0,87)	2,11 (1,18)	2,15 (1,09)	6,52	0,00	Bebek patlama kuşağıyla X, Y ve Z kuşakları
Covid-19 boyunca egzersiz için ayrılan süre	2,54 (1,59)	1,67 (1,35)	1,97 (1,45)	1,85 (1,24)	5,14	0,00	Bebek patlama kuşağıyla X ve Z kuşakları
Covid-19 boyunca günlük televizyon izlenme süresi	3,77 (1,25)	3,51 (1,42)	3,60 (1,43)	3,64 (1,49)	0,40	0,74	
Covid-19 boyunca günlük sosyal medyada geçirilen süre	3,35 (1,42)	3,78 (1,42)	4,03 (1,53)	3,60 (1,54)	4,14	0,00	Bebek patlama kuşağı ile Y kuşağı Y kuşağı ile Z kuşağı
Covid-19 boyunca çalışmak için internette geçirilen süre	3,45 (1,75)	3,61 (1,59)	3,44 (1,65)	3,44 (1,58)	0,23	0,87	
Covid-19 boyunca aile ile geçirilen süre	4,22 (1,47)	4,68 (0,65)	4,12 (1,42)	4,36 (1,04)	4,02	0,00	X kuşağı ile Y kuşağı X kuşağı ile Z kuşağı
Covid-19 boyunca ağırlık değişimi	2,25 (0,76)	2,18 (0,68)	2,37 (0,65)	2,43 (0,65)	2,86	0,03	X kuşağı ile Z kuşağı
Covid-19 boyunca fiziksel aktivite değişimi	2,29 (0,63)	1,72 (0,60)	1,79 (0,70)	1,75 (0,61)	11,90	0,00	Bebek patlama kuşağı ile X, Y ve Z kuşakları
Covid-19 boyunca günlük yemek yeme alışkanlığı değişimi	2,19 (0,67)	2,15 (0,51)	2,37 (0,64)	2,42 (0,57)	4,85	0,00	X Kuşağı ile Y kuşağı X kuşağı ile Z Kuşağı

Covid-19 boyunca uyku değişimi	2,25 (0,47)	2,27 (0,45)	2,13 (0,64)	2,21 (0,70)	1,22	0,30	
Covid-19 boyunca uyku bozuklukları değişimi	2,17 (0,58)	2,21 (0,49)	2,26 (0,62)	2,28 (0,72)	0,52	0,66	
Covid-19 boyunca ekranda geçirilen zaman değişimi	2,37 (0,57)	2,44 (0,59)	2,54 (0,59)	2,58 (0,59)	2,45	0,62	
Covid-19 boyunca açlık ve tokluk hissindeki değişim	1,91 (0,68)	1,64 (0,82)	2,04 (0,94)	1,92 (0,88)	3,69	0,01	X Kuşağı ile Y Kuşağı
Covid-19 boyunca sağlık ve hijyeni korumak için yapılan değişim	2,70 (0,45)	2,65 (0,60)	2,69 (0,61)	2,58 (0,60)	1,41	0,23	
Covid-19 boyunca alkol tüketimi diğer dönemlere göre değişimi	1,35 (0,70)	1,38 (0,81)	1,26 (0,71)	1,28 (0,70)	0,62	0,60	
Covid-19 boyunca diğer dönemlere göre iyi veya kötü beslenme değişimi	2,29 (0,83)	2,40 (0,76)	2,01 (0,88)	2,13 (0,92)	4,11	0,00	X Kuşağı ile Y Kuşağı

Ki-Kare Analizi

Covid-19 döneminde, Covid-19 öncesine göre kuşakların yaşam tarzlarında herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ki-kare analizi yapılmıştır. Analiz bulguları alt başlıklar altında raporlanmıştır.

Sigara Kullanımına İlişkin Ki-Kare Analiz Sonuçları

Covid-19 döneminde, Covid-19 öncesine göre kuşakların sigara kullanımı açısından yaşam tarzlarındaki değişimini belirleyebilmek için ki-kare analizi yapılmıştır. Analiz

sonucunda teorik değeri 5’den küçük göze sayısının oranı %12,5 olarak bulunmuştur. Bu durumda pearson ki-kare testi kullanılmıştır ($\chi^2 = 45,685$; $sd = 9$). Analiz sonuçları Tablo 3’te gösterilmektedir. Tablo 3 incelendiğinde, sigara kullanımı ile kuşaklar arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık vardır ($p < 0,05$). Covid-19 döneminde Covid-19 öncesine göre sigara kullanımındaki en fazla artış, bebek patlama kuşağında görülmüştür. Bu kuşağın günde 10’dan fazla sigara tüketim kategorisinde en fazla artış yaşandığı görülmektedir. Sigara tüketimi; asla, 5’ten az, 5-10 arası ve 10’dan fazla şeklinde 4 kategori ile ölçülmüştür.

Tablo 3. Sigara Kullanımı Açısından Kuşakların Yaşam Tarzı Değişimine İlişkin Ki-Kare Analizi

Sigara Kullanımı	Bebek Patlama Kuşağı		X Kuşağı		Y Kuşağı		Z Kuşağı		Top.	Test Türü	p
	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)			
Asla	36	%58,1	51	%67,1	125	%68,7	118	%67,8	330	45,685*	0,00
Aynı Kaldı	7	%11,3	21	%27,6	25	%13,7	43	%24,7	96		
Azaldı	10	%16,1	3	%3,9	7	%3,8	3	%1,7	23		
Arttı	9	%14,5	1	%1,3	25	%13,7	10	%5,7	45		

Not: *Pearson Ki-Kare.

Uyku Düzenine İlişkin Ki-Kare Analiz Sonuçları

Covid-19 döneminde Covid-19 öncesine göre günlük uyuma saatleri açısından kuşaklar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ki-kare analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda teorik değeri 5’den küçük göze sayısının oranı %16,7 olarak bulunmuştur. Bu durumda pearson ki-kare testi kullanılmıştır ($\chi^2 = 17,543$; sd = 6). Analiz sonuçları Tablo 4’te gösterilmektedir. Tablo 4 incelendiğinde, uyku düzeni ile kuşaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). Bulgular incelendiğinde; kuşakların Covid-19 döneminde Covid-19 öncesine göre uyku düzenindeki en fazla artışın Z kuşağında olduğu belirlenmiştir. Bu artışın, 10-12 saat uyku kategorisinde olduğu belirlenmiştir. Uyku düzeni; 7 saatten az, 7-10 saat arası, 10-12 arası ve 12 saatten fazla olmak üzere 4 kategori ile ölçülmüştür.

Haftalık Yapılan Fiziksel Aktiviteye İlişkin Ki-Kare Analiz Sonuçları

Covid-19 döneminde Covid-19 öncesine göre haftalık yapılan fiziksel aktivite açısından kuşaklar arasında herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ki-kare analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda teorik değeri 5’den küçük göze sayısının oranı %0 olarak bulunmuştur. Bu durumda pearson ki-kare testi kullanılmıştır ($\chi^2 = 28,170$; sd = 9). Analiz sonuçları Tablo 5’te gösterilmektedir. Tablo 5 incelendiğinde, haftalık yapılan fiziksel aktivite ile kuşaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). Bulgular incelendiğinde; Covid-19 döneminde önceki döneme kıyasla kuşakların haftalık fiziksel aktivite düzenindeki en fazla artışın Y kuşağında olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite açısından Y kuşağında en fazla artışın 4-5 arası kategorisinde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Uyku Düzeni Açısından Kuşakların Yaşam Tarzı Değişikliğine İlişkin Ki-Kare Analizi

Uyku Düzeni	Bebek Patlama Kuşağı		X Kuşağı		Y Kuşağı		Z Kuşağı		Top.	Test Türü	p
	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)			
Aynı Kaldı	39	%62,9	65	%85	125	%69,8	112	%64,4	343	17,543*	0,00
Azaldı	7	%11,3	0	0	10	%5,5	9	%5,2	26		
Arttı	16	%25,8	11	%14,5	45	%24,7	53	%30,5	125		

Not: *Pearson Ki-Kare

Tablo 5. Haftalık Yapılan Fiziksel Aktiviteye İlişkin Ki-Kare Analizi

Fiziksel Aktivite	Bebek Patlama Kuşağı		X Kuşağı		Y Kuşağı		Z Kuşağı		Top.	Test Türü	p
	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)			
Hiç	13	%21,0	13	%17,1	43	%23,6	39	%22,4	108	28,170*	0,00
Aynı Kaldı	26	%41,9	34	%44,7	57	%31,3	80	%46,0	197		
Azaldı	11	%17,7	25	%32,9	39	%21,4	38	%21,8	113		
Arttı	12	%19,4	4	%5,3	43	%23,6	17	%9,8	76		

Not: *Pearson Ki-Kare

Egzersiz İçin Ayrılan Süreye İlişkin Ki-Kare Analiz Sonuçları

Covid-19 döneminde önceki döneme göre katılımcıların egzersiz için ayırdıkları süre açısından kuşaklar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için ki-kare analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda teorik değeri 5’den küçük göze sayısının oranı %8,3 olarak bulunmuştur. Bu durumda pearson ki-kare testi kullanılmıştır ($\chi^2 = 34,948$; sd = 6). Analiz sonuçları Tablo 6’da gösterilmektedir. Tablo 6 incelendiğinde, egzersiz için ayrılan süre ile kuşaklar arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık vardır ($p < 0,05$). Bulgular incelendiğinde; Covid-19 döneminde, Covid-19öncesine göre kuşakların egzersiz için ayırdıkları süre açısından en fazla artışın bebek patlama kuşağında olduğu belirlenmiştir. Bebek patlama kuşağında ise 120 dakikadan fazla egzersiz için ayrılan süre de en fazla artışın yaşandığı

belirlenmiştir. Egzersiz süreleri; 30 dakika, 60 dakika, 90 dakika, 120 dakika ve 120 dakikadan fazla olmak üzere 5 kategori ile ölçülmüştür.

Günlük İzlenen TV Süresine İlişkin Ki-Kare Analiz Sonuçları

Covid-19 döneminde önceki döneme göre günlük TV izleme süreleri temelinde herhangi bir değişiklik olup olmadığını belirlemek için ki-kare analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda teorik değeri 5’den küçük göze sayısının oranı %33,3 olarak bulunmuştur ve bu oran %20’yi geçtiği için Fisher’s Exact testi kullanılmıştır ($\chi^2 = 6,606$). Analiz bulguları Tablo 7’de gösterilmektedir. Tablo 7 incelendiğinde, günlük izlenen TV süresi ile kuşaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 6. Egzersiz İçin Ayrılan Süreye İlişkin Ki-Kare Analizi

Egzersiz Süresi	Bebek Patlama Kuşağı		X Kuşağı		Y Kuşağı		Z Kuşağı		Top.	Test Türü	p
	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)			
Aynı Kaldı	43	%69,4	62	%81,6	138	%75,8	162	%93,1	405	34,948*	0,00
Azaldı	7	%11,3	11	%14,5	16	%8,8	5	%2,9	39		
Arttı	12	%19,4	3	%3,9	28	%15,4	7	%4,0	50		

Not: *Pearson Ki-Kare

Tablo 7. Günlük İzlenen TV Süresine İlişkin Ki-Kare Analizi

Günlük İzlenen TV	Bebek Patlama Kuşağı		X Kuşağı		Y Kuşağı		Z Kuşağı		Top.	Test Türü	p
	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)			
Hiç	4	%6,5	10	%13,2	27	%14,8	24	%13,8	65	6,606**	0,67
Aynı Kaldı	35	%56,5	39	%51,3	99	%54,4	88	%50,6	261		
Azaldı	0	%0,0	3	%3,9	5	%2,7	5	%2,9	13		
Arttı	23	%37,1	24	%31,6	51	%28,0	57	%32,8	155		

Not: *Pearson Ki-Kare; ** Exact Testi

Sosyal Medyada Geçirilen Süreye İlişkin Ki-Kare Analiz Sonuçları

Covid-19 döneminde önceki döneme göre sosyal medyada geçirilen süre açısından kuşaklar arasında herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ki-kare analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda teorik değeri 5’den küçük göze sayısının oranı %33,3 olarak bulunmuştur ve bu oran %20’yi geçtiği için Fisher’s Exact testi kullanılmıştır ($\chi^2 = 16,898$). Analiz bulguları Tablo 8’de gösterilmektedir. Tablo 8 incelendiğinde, sosyal medyada geçirilen süre ile kuşaklar arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık vardır ($p < 0,05$). Bulgular incelendiğinde; Covid-19 döneminde önceki döneme göre kuşakların sosyal medyada geçirdikleri süre açısından en fazla artışın bebek patlama kuşağında olduğu belirlenmiştir. Bu kuşağın sosyal medyada geçirdiği süre incelendiğinde; en fazla artışın 1

saat kategorisinde olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyada geçirilen süre; hiç, 1 saatten az, 1 saat, 2 saat ve 2 saatten fazla olmak üzere 5 kategori ile ölçülmüştür.

Çalışmak İçin İnternete Girilen Süreye İlişkin Ki-Kare Analiz Sonuçları

Covid-19 döneminde önceki döneme göre kuşakların internette çalışmak için geçirdikleri süre açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için ki-kare analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda teorik değeri 5’den küçük göze sayısının oranı %33,3 olarak bulunmuştur ve bu oran %20’yi geçtiği için Fisher’s Exact testi kullanılmıştır ($\chi^2 = 10,494$). Analiz bulguları Tablo 9’da gösterilmektedir. Tablo 9 incelendiğinde, çalışmak için internette geçirilen süre ile kuşaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 8. Sosyal Medyada Geçirilen Süreye İlişkin Ki-Kare Analizi

Sosyal Medya	Bebek Patlama Kuşağı		X Kuşağı		Y Kuşağı		Z Kuşağı		Top.	Test Türü	p
	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)			
Hiç	13	%21,0	10	%13,2	31	%17,0	32	%18,4	86	16,898**	0,05
Aynı Kaldı	27	%43,5	40	%52,6	115	%63,2	92	%52,9	274		
Azaldı	0	%0,0	3	%3,9	0	%0,0	5	%2,9	8		
Arttı	22	%35,5	23	%30,3	36	%19,8	45	%25,9	126		

Not: *Pearson Ki-Kare; ** Exact Testi

Tablo 9. Çalışmak İçin İnternete Girilen Süreye İlişkin Ki-Kare Analizi

İnternete Girilen Süre	Bebek Patlama Kuşağı		X Kuşağı		Y Kuşağı		Z Kuşağı		Top.	Test Türü	p
	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)			
Hiç	18	%29,0	17	%22,4	48	%26,4	38	%21,8	121	10,494**	0,08
Aynı Kaldı	24	%38,7	34	%44,7	88	%48,4	95	54,6	241		
Azaldı	0	%0,0	5	%6,6	3	%1,6	3	%1,7	11		
Arttı	20	%32,3	20	26,3	43	%23,6	38	%21,8	121		

Not: *Pearson Ki-Kare; ** Exact Testi

Tablo 10. Aile İle Geçirilen Süreye İlişkin Ki-Kare Analizi

Aile İle Geçirilen Süre	Bebek Patlama Kuşağı		X Kuşağı		Y Kuşağı		Z Kuşağı		Top.	Test Türü	p
	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)	Frekans	Oran (%)			
Hiç	6	%9,7	0	%0,0	6	%3,3	3	%1,7	15	23,936*	0,01
Aynı Kaldı	39	%62,9	62	%81,6	119	%65,4	117	%67,2	337		
Azaldı	3	%4,8	0	%0,0	23	%12,6	6	%3,4	32		
Arttı	14	%22,6	14	%18,4	34	%18,7	48	27,6	110		

Not: *Pearson Ki-Kare, **Exact Testi

Aile İle Geçirilen Süreye İlişkin Ki-Kare Analiz Sonuçları

Covid-19 döneminde önceki döneme göre aile ile geçirilen süre açısından kuşaklar arasında herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ki-kare analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda teorik değeri 5’den küçük göze sayısının oranı %8,3 olarak bulunmuştur. Bu durumda pearson ki-kare testi kullanılmıştır ($\chi^2 = 23,936$; sd = 6). Analiz sonuçları Tablo 10’da gösterilmektedir. Tablo 10 incelendiğinde, aile ile geçirilen süre ile kuşaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). Bulgular incelendiğinde; Covid-19 döneminde önceki döneme kıyasla aile ile geçirilen zamandaki en fazla artışın Z kuşağında olduğu belirlenmiştir. Z kuşağının aile ile geçirdikleri süre incelendiğinde; en fazla artışın 2 saat kategorisinde yaşandığı belirlenmiştir. Aile ile geçirilen süre; hiç, 1 saatten az, 1 saat, 2 saat ve 2 saatten fazla olmak üzere 5 kategori ile ölçülmüştür.

SONUÇ, ÖNERİLER ve TARTIŞMA

Çin’in Wuhan kentinde 2019 yılında ortaya çıkan ve çok kısa sürede tüm dünyayı etkisine alarak yayılan Covid-19, insanların hayatını olumsuz bir şekilde etkilemiş ve milyonlarca insanın hayatını kaybetmesine neden olmuştur (Foto, 2022). Bu durum, tüm dünya ve ülkemizde bazı kısıtlamaların getirilmesine yol açmıştır. Getirilen bu kısıtlamalar ise; insanların yaşam tarzlarını derinden etkilemiş ve değiştirmiştir. Bu değişiklikler tüm bireylerde aynı düzeyde gerçekleşmemiştir. Farklı dönemde doğmuş,

aynı dönemin koşullarını yaşamış olan kuşakların yaşam tarzlarındaki değişiklikler de bu dönemde birbirinden farklı düzeyde gerçekleşmiştir. Bu çalışmada kuşakların pandemi döneminin pandemi öncesine göre yaşam tarzları açısından farklılıklarının olup olmadığı incelenmek amaçlanmıştır.

Araştırma bulguları, Covid-19 döneminde kuşakların çeşitli yaşam tarzları açısından farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular doğrultusunda H_1 hipotezi genel olarak desteklenmekle birlikte, kuşaklararası farklılıkların tüm yaşam tarzı için belirgin olmadığı söylenebilir.

Ulaşılan bulgular; kuşaklar arasında haftalık olarak yapılan fiziksel aktivite sayısı, egzersiz için ayrılan süre, sosyal medyada geçirilen zaman, aileyle geçirilen süre, yemek yeme alışkanlıkları ve açlık-tokluk hissi gibi yaşam tarzı davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite sayısı açısından; bebek patlama kuşağı ile X, Y ve Z kuşakları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bebek patlama kuşağı, diğer kuşaklara göre daha fazla fiziksel aktivite ve aktivite değişikliği gerçekleştirmektedir. Ayrıca bebek patlama kuşağı, X ve Z kuşaklarına göre egzersiz yapmaya daha fazla süre ayırmaktadır. Bununla birlikte Y kuşağı, bebek patlama kuşağı ve Y ile Z kuşağına göre sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiği görülmektedir. X kuşağı ise, Y ve Z kuşaklarına göre Covid-19 döneminde ailesiyle daha fazla zaman geçirmiştir. Kuşaklar, ağırlık değişimi açısından incelendiğinde; Z kuşağının ağırlık değişiminin, X kuşağına göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Y ve Z kuşaklarının yemek yeme alışkanlığı, X kuşağına

göre daha fazladır. Açlık ve tokluk hissi açısından kuşaklar karşılaştırıldığında, X kuşağı ile Y kuşağı ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Y kuşağının, X kuşağına göre açlık ve tokluk hissindeki değişim daha fazladır. Ulaşılan bu bulgular, pandemi döneminde kuşakların yaşam tarzı açısından farklılıklar gösterdiğini ifade eden H₁ hipotezini desteklemektedir. Covid-19'un yaşam tarzı davranışları üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada, pandemi boyunca sürekli evde kalındığı ve yasak olduğu için telefon, televizyon, bilgisayar ve sosyal medyada fazla zaman geçirerek fiziksel aktivitelerin azaldığı ve ağırlık değişiminin ortaya çıktığı belirlenmiştir (Abouzid ve diğerleri, 2021). Bu dönemin gençler ve çocuklar üzerinde etkisini incelemek için yapılan bir çalışmada ise; genç ve çocukların, dengesiz beslenme sonucunda kilo alıp verdiği, hareketsiz kaldığı, sürekli ev içerisinde kapalı olması nedeniyle zihinsel problemlerinin ve ekran bağımlılığının ortaya çıktığı gözlenmiştir (Scapaticci ve diğerleri, 2022). Dakanalis ve ark. (2025) tarafından yapılan bir çalışmada ise, yaşlı yetişkinlerin pandemi öncesine göre kilo artışı yaşadığı, fiziksel aktivite düzeylerinde azalma olduğu, sigara tüketiminin arttığı, eğitim düzeyi açısından bir farklılaşma olmadığı ve yalnız yaşayan yaşlı birey sayısında artış karşılaştırıldığı bir çalışmada; orta kuşağın, pandemiyle ilgili bilgilere daha fazla dikkat ettiği ve sağlık davranışlarının genç kuşağın sağlık davranışlarına kıyasla daha iyi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (He ve diğerleri, 2023).

Araştırmanın diğer bir önemli bulgusu, her bir kuşağın yaşam tarzının pandemi öncesine kıyasla belirli yönlerden farklılık göstermesidir. Özellikle fiziksel aktivite, sosyal medya kullanımı, aileyle geçirilen zaman ve yeme alışkanlıkları gibi davranışlarda gözlenen bu değişiklikler, H₂ hipotezini genel olarak desteklemektedir. Covid-19 dönemi, önceki dönemle karşılaştırıldığında; kuşaklar ile sigara kullanımı arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık olduğu görülmektedir. Bu dönemde en fazla sigara kullanımı artışı, bebek patlama kuşağında görülmüştür. Yapılan bir çalışmada; Covid-19 pandemisi kadınların, işsizlerin ve kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin pandemi sırasında sağlığının kötü etkilenecek, olası sigara, alkol tüketiminin artması ve anksiyete olmasına karşın

önlem alınması gerektiğine ulaşılmıştır (Zhang ve diğerleri, 2021). Ayrıca bu dönemde uyku düzeninde en fazla artış, Z kuşağında görülmüştür. Covid-19 pandemi sürecinde, bireylerde uyku kalitesi yükselmiş olup, uyku düzeninde bir artış yaşanmıştır (Timurtaş ve diğerleri, 2022). Fiziksel aktivite açısından en fazla artış ise Y kuşağındadır. Egzersiz ve sosyal medyada geçirilen süre açısından en fazla artış, bebek patlama kuşağında görülmüştür. Çakıroğlu ve ark. (2020)'in yaptığı bir çalışmada, bireylerin pandemi döneminde online alışverişlerinin arttığı, sosyal medya gibi dijital platformların daha fazla kullanıldığı belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığının genç kuşaklarda yaşa bağlı olarak değiştiği bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı kuşak içerisinde yer alan bireylerin, yaşlılara göre daha fazla sosyal medyada meşgul olduğu, sosyal medya ile ruh hallerini iyileştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Varlık, 2022). Bu dönemde aile ile geçirilen süredeki en fazla artış Z kuşağında görülmüştür. Yapılan bir çalışmada, Covid-19 sürecinde çocukların ebeveynlerini kırmadıkları ve kurallara uyarak pandemi sürecini aile ile birlikte geçirdikleri ortaya konmuştur (Çetinkaya ve Özyürek, 2021). Araştırmadan elde edilen bulgular, pandemi döneminde kuşakların yaşam tarzılarının öncesine göre farklılıklar gösterdiğini ifade eden H₂ hipotezini desteklemektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bazı bulgular (günlük içilen sigara sayısı, günlük uyuma saati, günlük TV izleme süresi, çalışmak için internette geçirilen süre, uyku değişimi, uyku bozuklukları değişimi, ekranda geçirilen zaman değişimi, alkol tüketimi), istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bunun sebebi pandemi koşullarının bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı, stress ve korkunun belirtilen değişkenler açısından bireyleri benzer davranışlara yöneltmiş olması ve bu davranışların çoğunun bireylerin yaşam dinamiklerine bağlı olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca elde edilen bu bulgular, bazı temel davranışların sadece yaş ya da kuşak değişkeniyle açıklanamayacağını, aynı zamanda kriz koşullarında bireylerin tepkilerinin (psikolojik, sosyal vb.) birlikte analiz edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadı Grelle ve ark. (2023), yaptıkları bir araştırmada alkol tüketimi açısından bebek patlama kuşağına göre Z ve Y kuşağının alkol tüketiminde artış gözlenmiştir. Ayrıca daha genç kuşakların uyku

ilacı kullanmaya daha meyilli olduğunu, X kuşağı katılımcılarının da uykuyla mücadele ettiğini ancak uyku ilacı kullanma olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları, pandemi gibi olağandışı durumların bireylerin ihtiyaç önceliklerini nasıl etkilediğine dair önemli ipuçları sunarken, aynı zamanda Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nin nasıl farklılaşabileceğine ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Bu bağlamda Z kuşağının uyku süresinin artması, yemek yeme alışkanlıklarının değişmesi, kilo almaları dikkate alındığında bu kuşağın fizyolojik ihtiyaçlara daha çok odaklandığı söylenebilir. Bununla birlikte bebek patlama kuşağının ise düzenli egzersiz yapması, fiziksel aktivite düzeyini artırması, sigara kullanımını artırması bu kuşağın hem fizyolojik hem de güvenlik ihtiyaçlarını karşılama gereksinimi içinde olduğunu göstermektedir. Bu dönemde covid-19 korkusu ve bu korkuyla başa çıkmak için bebek patlama kuşağı'nın geçici olarak rahatlık veren sigara gibi madde kullanımındaki artışın fazla olması, bu kuşağın kendini güvenlik tehdidi altında hissetmesinden kaynaklanmış olabilir. Özellikle pandemi sürecinde X kuşağının ailesiyle geçirdiği süreyi artırması, bu kuşağın pandemi döneminde ait olma ve sevgi ihtiyacını karşılama eğilimini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, Y kuşağının sosyal medya kullanımındaki artış, bu kuşağın hem dijital etkileşim istediği hem de daha fazla saygı görme ihtiyacına sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu kuşağın sosyal medyayı yoğun kullanması, sosyal onay ihtiyacının (beğenilme, yorum vb.) dijital platformlar üzerinden gerçekleştirme eğilimine sahip olduğunu göstermektedir. Kuşakların, pandemi döneminde farklı ihtiyaç basamaklarına odaklanması, Maslow'un İhtiyaçlar Teorisinin kuşaklar açısından farklılaştığını ve bu durumun olağandışı durumlarda daha görünür olduğuna ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Ayrıca bu dönemde kuşakların yaşam tarzı açısından farklılıklar göstermesi, bireylerin davranışlarının altında yatan nedenler ve bu davranışa yüklediği anlamlar Beklenti-Değer Teorisi açısından da ilişkilendirilebilir. Örneğin, bebek patlama kuşağı'nın daha fazla fiziksel aktivite ve egzersiz yapması, bu faaliyetlerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri konusunda daha yüksek bir beklentiye ve değere sahip olmasıyla açıklanabilir.

Benzer şekilde Y kuşağının sosyal medya kullanımına ilişkin yüksek beklenti ve değer algısı, bu kuşağın sosyal medyada geçirdiği sürenin pandemi döneminde neden arttığını açıklamaktadır.

Bu çalışma, sadece araştırmacılar için değil aynı zamanda uygulamacılar açısından da önemli imalara sahiptir. Uygulama açısından değerlendirildiğinde; kamu sağlığı politikalarında kuşaklara özgü egzersiz ve beslenme alışkanlıkları geliştirilebilir, genç kuşaklar için dijital bağımlılıkla mücadele programları uygulanabilir, eğitim politikalarında ise, sosyal medya okuryazarlığına odaklanan içerikler artırılabilir. Bu bağlamda araştırma bulguları dikkate alındığında sigara tüketimindeki en fazla artış bebek patlama kuşağında görüldüğü için yaşlı kuşaklara yönelik olarak sigarayı bırakmaya yönelik programlar ile bu kuşağın fiziksel aktivitelerini artırmaya yönelik egzersiz programları geliştirilebilir. Y kuşağı pandemi döneminde sosyal medyada en fazla zaman geçiren kuşak olduğu için bu kuşağa yönelik ekran bağımlılığını azaltmak ve farkındalığını arttırmak için eğitim programları oluşturulabilir. Pandemi döneminde aileyle en fazla zamanı X kuşağının geçirdiği dikkate alınacak olursa, kuşaklararası iletişimi arttıracak etkinlik ve programların düzenlenmesi, kuşaklararası dayanışmanın da artmasını destekleyecektir. Pandemi sonrası kuşakların normal yaşam davranışlarına dönmelerine olanak verecek iletişim kampanyalarının hazırlanması, bireylerin normal yaşam tarzına dönüş hızını arttıracaktır. Son olarak kuşaklara yönelik gerçekleştirilecek çalışmaların kuşakların ilgileri, kullandıkları kanallar ve tercihlerinin dikkate alınarak yapılması uygulamaların başarı düzeyini pozitif katkı sağlayacaktır.

Bu çalışma bazı kısıtlara sahiptir. Bunlardan ilki, çalışmada Covid-19 döneminde kuşakların yaşam tarzı ve yaşam tarzı değişiminin incelenmesidir. Gelecek çalışmalar, Covid-19 sonrası dönemde hangi yaşam tarzlarını kuşakların devam ettirdiğini ya da değiştirdiğini inceleyebilir. Ayrıca gelecekteki çalışmalar, yaşam tarzı kavramıyla birlikte yaşam doyumu, tatmin, iş doyumu vb. gibi kavramları birlikte inceleyebilir. İkinci olarak çalışma, Adana ili Toktamış Köyü ile sınırlıdır. Gelecek çalışmalar, farklı iller ve bölgeler açısından karşılaştırmalı araştırmalar yapabilir. Çalışmanın Toktamış Köyü ile sınırlı olması, çalışmanın

genellenebilirliğini kısıtlamakta ve çalışmaya bölgesel/kültürel açıdan yanlılık katmaktadır. Üçüncü olarak çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemide çalışmanın genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Çünkü araştırmaya katılmaya gönüllü olan kişiler araştırmaya dahil edilmiştir. Ayrıca bu örnekleme yönteminde katılımcıların her biri araştırmaya dahil olabilmesi için eşit şansa sahip değildir. Bu nedenle gelecekteki çalışmalar tesadüfi örnekleme yöntemlerini kullanarak çalışmanın genellenebilirliğini artırabilir. Dördüncü olarak normal dönem ve olağandışı bir dönemde yaşam tarzındaki zaman (süre) temelli değişim çalışmada dikkate alınmamıştır. Gelecekte araştırma yapacak olan kişiler, yaşam tarzındaki değişimi sayısal (süre bazlı) olarak gerçekleştirebilir. Son olarak veriler anket tekniği ile toplanmıştır. Gelecek çalışmalarda, nitel araştırma yöntemi kullanılarak konu derinlemesine irdelenebilir.

KAYNAKLAR

- Abouzid, M., El-Sherif, D. M., Elteuacy, N. K., Hadj Dahman, N. B., Okasha, S. A., Ghazy, S., ve Shariful Islam, S. M. (2021). Influence of Covid-19 on lifestyle behaviors in the Middle East and North Africa Region: A survey of 5896 individuals. *Journal of Translational Medicine*, 19(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12967-021-02767-9>
- Acıbadem Sağlık Grubu. (2023). Coronavirus Nedir? Coronavirus Ne Demek? <https://www.acibadem.com.tr/koronavirus/koronavirus-corona-virusu-nedir-belirtileri/>
- Ak Bingül, B., Türk, A., ve Ak, R. (2020). Covid-19 bağlamında tarihteki büyük salgınlar ve ekonomik sonuçları. *Turkish Studies*, 15(4), 190-198. <http://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44242>
- Akbayram, H. T., Ketten, H. S., Aksoy, Y., ve Yıldız, M. M. (2021). Covid-19 pandemisi asistan hekimlerin yaşam tarzı davranışlarını nasıl etkiledi? *Dicle Tıp Dergisi*, 48(3), 612-620. <https://doi.org/10.5798/dicletip.988083>
- Akoğlu, G., ve Karaaslan, B. T. (2020). Covid-19 ve izolasyon sürecinin çocuklar üzerindeki olası psikososyal etkileri. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 99-102.
- Alevli, S.Ç. (2024). Strauss ve Howe Kuşak Paradigması ve verili kuşak kimliklerinin sosyal kimlik bağlamında analizi: Verili kuşak kimlikleri sorunsalı. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 101-122.
- Altıntuğ, N. (2012). Kuşaktan kuşağa tüketim olgusu ve geleceğin tüketici profili. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 203-212.
- Antón-Sancho, Á., Vergara, D., Lampropoulos, G., Fernández-Arias, P. (2023). Digital generation influence on the post-covid-19 use of digital technologies in engineering education: A statistical study. *Electronics*, 12, 3989. <https://doi.org/10.3390/electronics12193989>
- Arı At, C., ve Ogelman, H. G. (2021). Covid-19 “evde kal” sürecinin anne görüşlerine göre okul öncesi dönem çocuklarının günlük yaşamlarına yansımaları. *Çocuk ve Medeniyet Dergisi*, 6(11), 31-53. <https://doi.org/10.47646/cmd.2021.233>
- Ayhan, A., ve Güneş, S. S. (2018). Farklı kuşakların kurumsal sosyal sorumluluk faaliyetlerine yönelik tutumları: X ve Y kuşakları üzerine betimsel bir analiz. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29, 161-181. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500844>
- Bakırtaş, H. (2020). Online pazarlama. C. Söylemez ve A. Kayabaşı (Eds.). *Dijital pazarlama güncel konular* (s.3-38). Ekin.
- Balcı, Y., ve Çetin, G. (2020). Covid-19 pandemi sürecinin Türkiye’de istihdama etkileri ve kamu açısından alınması gereken tedbirler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 40-58.
- Bal Çetinkaya, K. (2021). X, Y, Z kuşağı peki ya ötesi? *TÜBİTAK Bilim ve Teknik*, 1-6.
- Barış Polat, B. (2020). *Kuşaklar ve marka tercihleri: Y kuşağı marka tercihleri üzerine nitel bir araştırma* (Yayın No. 632304) [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi].
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., ve Özasan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-311. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.8521755>
- Can, Y. (2004). *İşçileşme sürecinde ekonomik krizin işçi ailelerinin yaşama tarzına etkileri* (Yayın No. 144213) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Chang, L., Fung, T. K., Leung, H. M., & Lai, P. Y. (2024). Generational differences in health information behaviors during the Covid-19 crisis: A Hong Kong study. *Global Media and China*, 9(3), 303-324. <https://doi.org/10.1177/20594364241238635>
- Coşkun, M. (2019). *Marka bağlılığının tüketici satın alma davranışları üzerine etkisi: X, Y, Z kuşaklarının karşılaştırmalı analizi* (Yayın No. 544739) [Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi].
- Türk Bilimler Akademisi (2020). *Covid-19 pandemi değerlendirme raporu*. <https://www.Tuba.Gov.Tr/Files/Images/2020/Kovidraporu/Covid-19%20Raporu-Final+.Pdf> (Erişim Tarihi: 15 Şubat 2023)
- Çakır, H., ve Azman, A. (2022). Sosyal kuşaklar: Kuşaklar sosyolojisinde metodolojik bir açılım. *İmgelem*, 6(11), 331-350
- Çakıroğlu, K. I., Pirtini, S., ve Çengel, Ö. (2020). Covid-19 sürecinde ve post-pandemi döneminde yaşam tarzı açısından tüketici davranışlarının değişen eğilimi üzerine kavramsal bir çalışma. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 81-103.
- Çankal, Ü. C. (2021). *Covid-19 pandemisinin acil serviste çalışan doktorlar ve hemşirelerin yaşam tarzı üzerindeki değişikliklerin değerlendirilmesi* (Yayın No. 688644) [Tıpta uzmanlık, Sağlık Bilimleri Üniversitesi].

- Çelen, Y. (2019). *Kuşak çatışması ve işletmelere etkileri* (Yayın No. 570439) [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi].
- Çelik, F., ve Yenil, T. H. (2020). Covid-19 ve hareketsiz yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 250-258. <https://doi.org/10.38021/asbid.804705>
- Dakanalis, A., Psara, E., Pavlidou, E., Papadopoulou, S.K., Antasouras, G., Voulgaridou, G., Kosti, R.I., Vorvolakos, T., Mentzelou, M., Ntovoli, A. et al. (2025). The impact of the covid-19 pandemic in the interrelationships among mental health, nutritional status and lifestyle factors of older adults: A cross-sectional study in the pre- and post-covid periods. *Nutrients*, 17, 249. <https://doi.org/10.3390/nu17020249>
- David, M. E., ve Roberts, J. A. (2021). Smartphone use during the Covid-19 pandemic: Social versus physical distancing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031034>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attina, A., Cinelli, G., . . . Lorenzo, A. D. (2020). Eating habits and lifestyle changes during Covid-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Duygun, A. (2020). Covid-19 pandemisi sırasında tüketicilerin yaşam tarzlarının değerlendirilmesi. *International Academic Journal*, 4(1), 232-247. <https://doi.org/10.35342/econder.744621>
- Eke, B. (2011). Yaşama tarzı ile gelir seviyesi arasındaki ilişki. *İstanbul Journal of Sociological Studies*, 18, 93-114.
- El-Gabalawy, R., & Sommer, J. L. (2020). We are at risk too: The disparate impacts of the pandemic on younger generations. *The Canadian Journal of Psychiatry*, <https://doi.org/10.1101/2020.07.21.20159236>
- Fidan, A. (2022). The effect of attitudes by generations X, Y, Z, alpha, beta, gamma and delta on children. *Being a Child in a Global World* (pp. 17-33). <https://doi.org/10.1108/978-1-80117-240-020221003>
- Foto, Ö. (2022). *Transfer öğrenme modelleri ile akciğer X-ray görüntülerinden Covid-19 tespiti* (Yayın No. 727744) [Yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi].
- Grelle, K., Shrestha, N., Ximenes, M. et al. (2023). The generation gap revisited: Generational differences in mental health, maladaptive coping behaviors, and pandemic-related concerns during the initial covid-19 pandemic. *Journal of Adult Development*, 30, 381-392. <https://doi.org/10.1007/s10804-023-09442-x>
- Güler, M., Öztürk, E., ve Yanar, N. (2021). Pandemi süreci jandarma sahil güvenlik akademisi öğrencilerinin yaşam tarzı alışkanlıklarını değiştirdi mi? *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 205-219.
- Hamer, M., Kivimaki, M., Gale, G. R., ve Batty, G. D. (2020). Lifestyle risk factors, inflammatory mechanisms, and covid-19 hospitalization: A community-based cohort study of 387,109 adult in the UK. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(1), 184-187. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.059>
- He, R., He J., Zhang H. (2023). Generational differences in the relationship between media exposure and health behaviors during covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1039122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1039122>
- İnanç, A.S., Çorapsız, K., ve Cevher, A. (2023). Covid 19 pandemi döneminde değişen lüks tüketim algısı: Y kuşağı üzerine bir inceleme A. İşman, M. Öztunç, N.A. Çotok ve D. Çiftçi (Ed). *İletişim çalışmaları 2023* (s.68-83).
- İrge, N. T., ve Karaduman, İ. (2018). X ve Y kuşaklarında gönüllü sadelik algısının tüketici karar tarzlarına etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 120-143. <https://doi.org/10.20491/isarder.2018.466>
- Jia, P., Liu, L., Xie, X., Yuan, C., Chen, H., Guo, B., . . . Yang, S. (2021). Changes in dietary patterns among youths in China during Covid-19 epidemic: The Covid-19 impact on lifestyle change survey (COINLICS). *Appetite*, 158, 105015. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105015>
- Kara, Ü. (2021). *Hazır giyim sektöründe müşterilerin yaşam tarzı ve değerleri, gönüllü sadelik ve hizmet kalitesi algılarının müşteri memnuniyeti ve müşteri bağlılığına etkisi* (Yayın No. 701293) [Doktora tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].
- Karaaslan, S. (2014). *Kuşaklararası farklılıkları örgütler üzerinden anlamak: Bir alan araştırması* (Yayın No. 366437) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Kıraç, C. C., ve Bilir, P. (2024). Covid-19 pandemisi kapanmalarının obez çocukların yaşam tarzları ve beden kitle indeksleri üzerindeki etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 51(1), 1-11. <https://doi.org/10.5798/dicletip.1451710>
- Luo, Q, Forscher T, Shaheen S, Deakin E, Walker J. L. (2023). Impact of the Covid-19 pandemic and generational heterogeneity on ecommerce shopping styles: A case study of Sacramento, California. *Communications in Transportation Research*, 3, 100091. <https://doi.org/10.1016/j.commtr.2023.100091>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Martinez, V., Kapczinski, F., Azevedo Cardoso, T., Carbonell,

- B. A., Rosa, A. R., Mota, J. C., ve De Boni, R. B. (2021). The assessment of lifestyle changes during the Covid-19 pandemic using a multidimensional scale. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 14(1), 16-26. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.07.003>
- Middleton R., Fernandez R., Moxham L., Tapsell A., Halcomb E., Lord H., Alomari A, Hunt L. (2021). Generational differences in psychological wellbeing and preventative behaviours among nursing students during covid-19 a cross-sectional study. *Contemp Nurse*, 57(3-4), 213-223. <https://doi.org/10.1080/10376178.2021.1987941>
- Moreno, M. L., Iglesias Lopez, M. T., Miguel, M., ve Rimón, M. G. (2020). Physical and psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from Covid-19 home confinement in the Spanish population. *Nutrition*, 12(11), 1-18. <https://doi.org/10.3390/nu12113445>
- Okat, Ç., Özer, S., ve Uçkan Çakır, M. (2021). Koronavirüs günlerinde X ve Y kuşaklarının gıda tüketimlerinin incelenmesi. C. Cobanoğlu, E. G. Kucukaltan, M. Tuna, A. Basoda, S. Doğan (Ed.). *Daha iyi bir dünya için turizm*. USF M3. <https://scholarcommons.usf.edu/m3publishing/vol16/iss9781955833028/1>
- Ölçer, N. (2019). *Kuşakların tüketim davranışını etkilemede serbest zaman etkinlikleri ve alışveriş merkezi ilişkisi* (Yayın No. 603201) [Doktora tezi, Kocaeli Üniversitesi].
- Özdemir, S. (2022). *Gelişmeleri kaçırma korkusunun C kuşağı tüketici karar verme tarzları üzerine etkisi* (Yayın No. 735079) [Yüksek lisans tezi, Kastamonu Üniversitesi].
- Özyürek, A., ve Çetinkaya, A. (2021). Covid-19 pandemi döneminde aile ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin incelenmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 96-106.
- Park, K. H., Kim, A. R., Yang, M. A., Lim, S. J., ve Park, J. H. (2021). Impact of the Covid-19 pandemic on the lifestyle, mental health and quality of life of adults in South Korea. *Plos One*, 16(2), e0247970. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247970>
- Paşalıoğlu, H. (2018). *Yaşam tarzı, tüketici yenilikçiliği ve tüketici benzersizliğinin elektrikli araçları satın alma niyeti üzerine etkisi* (Yayın No. 505061) [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi].
- Pirgaip, K. (2022). *Aracı ve ılımlatıcı etkilerin hayes process ile modellenmesi: Covid-19 korkusu ile Covid-19 yaşam kalitesi arasındaki ilişkide Covid-19 psikolojik sıkıntının aracılık etkisi ve pozitifliğin ılımlatıcı rolü* (Yayın No. 744952) [Yüksek lisans tezi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi].
- Rawat, D., Dixit, V., Gulati, S., Gulati, S., ve Gulati, A. (2021). Impact of Covid-19 outbreak on lifestyle behaviour: A review of studies published in India. *Diabetes ve Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 15(1), 331-336. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.12.038>
- Reddit (2024). *A cool guide to generational timeline* https://www.reddit.com/r/coolguides/comments/15ojegt/a_cool_guide_to_generational_timeline_oc/?rdt=48427#lightbox.
- Salomon, I., ve Ben-Akiva, M. (1983). The use of the life-style concept in travel demand models. *Sage Journals*, 15(5), 623-638. <https://doi.org/10.1068/a150623>
- Scapaticci, S., Neri, C. R., Marsegli, G. L., Staiano, A., Chiarelli, F., ve Verduci, E. (2022). The impact of the Covid-19 pandemic on lifestyle behaviors in children and adolescents: An international overview. *Italian Journal of Pediatrics*, 48(22), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01211-y>
- Seremet Kürklü, N. (2023). Covid-19 pandemisinde sosyal izolasyonun çocuklarda beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi, yaşam tarzı değişiklikleri ve obezite üzerine etkisi. *Akdeniz Tıp Dergisi*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.53394/akd.959674>
- Şalap, K. O. (2016). *Çalışma yaşamında kuşaklar: Kuşakların iş ve özel yaşam dengesine ilişkin yaklaşımları* (Yayın No. 451657) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi].
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2021). *Covid-19 nedir?* <https://covid19.saglik.gov.tr/tr-66300/Covid-19-nedir-.html>.
- Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S. (2013). *A practical approach to using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taşkın, F., Göl, H., Kavas, M. D., ve Demir, S. B., (2020). Küresel Covid-19 salgınının Türkiye’de farklı kategorilere etkileri-II Deloitte. <https://www2.deloitte.com/content/dam/deloitte/tr/documents/consulting/kuresel-Covid-19-salgininin-turkiyede-farkli-kategorilere-etkileri-sayi-2.pdf>.
- Timurtaş, E., Avcı, E. E., Ayberk, B., Demirbükten, İ., ve Bolat, M. G. (2022). Covid-19 pandemisi sırasında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, depresyon, stres, uyku ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.30720/ered.1039882>
- Ünlü, F. (2020, Mayıs 17). *Beş kuşağın gözünden pandemi*. Sabah. <https://www.sabah.com.tr/pazar/yazarlar/ferhat-unlu/2020/05/17/bes-kusagin-gozunden-pandemi>

- Varlık, F. (2022). *Sosyal medya bağımlılığının kuşak farklılıklarına göre incelenmesi* (Yayın No. 787374) [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi].
- Yıldız, G. (2021, 1 Haziran). *Covid-19 yaşlılığa çelme taktı*. Marketing Türkiye. <https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/covid-19-yasliliga-celme-takti/> (Erişim Tarihi: 16.06.2025)
- Yılmaz, Ü. (2021). *Covid-19 pandemi sürecinde Hatay ili sağlık çalışanlarının kaygı düzeyi ve yaşam tarzı değişiklikleri* (Yayın No. 691313) [Tıpta uzmanlık tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi].
- Zarnishanov, K. (2021). *Covid-19 tanısı ile Hacettepe Üniversitesi erişkin hastanesinde izlenen hastaların hastalık ile ilgili risk algıları ve yaşam tarzı değişikliği planlarının değerlendirilmesi* (Yayın No. 688618) [Tıpta uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi].
- Zhang, X., Oluyomi, A., Woodard, L., Raza, S., Fahmideh, M. A., El-Mubasher, O., . . . Badr, H. (2021). Individual-level determinants of lifestyle behavioral changes during Covid-19 lockdown in the United States: Results of an online survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4364. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084364>

Yazar Katkı Oranı

Araştırmacılar bu çalışmanın tümüne eşit oranda (%50- %50) katkı sağlamıştır. Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.