



ÖZGÜN ARAŞTIRMA MAKALESİ / ORIGINAL RESEARCH ARTICLE



Copyright@Author(s) - Available online at dergipark.org.tr/en/pub/igusbd.
Content of this journal is Licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND) International License.

Z Kuşağı Boş Zamanını Nasıl Değerlendiriyor?: Neulinger'in Boş Zaman Teorisi'ne Odak Grup Görüşmesi ile Güncel Bir Bakış

How Does Generation Z Spend Their Leisure Time?: A Contemporary Perspective on Neulinger's Leisure Theory Through Focus Group Interviews

Damla ERDEM 

ETİK BİLDİRİM: Bu çalışmada kullanılan odak grup görüşme tekniği için Kırklareli Üniversitesi Etik Kurulunun 28.04.2025 tarihli toplantısında E-35523585-199-158691 sıra sayılı kararı ile izin alınmıştır.

¹Dr. Öğr. Üyesi, Kırklareli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Kırklareli, Türkiye
✉ damlaerdem@klu.edu.tr

Geliş/Received: 21.06.2025
Kabul/Accepted: 15.10.2025

Öz

Amaç: Bu çalışma, Z kuşağı bireylerinin boş zaman etkinliklerine yönelik yaklaşımlarını derinlemesine incelemeyi ve bu süreçte etkili olan belirleyici içsel motivasyon faktörlerini ortaya koyarken, Neulinger'in boş zaman teorisi çerçevesinde güncel bir perspektif sunarak alana katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiş ve veri toplama yöntemi olarak odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında, 12 kişilik üniversite öğrencisinden oluşan katılımcı grubu ile gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemiyle sistematik olarak çözümlenmiştir.

Bulgular: Analiz sonucunda, Z kuşağı bireylerinin boş zaman aktivitelerine ilişkin eğilimleri ile bu eğilimleri şekillendiren içsel motivasyon unsurları ortaya konmuştur. Katılımcıların boş zaman aktiviteleri, “fiziksel ve zihinsel rahatlama”, “sosyal etkileşim” ve “kişisel gelişim” olmak üzere üç ana tema altında sınıflandırılmıştır. Bulgular, katılımcıların etkinlik tercihlerini büyük ölçüde içsel motivasyona dayalı olarak gerçekleştirdiklerini; bu süreçte zihinsel üretkenlik, sosyal bağların güçlenmesi ve yeni bilgiler edinme gibi kazanımların öne çıktığını göstermektedir. Ayrıca spor ve doğa temelli etkinliklerin disiplin ve liderlik becerileri kazandırması; kültürel ve sanatsal etkinliklerin ise yaratıcılık, araştırma eğilimi ve kendini ifade etme fırsatı sunması, çalışmanın dikkat çekici bulguları arasında yer almaktadır.

Sonuç: Araştırma sonucunda, Z kuşağı bireylerinin boş zaman alışkanlıkları anlaşılmış ve turizm, rekreasyon, eğitim ile yerel yönetim gibi çeşitli alanlarda gençlere yönelik strateji geliştirilmesine teorik ve pratik bir zemin oluşturulmasına katkı sağlanmıştır. Ayrıca araştırma, ilgili literatüre özgün bir bakış açısı sunarak, gelecekte yapılacak çalışmalara teorik ve pratik katkılar sağlamayı hedeflemektedir. Dolayısıyla, araştırma sonuçları, Z kuşağı bireylerinin boş zaman yaklaşımlarının Neulinger'in teorisinde vurguladığı içsel motivasyon ve özgür seçim temelindeki saf boş zaman kavramı ile önemli ölçüde örtüştüğünü göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Z Kuşağı, Boş Zaman Teorisi, İçsel Motivasyon, Neulinger, Odak Grup Görüşmesi.

Abstract

Purpose: This study aims to examine in depth the leisure activity approaches of Generation Z individuals and to identify the key intrinsic motivational factors influencing these approaches, while providing a contemporary perspective within the framework of Neulinger's leisure theory to contribute to the field.

Method: A qualitative research approach was adopted, and data were collected through a focus group interview. The study involved a participant group consisting of 12 university students, and the data obtained from these interviews were systematically analyzed using the content analysis method.

Findings: As a result of the analysis, the leisure activity tendencies of Generation Z individuals and the intrinsic motivational factors shaping these tendencies were revealed. Participants' leisure activities were classified under three main themes: physical and mental relaxation, social interaction, and personal development. The findings indicate that participants largely engage in leisure activities based on intrinsic motivation, with outcomes such as mental productivity, strengthened social bonds, and the acquisition of new knowledge coming to the fore. Furthermore, it is a noteworthy finding of the study that sports- and nature-based activities contribute to discipline and leadership skills, while cultural and artistic activities provide opportunities for creativity, research orientation, and self-expression.

Conclusion: As a result of the study, the leisure habits of Generation Z individuals were better understood, contributing to the development of theoretical and practical foundations for strategies targeting young people in various fields such as tourism, recreation, education, and local governance. Moreover, the study offers a novel perspective to the relevant literature, aiming to provide theoretical and practical contributions for future research. Consequently, the findings indicate that Generation Z individuals' approaches to leisure significantly align with the concept of pure leisure based on intrinsic motivation and free choice, as emphasized in Neulinger's theory.

Keywords

Generation Z, Leisure Theory, Intrinsic Motivation, Neulinger, Focus Group Interviews.

1. Giriş

Kuşak kavramı, önemli tarihsel veya sosyal yaşam deneyimlerini paylaşan bireylerden oluşmaktadır (Mantha & Krishna, 2024:54). Urick vd., (2017) kuşak kimliğini, bir bireyin belirli kuşak rolüne ait olduğu bilgisiyle birlikte bu rol, grup veya üyeliğe ilişkin kendisi için bazı değersel ve duygusal öneme sahip çok yönlü bir yapı olarak konumlandırmaktadır. Kuşak sınıflandırmalarında her kuşağın kendine özgü karakteristik özelliklere sahip olduğu vurgulanmaktadır (Kamenidou vd., 2020:4). Bu çerçevede X, Y, Z, Alfa, Beta gibi farklı kuşakların boş zaman değerlendirme eğilimleri arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmekte, özellikle dijital göçebe, dijital yerli, gen Z, gibi tanımlanan Z kuşağı, bu farklılaşmanın en dikkat çeken kesimini oluşturmaktadır (Djafarova & Bowes, 2021; Seyfi, vd., 2023; Thangavel, vd., 2022; Hammouri, vd., 2025). Literatürde tam bir fikir birliğine varılamamış olsa da 1995- 2010'lu yıllar arasında doğan bireyleri kapsayan bu kuşak; internet teknolojisinin devrimi sırasında doğan ve dijital teknolojiyi, özellikle de sosyal medyayı hayatlarının önemli bir parçası haline getiren tüm bireyleri ifade etmektedir. Bu da onların, boş zaman aktivitelerine yönelik eğilimlerini oldukça derinden etkilemektedir (Hammouri vd., 2025:2). Teknoloji, insan yaşamının her alanında dönüşüme yol açan dinamik bir güç olarak, dijitalleşmenin etkisiyle boş zaman kavramını yeniden yapılandırmakta ve bireylerin sosyal medya, çevrim içi oyunlar, akış platformları (Netflix, Spotify gibi) ve dijital topluluklar aracılığıyla boş zaman aktivitelerini değerlendirme biçimlerini köklü biçimde değiştirmektedir (Erdem, 2024a:189). Bu kapsamda boş zaman, modern insanın bir çeşit tembellik hakkını edinmesini temsil eden tam bir rahatlatma kavramı olarak, dijital ortamlarda yeni deneyimler edinmek ve yaşamı keşfetmek gibi çok yönlü amaçlarla değerlendirilmektedir (Osóch vd., 2025:2). Genç bireylerin boş zaman eğilimleri ise ev tabanlı eğlencenin artması, esenlik, kendini keşfetme, psikolojik iyi oluş ve refah gibi çok katmanlı süreçlerle ilişkilidir (Miró-Llinares, 2025:88; Wanka, vd., 2025:5). Ancak Z kuşağı özelinde boş zaman faaliyetlerinin nasıl anlamlandırıldığı, hangi içsel motivasyon faktörleri ile şekillendiği ve bu aktivitelerin birey üzerinde ne tür etkiler yarattığına dair literatürde sınırlı sayıda nitel çalışma bulunmaktadır (Đuranović, 2024; Coşkun, 2023). Bu bağlamda, boş zaman katılımına ilişkin daha kapsamlı bir anlayışın geliştirilebileceği ve nitel araştırma yöntemlerinden biri olan odak grup görüşmeleri gibi tekniklerin, araştırma sonuçlarını derinleştirerek zenginleştirebileceği yönündeki öneri (Coşkun & Dilmaç, 2024:22), söz konusu çalışmanın anlamsal değerini belirgin biçimde ortaya koymaktadır.

Bu araştırma, söz konusu boşluğu doldurma amacıyla Z kuşağı bireylerinin boş zaman aktivitelerine yönelik yaklaşımlarını derinlemesine incelemeyi ve bu süreçte etkili olan belirleyici içsel motivasyon faktörlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmada, üniversite öğrencisi Z kuşağı bireylerinden oluşan on iki kişilik bir grupta odak

grup görüşmesi yapılmış ve elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, Z kuşağı bireylerinin boş zaman faaliyetlerinin üç ana temada toplandığı tespit edilmiştir.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1 . Neulinger'in Boş Zaman Teorisi

Neulinger'in boş zaman teorisi, boş zaman veya boş zaman dışı olarak değerlendirilebilecek deneyimleri tanımlamayı ve tahmin etmeyi içermektedir. Teori, değişken olarak ifade edilen; 'algılanan özgürlük', 'algılanan kısıtlar', 'içsel motivasyon', 'dışsal motivasyon' ve 'boş zaman' kavramını ele almaktadır. Boş zamanın bu psikolojik paradigması, kişinin "saf-boş zaman" statüsüne erişmek için içsel kısıtlamalardan tamamen özgür bir biçimde hareket etmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu kapsamda Neulinger, boş zamanın, içsel olarak türetilen temel koşullar tarafından şekillendiğini belirtmektedir (Xu, 2024:29). Diğer yandan Neulinger & Breit (1969), bireylerin boş zaman tutumunun, kişiliğin özünü yakından bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır. Yazarlar, boş zamanın temel ilkelerinden birinin de "kendini tanımlama" için bir temel sunduğunu ifade etmektedir. Geleneksel olarak, boş zaman kavramının psikoloji ve felsefe alanları ile bütünleşik bir yapı içerisinde olduğu görülmektedir. Boş zaman araştırmalarında, araştırmanın odağı olarak "zihnin" ortaya çıkması, boş zamanı, kendi başına bir bilim olarak tanıma yönünde hareket ettirdiğini belirtilmektedir (Hultsman & Black 1989).

Neulinger, boş zamanı yaşamın tamamına nüfus eden bir boyut olarak kabul etmektedir. Boş zamanın özünün içsel ve/veya dışsal ödülleri özgürce seçme ve deneyimleme fikri olduğunu savunmaktadır. Neulinger'in boş zaman teorisi, bir birey tarafından yapılan tüm eylemleri, algılanan özgürlük/algılanan kısıtlar ve içsel motivasyon/dışsal motivasyon olarak gruplandırmaktadır (Henderson 1984; Neulinger, 1982). Bu ifade kapsamında Tablo 1' de Neulinger'in boş zaman teorisi detaylı bir biçimde açıklanmaktadır.

Tablo 1. Neulinger'in Boş Zaman Teorisi

Özgürlük					
Algılanan Özgürlük			Algılanan Kısıtlar		
Motivasyon			Motivasyon		
İçsel Motivasyon	İçsel ve Dışsal Motivasyon	Dışsal Motivasyon	İçsel Motivasyon	İçsel ve Dışsal Motivasyon	Dışsal Motivasyon
Saf-Boş Zaman (1)	Boş Zaman-Çalışma (2)	Boş Zaman-İş (3)	Saf-İş (4)	Çalışma-İş (5)	Saf-İş (6)
Boş zaman			Boş zaman dışı		
Zihinsel durum					

Kaynak: (Henderson 1984: 57 kaynağından araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır).

Literatürde boş zaman, bireylerin sosyalleşme, gönüllülük, bahçe işleri, pasif ya da aktif boş zaman etkinlikleri için ayırdıkları; ayrıca yemek, uyku ve kişisel aktivitelerle geçirdikleri zaman olarak tanımlanmaktadır (Raz-Yurovich, 2022: 982). Bu genel tanımın ötesinde Neulinger, boş zamanın bir zihin durumu olarak görülmesi gerektiğini savunmaktadır (Johnson, 1982). Neulinger, teoriyi açıklarken şu iki boyuta dikkat çekmektedir. Bunlar; algılanan özgürlük ve içsel motivasyon. Algılanan özgürlük, aktivitenin herhangi bir kısıtlama veya zorlama olmaksızın özgürce gerçekleştirilmesi olarak tanımlanırken, içsel motivasyon ise tatminin, boş zaman faaliyetine katılmaktan kaynaklandığını ifade etmektedir. Bu kapsamda Neulinger'in, bir aktivitenin hangi niteliklerinin boş zamanı, boş zaman olarak tanımladığını daha net bir şekilde ortaya koymayı amaçladığı görülmektedir (Dillard & Bates 2011). Diğer bir deyişle, teorinin merkezinde üç önemli yapının olduğundan bahsedilmektedir. Bunlar sırasıyla; algılanan özgürlük, içsel motivasyon ve pozitif etki kavramlarıdır. Bu yapılardan algılanan özgürlük ve içsel motivasyonun, boş zaman hakkındaki olumlu algılar için kritik bir değer taşıdığı varsayılmaktadır. Neulinger, teorisinde; algılanan özgürlük ve içsel motivasyon kavramlarını, boş zaman deneyimini açıklamak için gerekli koşullar olarak değerlendirmektedir. Algılanan özgürlük, kısıtlama eksikliği veya kendi kaderini tayin fırsatı olarak tanımlanmaktadır. İçsel motivasyon, görevin kendisi ve deneyimden elde edilen kişisel zevkler uğruna bir göreve girmekle karakterize edilmekte ve boş zaman araştırmaları için önemi vurgulanmaktadır (Hultsman & Black 1989; Greene & Lepper, 1974; Csikszentmihalyi & Larson 2014). Pozitif etki ise hem algılanan özgürlüğün hem de içsel motivasyonun nedensel sonucu olarak öne sürülen bir kişinin belirli bir zamanda nasıl hissettiğinin bir ölçüsü olarak bahsedilmektedir. Pozitif etkinin kişinin yaşam kalitesinin "barometresi" olduğu vurgusu yapılmaktadır (Neulinger, 1986). Bu kapsamda bireyleri zevkli faaliyetlerden yoksun bırakmanın ruh hallerinin bozulmasına neden olduğunu belirtmektedir (Hultsman & Black 1989; Csikszentmihalyi, 1990).

Şekil 1' de boş zaman, özgür veya zorunlu olmayan zaman kavramı gibi birtakım soruları göz önüne getirmektedir. Teoriye göre, yalnızca zamana sahip olmak, bunun mutlaka boş zaman olduğu anlamına gelmemektedir. Neulinger, boş zaman sorununu boş zaman eksikliği biçiminde ele almakta ve bu eksikliği psikolojik bir durum olarak ifade etmektedir. Bu psikolojik olayların kişinin yaşam alanında meydana geldiğini, ancak kişinin sosyal ve fiziksel çevresinden etkilendiğini vurgulamaktadır. Herhangi bir etkinliğin bir kişi için boş zaman olabilirken, bir diğeri için iş olabileceğine dikkat çekmektedir. Boş zamanın özü, özgürce seçim yapabilme ve katılımın içsel ve/veya dışsal ödülleri deneyimleme fikri olduğunu savunmaktadır. Bir birey tarafından yapılan tüm aktiviteleri algılanan özgürlük ve algılanan kısıtlar miktarına ve içsel/dışsal motivasyona göre gruplandırmaktadır (Neulinger, 1982).

İskender (2017: 823), bahsedilen teori ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında algısal özgürlük grubunda olan; (1) saf-boş zamanı, kişinin sadece içsel güdülenme ile kendini mutlu hissetmek için yaptığı aktiviteler (örneğin kanoya binmek), (2) boş zaman-çalışma kavramını, hem içsel hem dışsal ödüllendirme ile gerçekleşen, kişinin kendi özgür iradesi ile gerçekleştirdiği aktiviteler (örneğin koşu sporunu yalnızca doyuma ulaşmak için değil fiziksel sağlığın artırılması beklentisiyle de gerçekleştirilmesi), (3) boş zaman-iş kavramını, yalnızca dışsal ödüllendirmelerin ön planda olduğu aktiviteler (kasları kuvvetlendirmek ya da kilo vermek için spor yapmak) olarak ifade etmektedir. Öte yandan algısal kısıtlar grubunda olan (4) saf-iş kavramından, içsel motivasyon ile desteklenen, zorunluluk barındıran aktiviteler (profesyonel voleybol oyuncusunun, oyunu hem doyuma ulaşmak hem de yerine getirmek zorunda olduğu sorumluluk ve göstermek durumunda olduğu performans amacıyla oynaması), (5) çalışma-iş kavramından, hem içsel hem de dışsal motivasyonun hakim olduğu durumlar (bir aktiviteyi hem para kazanmak hem de eğlenmek amacıyla gerçekleştirmek) ve son olarak (6) saf-iş kavramından da sadece dışsal ödüllendirmelerin ön planda tutulduğu durumlar olarak bahsettiği görülmektedir.

2.2 . İçsel Motivasyon ve Z Kuşağı

Motivasyon, bir şeyi gerçekleştirmek amacıyla harekete geçmek anlamına gelmektedir. Harekete geçmek için hiçbir ivme veya istek duymayan kişi, motivasyonu az olarak karakterize edilirken, bir amaca doğru enerji yüklü ve dinamik olan biri ise motive olmuş olarak kabul edilmektedir. Buna göre, motivasyonun çeşitliliğinden de bahsetmek yerinde olacaktır. Bu çeşitlilik içsel motivasyon- dışsal motivasyon olarak ifade edilmektedir (Ryan & Deci, 2000; Reiss, 2004). Bu bağlamda Keller & Bless (2008), zaman algısının içsel motivasyonun öznel bir deneyim göstergesi olabileceğini savunmaktadır. Öte yandan içsel motivasyon; akış, (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996), nörobilişsel davranış, (Morris, vd., 2022), kendi kendine yönlendirilmiş itici güç (Mendoza, vd., 2023), psikolojik ihtiyaç (Li, vd., 2024), ahlak, (Kwon vd., 2024), içsel bilişsel yük, (Chen & Chang, 2024), yaratıcılık (Aldabbas, vd., 2025), ve “sürüş teorisi” Hull (1943), ile ilişkilendirmektedir. Yazar, bireyin tüm davranışlarının kaçış nedeni sayılabilecek ‘açlık’, ‘susuzluk’ ve ‘acı’ gibi derin önem taşıyan birincil biyolojik durumlardan kaçınmak için gerçekleştirdiğini ileri sürmüştür. Böylelikle bu teorinin eksiklikleri hem içsel motivasyonun hem de alternatif teorilerinin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu bağlamda, içsel motivasyonun doğası ve bireylerin davranışlarını yönlendiren etmenler üzerine yapılan çalışmaların yanı sıra, içsel olarak motive edilmiş bir davranışın performansı, haz verici olsa bile bu hazzın, davranışı tetikleyen bir motivasyon kaynağı olmadığı kabul edilmektedir. Hazzın, davranışın başlıca amacı veya çekici gücü değil, daha çok bu davranışın bir yan etkisi olarak ortaya çıkabileceği vurgusu içsel motivasyon kavramına farklı bir perspektif sunmaktadır (Reiss, 2004). Bu kapsamda doğası gereği dinamik bir yapıya sahip olan içsel motivasyonun, yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda (Erdem, 2024b; Chala, vd., 2022; Surugiu, vd., 2025) Z kuşağı bireylerinin davranışlarında da derin bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. İlgili alanyazında tam bir fikir birliğine varılamamakla birlikte Z kuşağı çoğunlukla, 1995 ve 2010 yılları arasında doğan bir nesil olarak nitelendirilmektedir (Hammouri vd., 2025: 2) Genellikle de çeşitli ifadelerle (Gen Wii - Wii Nesli, Zoomers -Z kuşağı, Gen Z ve Dijital Yerliler) etiketlendikleri görülmektedir (Raguž, 2023:8). Mevcut araştırmalar (Gribanova, 2024; Mahmoud, vd., 2021; Barhate & Dirani, 2021), değerlerini ve inançlarını paylaşan kişilerle çalışmanın, kişisel yaşama zaman ayırmanın, toplumsal projelere katılma fırsatına sahip olmanın, iş yerindeki maddi düzenlemelere dahil olmanın, kendilerine dair anlayışa sahip olunmasının ve fikirlerinin dikkate alınmasının, Z kuşağı için önemli içsel motivasyon unsurları olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin içsel motivasyon ile katılım gösterdikleri aktivite boyunca aldıkları haz, hissettikleri doyum, gerçekleştirilen aktivitenin anlamlandırılması ve kişisel değerlerle örtüşme süreciyle şekillendiği söylenebilir (Erdem & Yaylı, 2022:99). Bu bulgular, özellikle Z kuşağının içsel motivasyon dinamiklerini anlamada ve onların beklentilerini karşılamada yol gösterici bir işlev görmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışma, boş zaman etkinliklerinin Z kuşağı bireyleri tarafından nasıl algılandığını ve deneyimlendiğini ortaya koymayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, teorik çerçeveyi desteklemekle kalmayıp, Z kuşağının boş zamanlarındaki önceliklerini daha yakından anlamaya da olanak sağlayacaktır.

3. Yöntem

Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde, katılımcıların deneyimlerini ve algılarını detaylı bir şekilde ortaya koyabilmek için odak grup görüşmesi tekniği tercih edilmiştir. Odak grup görüşmesi, Kitzinger (1995)’ e göre araştırmaya katılan bireyler arasındaki iletişimden faydalanan bir grup görüşmesi biçimidir. Grup görüşmeleri birkaç kişiden eş zamanlı olarak veri toplamayı içerse de grup etkileşiminin kullanılması

yöntemin bir parçasıdır. Bu yöntem insanların bilgi ve deneyimlerini keşfetmek, sadece onların ne düşündüğünü değil, nasıl ve neden bu şekilde düşündüklerini incelemek için de kullanılmaktadır.

Krueger & Casey 2014; Susanto, vd., 2024; Roald, vd., 2024, odak grup katılımcılarının özel bir grup olduğunu vurgulamakta ve katılımcıların odak grup görüşmesi için belirli ortak özelliklere sahip olması gerektiğini belirtmektedir. Yazarlara göre, moderatör katılımcılara baskı yapmadan algı ve bakış açılarını paylaşmaya teşvik eden bir ortam oluşturmaktadır. Bu bağlamda, odak grup çalışması belirli bir konu hakkında bilgi toplamak amacıyla dikkatle tasarlanmış, fikirlerin özgürce ifade edildiği bir dizi düşünce oturumu olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla odak grup görüşmesi, araştırmacı tarafından belirlenen bir konu hakkında grup etkileşimi yoluyla veri toplanan bir araştırma tekniğidir (Poliandri vd., 2023:2). İlgili alanyazında, odak grup görüşmeleri için ideal katılımcı sayısına ilişkin tam bir fikir birliğine ulaşılamadığı görülmektedir. Bu doğrultuda, odak grup görüşmelerinde önerilen katılımcı sayılarına ilişkin literatürde yer alan bilgiler Tablo 2’de detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 2. Odak Grup Görüşmelerinde Önerilen Katılımcı Sayıları

Yazar(lar)	Önerilen Katılımcı Sayısı
Kitzinger, 1995	4-9
Powell & Single, 1996	6-10
Morgan, 1996	6-10
Krueger & Casey, 2014	5-10
Yulianti & Sulistyawati, 2021	5-8
Fusch vd., 2022	6-12
Poliandri, vd., 2023	8-10
Willemssen, vd., 2023	4-5
Rana vd., 2024	3-6
Volk vd., 2025	3-7

Kaynak: Tablo araştırmacı tarafından alanyazın incelenerek oluşturulmuştur.

Bu çalışmada, odak grup görüşmesi katılımcı sayısı amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenen 12 kişilik bir öğrenci grubu ile sınırlandırılmış ve bu doğrultuda görüşme gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde, araştırma sorularına uygun olarak yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak ve katılımcıların boş zaman aktivitelerine yönelik görüşlerini ve içsel motivasyon unsurlarını açıklamalarına olanak sağlanmıştır. Görüşmeye ilişkin veriler 25 Mayıs 2025 tarihinde toplanmıştır. Görüşmelerden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak çözümlenmiş ve elde edilen bulgular temalar ve kodlar halinde sınıflandırılarak yorumlanmıştır. Araştırmada güvenilirliği sağlamak amacıyla, kodlama sürecinde elde edilen veriler, turizm alanında uzmanlaşmış ve nitel araştırma yöntemleri konusunda yetkin iki akademisyenin (biri Dr. Öğr. Üyesi, diğeri Doç. Dr.) görüşleri alınarak değerlendirilmiştir. Uzmanlar, tekrar eden bulguları izole etmiş ve bunları benzer içeriklere göre kodlayıp sınıflandırmıştır. Daha sonra, araştırmacı elde edilen veri içeriklerini 3 ana kategori altında gruplayarak nihai sonuca ulaşmıştır. Her katılımcının metni numaralandırılarak kodlanmıştır (Hamama & Itzhaki, 2023). Bu yöntem doğrultusunda, Z kuşağının boş zaman aktivitelerine yönelik yaklaşımları ve bu yaklaşımları şekillendiren içsel motivasyon unsurları sistematik bir şekilde analiz edilerek araştırmanın amacına ulaşılması hedeflenmiştir. Yüz yüze gerçekleştirilen ve yaklaşık 1 (bir) saat süren odak grup görüşmesinde, moderatör araştırmanın yürütücüsüdür. Görüşme öncesinde, her bir katılımcıya verilerin yalnızca araştırma amacıyla kullanılacağı ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı bildirilmiş; katılımcılardan imza karşılığında gönüllü onam formu doldurmaları istenmiştir. Görüşme boyunca tüm katılımcıların oturuma aktif katılım sağladığı gözlemlenmiştir. Katılımcılara yöneltilen sorular Tablo 3’de belirtilmiştir.

Tablo 3. Görüşme Soruları

No	Sorular
1	Boş zamanlarınızda en çok hangi aktiviteleri yapıyorsunuz?
2	Bu aktiviteleri yaparken sizi ne motive ediyor?
3	Boş zaman aktivitelerinin kendinizi iyi hissetmenize katkısı var mı?
4	İçsel motivasyonunuzun hangi aktivitelerde daha yüksek olduğunu düşünüyorsunuz?
5	Boş zaman aktivitelerini seçerken özgür olduğunuzu düşünüyor musunuz, yoksa bazı zorunluluklar var mı?
Kaynak: Görüşme soruları araştırmacı tarafından Graef vd., 1983; Iso-Ahola & Baumeister, 2023; Iskender, 2017; çalışmaları ve alanyazın incelenerek oluşturulmuştur.	

Bu araştırma, Kırklareli Üniversitesi Etik Kurulu'nun 28.04.2025 tarihli ve E-35523585-199-158691 sayılı onayı ile yürütülmüş olup, tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onamları alınmıştır.

4. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, görüşmelerden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak sistematik bir biçimde çözümlenmiş ve belirlenen temalar doğrultusunda yapılandırılmıştır. Bulgular, yorumdan kaçınılarak, doğrudan katılımcı ifadeleri ve analiz sonuçlarına dayanılarak sunulmuştur. Bu bölümde ayrıca, odak grup görüşmesine katılan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin bulgulara da yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan Z kuşağı bireylerinin demografik özelliklerine yönelik elde edilen veriler, Tablo 4'te ayrıntılı biçimde gösterilmektedir.

Tablo 4- Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Katılımcı No	Doğum Yılı	Kuşak
K.1	2002	Z Kuşağı
K.2	2002	Z Kuşağı
K.3	2002	Z Kuşağı
K.4	2001	Z Kuşağı
K.5	2002	Z Kuşağı
K.6	2000	Z Kuşağı
K.7	2003	Z Kuşağı
K.8	2001	Z Kuşağı
K.9	2002	Z Kuşağı
K.10	2004	Z Kuşağı
K.11	2003	Z Kuşağı
K.12	2004	Z Kuşağı

Katılımcı Yanıtları

1.) Katılımcıların, “Boş zamanlarınızda en çok hangi aktiviteleri yapıyorsunuz?” Sorusuna dair görüşleri ham olarak şu şekildedir;

“Kitap okuyorum, basketbol oynuyorum, dizi ya da film izliyor ve oyun oynuyorum. Bazı zamanlar kendimle baş başa kalmaya bazı zamanlar ise daha sosyal olmayı tercih ediyorum.” (K.1)

“Kitap okuyor ve film izlemekten keyif alıyorum Aynı zamandan Arkadaşlarımla vakit geçirmeyi ve voleybol oynamayı tercih ediyorum.” (K.2)

“Spirituel alanda kendimi geliştirmeye çalışıyorum, kendimle baş başa kalmak için yürüyüşe çıkıyorum, namaz kılıyorum ve meditasyon ile ilgileniyorum. Bunları yaparken genellikle telefonda uzak kalmaya çalışıyorum ve sporla ilgileniyorum. Bütün bunları kendime iyi geldiği için yapıyorum ve boş zamanlarımı genellikle bu şekilde değerlendirmeyi tercih ediyorum.” (K.3)

“Genellikle boş zamanlarımda kamp yapmaya özen gösteriyorum. Spor yapmayı ve sanatsal faaliyetleri gerçekleştirmeyi seviyorum. Sanatsal anlamda taş oymacılığı ile uğraşıyorum. Hatta bunun kursunu dahi vermeyi düşünüyorum. Ülkemizde çok yaygınlığı olmayan bir uğraş bu nedenle öğrenci kulübü oluşturmak hedeflerim arasında. İlerleyen yıllarda boş zamanımda yaptığım bu sanatsal uğraştan gelir de elde etmek istiyorum.” (K.4)

“Gönüllü aktivitelerde bulunuyorum. Bunun dışında kitap okuyor ve seyahat etmeyi tercih ediyorum. Çünkü seyahat etmek beni çok heyecanlandırıyor, ben genelde içe dönük bir insanım bu nedenle yeni yerlere gitmek ve oraları keşfetmek benim için sosyalleşmek için bir fırsat oluşturuyor. Aynı zamandan gittiğim yeni yerlerin yaşam tarzımı ve yemek kültürünü öğrenmek için de bir deneyim kazanıyorum.” (K.5)

“Boş zamanlarımda genellikle enstrüman (kemençe) çalıyor ve sahilde yürüyüş yapıyorum” (K.6)

“Ben genellikle boş zamanlarımda sosyal medyada vakit geçiriyorum ya da bilgisayar oynamayı tercih ediyorum. Daha çok dijital alana yöneliyorum. Bu sayede arkadaşlarımla sanal ortam üzerinden sosyalleşiyorum. Bu oyunlar gerçeğe dayalı simülasyonları içeriyor, bu durum beni daha da heyecanlandırıyor ve zamanın nasıl akıp gittiğini kavrayamıyorum.” (K.7)

“Genellikle sporla uğraşıyorum ve kamp yapmayı çok seviyorum.” (K.8)

“Ben uzun zamandır sporla iç içe yaşayan biriyim. Özellikle doğa sporları, alpin tırmanış, kampçılık ve kalistenik gibi dallar hayatımın önemli bir parçası oldu. Boş zamanlarımı genellikle bu hobilerimle geçirirdim; ancak yaklaşık iki yıldır, yoğun tempom nedeniyle kendime böyle geniş zamanlar ayıramıyorum. Üniversitede kendi kulübümde başkan yardımcısı olarak görev alıyor, neredeyse tüm vaktimi etkinlikler düzenlemeye ve kulüp faaliyetlerini geliştirmeye harcıyorum. Bunun yanında dağcılık eğitimlerimi tamamlamak için çabalıyor, ayrıca derslerim ve ekstra sorumluluklarla ilgileniyorum. Tüm bu yoğunluğun içinde, eskiden olduğu gibi kendime sadece spor ve doğa için ayırabileceğim, tam anlamıyla “boş” diyebileceğim zamanlara hasret kaldım. Yine de bu yoğunluğun bana kattığı deneyimlerin hem sporda hem de kişisel gelişimde önemli bir yere sahip olduğuna inanıyorum.” (K.9)

“Boş zamanlarımda film ve dizileri izler, izlediklerimi benim gibi dizi ve film tutkunluğu olan arkadaşlarımla yorumlarım. Favori işlerin yönetmen ve senaristlerini araştırır, güncel çalışmalarını yakından takip eder ve izlerim. Ayrıca el sanatlarına ilgi duyarak resim çizmek, örgü örmek ve seramik yapmak gibi aktivitelerle zamanımı değerlendiririm.” (K.10)

“Boş zamanlarımda en çok müzik dinlemeyi tercih ediyorum; hatta diğer aktivitelerimi yaparken de müzik dinlemekten keyif alıyorum. Bunun yanı sıra spor yapmak, arkadaşlarımla balığa gitmek ve doğa yürüyüşlerine çıkmak da hoşuma gidiyor. Ayrıca kişisel gelişimim için ilgimi çeken konularda araştırmalar yapmayı da severim.” (K.11)

“Kış aylarında, okul döneminde zamanımın çoğunu yurttan geçiriyorum; akşamları ise arkadaşlarımla dışarıda vakit geçirmeyi tercih ediyorum. Yaz aylarında ise evde telefonla vakit geçirmek daha çok hoşuma gidiyor. Bunun yanı sıra denize gidiyor, arkadaşlarımla vakit geçiriyor ve görmek istediğim yerleri keşfetmek için kendime zaman ayırıyorum.” (K.12)

2.) Katılımcıların, “Bu aktiviteleri yaparken sizi ne motive ediyor?” Sorusuna dair görüşleri ham olarak şu şekildedir;

“Bu aktiviteleri hiçbir sorumluluk duygusu hisstemededen sadece kendi isteğimle yaptığım için rahatlamak, dinlenmek ve kendimi mutlu hissetme duyguları motivasyonumu artırıyor.” (K.1)

“Zaman geçirmek için sevdiğim şeyleri yapmak beni motive eder. Dinlenmek, rahatlamak ve kendimi mutlu hissetmek bunlar arasındadır.” (K.2)

“Kendimi rahatlatmak, huzurlu hissetmek ve günlük yaşantımdan kaçış için, sevdiğim aktiviteleri yapıyorum. Tüm bunlar beni motive ediyor. Kısacası öz benliğime yaklaşmak diyebiliriz. Ayrıca adrenalin içeren aktiviteleri seviyorum. Doğada tetikte olmak ve o heyecanı yaşamak beni motive ediyor.” (K.3)

“Ben genelde benzer aktiviteleri yapmaktan hoşlanmam. Bu nedenle bir arayış için yaptığım aktiviteyi içten kendimi vererek gerçekleştiririm. Bu yüzden hem yeni şeyler öğreniyor hem de farklı deneyimler kazanarak kendimi daha çok geliştirme fırsatı buluyorum.” (K.4)

“Rutinden kaçmak, mutlu hissetmek, yeni insanlarla tanışmak ve insanlara yardım etmek.” (K.5)

“Mutlu olmak, keşfetmek ve arayış için bu aktiviteleri gerçekleştiriyorum.” (K.6)

“Bilgisayar oyunu oynarken çok mutlu oluyorum. Kendimi keşfediyorum ve akışa kapılmış gibi hissediyorum. Zamanın nasıl akıp gittiğini fark edemiyorum.” (K.7)

“Günlük hayattaki stresi yoğunluğu azaltmak en azından 1 ya da 2 saat dahi olsa hiçbir şey düşünmeden kendimize vakit ayırmak, rahatlamak, dinlenmek ve odaklanmak beni motive ediyor. Aynı zamanda arkadaşlarımla yaptığım aktiviteler esansında içinde olduğum o an, o ambiyans beni motive ediyor.” (K.8)

“Tabi ki benim için en önemli noktalardan biri, kendimi gerçekleştirmek ve diğer insanlar gibi sıradan bir yaşam sürmemek. Doğa sporları, tırmanışlar, kampçılık ya da kulüp etkinlikleri bana sadece keyif vermekle kalmıyor, aynı zamanda kendime iyi hissettiriyor. Bu etkinlikler bana değerli deneyimler kazandırıyor, sorumluluk duygumu güçlendiriyor ve disiplin sahibi olmamı sağlıyor. Zorluklarla karşılaştıkça pes etmemeyi öğreniyor, ekip çalışmalarında ise dayanışma ve liderlik becerilerimi geliştirme fırsatı buluyorum. Tüm bunlar sayesinde hayatım daha programlı, daha planlı bir hale geliyor. Sporun ve doğa ile iç içe olmanın bana kattığı bu alışkanlıkların, gelecekte hem kişisel hem de mesleki hayatımda bana büyük avantaj sağlayacağına inanıyorum.” (K.9)

“Araştırmaya ve incelemeye olan ilgimi, yaptığım boş zaman aktiviteleri aracılığıyla doyurmuş oluyorum. Eksik gördüğüm yönlerimi geliştirmek ise beni motive ediyor.” (K.10)

“Bu aktiviteleri yaparken beni motive eden en önemli unsur hem zihinsel hem de fiziksel olarak kendimi iyi hissetmemdir. Müzik dinlemek ruh halimi olumlu yönde etkiler ve diğer aktivitelerime enerji katar. Spor yaparken gelişimimi görmek, doğada vakit geçirirken zihnimi dinlendirmek ve arkadaşlarımla birlikte keyifli anılar biriktirmek beni motive eder. Ayrıca kişisel gelişim amacıyla yaptığım araştırmalar, yeni bilgiler edinmemi sağladığı için içsel olarak bende tatmin duygusu yaratır.” (K.11)

“Beni en çok motive eden şey, yeni yerleri görmek ve gezmektir. Yazın boş zamanlarımı daha verimli geçirmek ve denizin tadını çıkarmak, kışın ise arkadaşlarımla birlikte anılar biriktirmek beni motive ediyor.” (K.12)

3.) Katılımcıların “Boş zaman aktivitelerinin kendinizi iyi hissetmenize katkısı var mı?” Sorusuna dair görüşleri ham olarak şu şekildedir;

“Basketbol oynadığımda kendimi çok mutlu hissediyorum. Tam olarak akışa kapılıyorum. Canlandığımı ve yenilendiğimi hissediyorum Basketbol oynarken kendimi gerçekleştiriyorum ve ruhumun haz duygusuna erişerek kendimi daha fazla tanıdığımı hissediyorum.” (K.1)

“Ben yaptığım aktiviteden keyif alıyorum. Bu nedenle yani keyif aldığım için zamanın nasıl geçtiğini anlayamıyorum. Arkadaşlarımla kahve içerken de aynı duyguları hissediyorum.” (K.2)

“Yaptığım aktivitelerin bana mental olarak iyi geldiğini düşünüyorum. İçsel huzura ermeme yardımcı olduğunu düşünüyorum. Kendi kendime kalarak kendimi biraz daha deneyimlemek noktasında tatmin olduğumu düşünüyorum. Bu durum aslında yaşam kalitemi artıran aktiviteler. Yenilenmek ve kültürel bilgimi genişletmek için yapıyorum zamandan ve mekandan kopuyorum. Kendimi hem oyaladığım hem de inşa ettiğim aktiviteler var. Mesela sosyal medyada gezinmek ve bilgisayar oyunu oynamanın beni geliştirdiğini düşünmüyorum sadece o an dan uzaklaştırıp oyalıyor, ama kendimi inşa ettiğim alanlar da var örneğin folklor gösterisinde solo performans sergilemek, yeteneklerimi göstermek veya zihinsel gelişim, öz farkındalık gibi alanlarda kitap okumak bana iyi gelen şeyler.” (K.3)

“Kamp yapma üzerinden birşeyler söylemek istiyorum. Kendimi mutlu hissetmemi sağlıyor. Fakat şöyle bir durum da söz konusu kamp yaptığım zaman orada tanıştığım kişiler ile aramda bir bağ oluşuyor ve o bağ güçleniyor. Ve o tanıştığım kişiler ile de kendimi başka bir yerde bulabiliyorum. Yeni geliştirdiğim bu ilişkiler, farklı ortamlarda farklı aktivite yapmamı da sağlıyor. Öte yandan bilmediğim şeyleri kendim keşfederek yapmak, yeni deneyimler yaşamak kendimi iyi hissettiriyor. Ayrıca boş zaman aktiviteleri kötü davranışlardan, kötü düşüncelerden uzak durmamı sağladığı için kendimi iyi hissediyorum.” (K.4)

“Evet tabi ki var. Özellikle kendimi yenilenmiş olarak hissediyorum. Stresten kaçıyorum, kendim için yeni şeyler öğreniyorum.” (K.5)

“Mutluluk hissi sayesinde boş zamanlarımda yaptığım aktiviteler beni yeni arayışlara yönlendiriyor” (K.6)

“Kendimi iyi hissetmeye katkısının olduğu düşünüyorum. Çünkü bilgisayar oyun oynarken çok farklı hislere kapılıyor ve mutlu oluyorum.” (K.7)

“Bende spor örneğini vermek istiyorum. Spor yaptığım zamanlarda kendimi daha özgüvenli hissediyorum. Bu durumda günlük hayattaki insan ilişkilerini de olumlu etkilediğini düşünüyorum. Yaptığım aktivitelerin günlük hayatın monotonluğundan uzaklaştırdığını ve beni motive ettiğini düşünüyorum.” (K.8)

“Elbette bu uğraşların iyi hissetmeme büyük bir katkısı var. Aslında bu kadar uzun bir süre boyunca bu etkinliklere devam etmemin en önemli sebebi de bana mutluluk vermesi. Sporla ve doğayla iç içe olmak hem bedenime hem de ruhuma iyi geliyor; hayatın yoğun temposu içinde bana denge sağlıyor. Bu yüzden ne kadar meşgul olursam olayım, bu alanlardan tamamen kopmam mümkün değil.” (K.9)

“Evet, var. Çünkü günlük hayatın koşuşturmasına ve sorumluluklarıma bu etkinliklerle ara vermiş oluyorum. Aktivitelerimi tamamladıktan sonra ise kendimi daha mutlu ve enerjik hissediyorum.” (K.10)

“Evet, boş zaman aktiviteleri hem fiziksel hem de zihinsel olarak iyi hissetmeme büyük katkı sağlıyor. Günün stresinden uzaklaşıp daha enerjik ve pozitif olmama yardımcı oluyor.” (K.11)

“Oldukça etkisi var. Denize gidip yüzmek, günün yorgunluğunu atmak; evde kalarak farklı şeylerle uğraşmak, bilmediğin tarifleri denemek; arkadaşlarla sohbet etmek, telefonda vakit geçirmek veya bir şeyler izlemek bence iyi hissettiriyor.” (K.12)

4.) Katılımcıların “İçsel motivasyonunuzun hangi aktivitelerde daha yüksek olduğunu düşünüyorsunuz?” Sorusuna dair görüşleri ham olarak şu şekildedir;

“Spor yapmak, basketbol oynamak ve yeni bir dil öğrenmek. Yabancı bir dil öğrenmek konusunda içsel bir motivasyonum var. Çünkü bunun benim kişisel gelişimimi desteklediğini düşünüyorum.” (K.1)

“Arkadaşlarımla kahve içerken sohbet etmek içsel olarak bana oldukça iyi geliyor.” (K.2)

“Sosyalleşmek, yeni insanlar ile tanışırken onları anlamak, dünyaya bakış açılarını öğrenmek benim hoşuma gidiyor. Sosyal bağlantı kurmak ve sosyal bağlantılarımla genişletmek.” (K.3)

“Resim yapmak ve sanatsal faaliyetlerde bulunmak. İkisiyle de uğraşmayı çok seviyorum. Kendimi bu aktiviteleri yaparken aynı zamandan da tanıtmayı istiyorum. Çünkü zevk alarak yapıyorum.” (K.4)

“Seyahat ederken içsel motivasyonum en yüksek seviyededir. Çünkü yeni yerler deneyimlerken, keşfetmek ve öğrenmek hoşuma gidiyor. Çünkü seyahat ederken farklı diller farklı kültürler öğreniyoruz.” (K.5)

“Şarkı söylerken yani müzikle uğraşmak oldukça iyi hissetmemi sağlıyor. Aynı zamanda kültürel ve sanatsal etkinliklere katılmak da oldukça motive olmuş hissettirir.” (K.6)

“Bilgisayar oyunu oynarken çok motive olmuş hissediyorum. Özellikle oyunda seviye atladıkça karar almak ve uygulamak beni motive ediyor. Dijital ortamda yapılan mekansal tasarımların da görsel zekamı geliştirdiğini düşünüyorum.” (K.7)

“Farklı şehirler, farklı yerler görmek, keşfetmek, onların kültürünü öğrenmek ve seyahat etmek. Özellikle farklı şehirlere seyahat etmek kendimi yenilenmiş gibi hissetmemi neden oluyor.” (K.8)

“İçsel motivasyonumun en yüksek olduğu alanlar genellikle spor ve doğa ile ilgili aktiviteler oluyor. Özellikle doğa sporları, tırmanış ve kampçılık gibi uğraşlar hem bana keyif veriyor hem de kendimi daha disiplinli ve programlı hissetmemi sağlıyor. Bunun yanında üniversitede kulüp faaliyetlerinde görev almak, etkinlikler düzenlemek ve yeni insanlarla tanışmak da motivasyonumu artırıyor. Hem bedensel hem de zihinsel olarak aktif kaldığım bu alanlar bana enerji, mutluluk ve güçlü bir aidiyet duygusu kazandırıyor.” (K.9)

“El sanatlarına olan ilgimin içsel motivasyon bağlamında daha yüksek olduğunu düşünüyorum. Çünkü bu aktiviteler, kendimi ifade etmemi kolaylaştırıyor ve bunları yaparken her zaman motive olmuş hissediyorum.” (K.10)

“İçsel motivasyonum en çok balık tutarken ve doğada vakit geçirirken yükseliyor. Bunun yanı sıra spor yaparken, araştırma yaparken ve genel olarak müzik dinlerken de motive olduğumu söyleyebilirim.” (K.11)

“Dış mekân aktivitelerinde, yeni yerler keşfederken daha heyecanlı ve motive hissediyorum; gezmek ve keşfetmek bana büyük bir heyecan veriyor.” (K.12)

5.) Katılımcıların “Boş zaman aktivitelerini seçerken özgür olduğunuzu düşünüyor musunuz, yoksa bazı zorunluluklar var mı?” Sorusuna dair görüşleri ham olarak şu şekildedir;

“Baskı ve sorumluluk altında olmadığım için yaptığım aktivitelerde kendimi özgür hissedebiliyorum.” (K.1)

“Kendi isteğimle, kimsenin zoruyla değil gönüllü olarak aktiviteleri seçiyorum.” (K.2)

“Özgürlük bir ilüzyondur. Belki de toplumun baskısından kaçmak için bu tür aktiviteleri gerçekleştiriyoruz. Bu nedenle tam anlamıyla özgür olduğumu hissedemiyorum. Ayrıca zaman, maddiyat toplumsal normlar, aile baskısı ya da eğitim sistemi gibi faktörler de boş zaman aktivitelerini seçerken üzerimde etkilerini hissettiğim durumlar.” (K.3)

“Taş oymacılığını genellikle boş zamanlarımda yapmaya çalışıyorum. Çünkü çok severek yaptığım bir aktivite. Bu yüzden özgürce istediğim şeyleri yapabiliyorum.” (K.4)

“Evet özgürce seçebiliyorum. Seyahat etmeyi bu yüzden tercih ediyorum. Fakat ekonomik yönden çok da özgür hissetmiyorum, örnek verecek olursam Japonya’ya ya da Maldiv’lere gitmeyi çok istiyorum ama oraya ulaşmak için en az iki gün yolculuk süresi ve aşırı zaman farkı var. Öte yandan bazı ülkeler çeşitli etnik kökenli vatandaşlara vize vermiyor. Bu nedenle boş zaman aktiviteleri seçerken bu tür sebeplerden dolayı zorlanıyorum. Ama bunun yerine daha özgür bir boş zaman aktivitesi olarak arkadaşlarla bisiklet turu yapmak ya da dansa gitmek hem kolay hem de daha yapılabilir.” (K.5)

“Müzik yaparken yani şarkı söylerken hem evde hem de dışarıda bu aktiviteyi gerçekleştirebiliyorum. Bu yüzden içimden gelerek gönüllü yapıyorum.” (K.6)

“Bilgisayar oyunu oynarken sonuç olarak orası bir dijital alan fakat orası benim alanım. Bu nedenle kendimi özgür hissetmemi sağlıyor.” (K.7)

“Hiçbir baskı altında olmadığım için kendimi özgür hissediyorum.” (K.8)

“Aktivitelerimi seçerken çoğu zaman kendimi özgür hissediyorum; çünkü gerçekten ilgimi çeken alanlara yöneliyorum. Ancak tamamen zorlulardan bağımsız olduğunu da söyleyemem. Üniversitedeki kulüp sorumluluklarım, eğitimlerim ve ders yoğunluğum bazen tercih alanımı daraltabiliyor. Yine de bu zorunluluklar, motivasyonumu düşürmek yerine bana farklı deneyimler kazandırıyor ve daha planlı hareket etmemi sağlıyor. Yani özgürlük ve zorluklar iç içe geçse de ikisinin dengesi bana katkı sağlıyor.” (K.9)

“Şu an da özgür olduğumu düşünüyorum çünkü yaptığım aktivitelerin hiç biri işim veya mesleğim değil. Aktivitelerimi yaparken şart, zaman veya mekan koşulu yok”. (K.10)

“Genel olarak boş zaman aktivitelerimi seçerken özgür olduğumu düşünüyorum. Ancak spor yapmak veya araştırma yapmak gibi aktivitelerde, bunların hayatımın gidişatını olumlu yönde etkileyeceğini düşündüğüm için daha hevesli oluyorum. Diğer aktivitelerim ise genellikle zihinsel olarak dinlenmeme katkı sağlıyor.” (K.11)

“Bireysel ya da tek başıma yapabileceğim aktivitelerde daha özgür oluyorum; ancak toplu bir rekreasyon etkinliğinde, etkinliğe katılacak kişilerin yaşları ve etkinlik hakkındaki düşünceleri bazı zorunlulukları da beraberinde getiriyor. Örneğin, bir hafta sonu ailemle rafting yapmak istediğimde, isteksizlik olması durumunda etkinlik sade bir pikniğe dönüşebiliyor.” (K.12)

Tablo 5. Çözümleme İfadeleri

Katılımcı	Tema(lar)	Kod(lar)
K.1, K.2, K.3, K.5, K.6, K.8, K.9, K.10, K.11	Fiziksel ve Zihinsel Aktivite	*Basketbol oynamak, *Doğa yürüyüşü yapmak, *Enstrüman çalmak, *Meditasyon yapmak, *Namaz kılmak, *Kendiyle baş başa kalmak, *Kitap okumak, *Film izlemek, *Rahatlamak, *Dinlenmek, *Akışa kapılmak, *Bireysel kaçış, *Alpin tırmanış, *Kamp yapmak, *Kalistenik egzersiz yapmak, *Balık tutmak,
K.2, K.3, K.5, K.6, K.7, K.8, K.9, K.10, K.11, K.12	Sosyal Etkileşim	*Arkadaşlarla vakit geçirmek, *Kahve içmek, *Sosyal medyada vakit geçirmek, *Seyahat etmek, *Kulüp etkinlikleri düzenlemek, *Gönüllü aktivitelerde bulunmak, *Yeni insanlarla tanışmak, *Farklı kültürleri tanımak.
K.1, K.4, K.5, K.7, K.8, K.9, K.10, K.11, K.12	Kişisel Gelişim	*Yeni yerler keşfetmek, *Sanatsal faaliyetlerde bulunmak, *Dağcılık eğitimi almak, *Dil öğrenmek, *Kendini geliştirmek, *Araştırma yapmak, *İçsel huzuru aramak, *Arayış, *Yenilenmek, *Canlanmak.

Tablo 5 'de katılımcılardan elde edilen veriler ışığında *fiziksel ve zihinsel aktivite, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim* olmak üzere 3 ana tema belirlenmiştir. İlk tema kapsamında katılımcıların *zihinsel rahatlama sağlama amacıyla*; meditasyon yapmak, namaz kılmak, akışa kapılmak, dinlemek, rahatlamak, yürüyüşe çıkmak, kendinle baş başa kalmak, bireysel kaçış ve kitap okumak gibi boş zaman aktiviteleri ile kendilerini iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Basketbol oynamak, spor yapmak, enstrüman çalmak, doğa yürüyüşü yapmak, alpin tırmanış yapmak, kamp yapmak, kalistenik egzersiz yapmak, balık tutmak gibi aktiviteler, *fiziksel rahatlama*yı artırırken aynı zamanda zihinsel huzura da katkı sağlamaktadır. İkinci *sosyal etkileşim teması* kapsamında; sosyal bağlantılar kurmak, yeni insanlarla tanışmak, farklı kültürleri tanımak, sosyal medyada vakit geçirmek, kahve içmek ve kulüp etkinlikleri düzenlemek içsel motivasyon kaynakları arasında öne çıkıyor. Seyahat etmek, arkadaşlarla vakit geçirmek gibi aktivitelerin, katılımcıların boş zamanlarında özgürlük hissi ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşıladığı anlaşılmaktadır. Bu temada, seyahat etmek ve yeni şeyler öğrenmek katılımcıların içsel motivasyonlarını artıran ana unsurlar olarak ön plana çıkmaktadır. *Kişisel gelişim teması*, özellikle sanatsal becerilerin artırılması ve yeni kültürlerin keşfi gibi aktivitelerle pekişmektedir. Bu üç ana tema ve ifadeler, katılımcıların boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri fiziksel, duygusal ve sosyal faydaları anlamamıza yardımcı olabilir niteliktedir. Temalar arasındaki kelimeler, katılımcıların ne tür aktivitelerden keyif aldığını ve bunları yaparken hangi duyguları deneyimlediklerini de gözler önüne sermektedir.

4. Sonuç ve Gelecek Perspektifi İçin Öneriler

Bu çalışma, Z kuşağı bireylerinin boş zaman etkinliklerine yönelik yaklaşımlarını derinlemesine incelemeyi ve bu süreçte etkili olan belirleyici içsel motivasyon faktörlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Böylece, çalışma Z kuşağının boş zaman etkinliklerine yönelik yaklaşımlarını daha iyi anlamak ve Neulinger'in boş zaman teorisi çerçevesinde güncel bir perspektif sunmak açısından önem taşımaktadır. Z kuşağının boş zaman aktivitelerine yönelik yaklaşımlarını ve bu eğilimlerini şekillendiren içsel motivasyon unsurlarını inceleyerek, bireylerin sosyal ve kültürel dinamiklerini daha iyi anlamaya katkı sağlamak hedeflenmiştir. Görüşme sonucunda elde edilen bulgular ışığında, Z kuşağının boş zaman faaliyetlerine ilişkin eğilimleri *fiziksel ve zihinsel rahatlama, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim* olmak üzere 3 ana tema altında sınıflandırılmıştır. Bu eğilimleri biçimlendiren (1) fiziksel ve zihinsel rahatlama temasında; *basketbol oynamak, spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, enstrüman çalmak, meditasyon yapmak, namaz kılmak, kendimle baş başa kalmak, kitap okumak, film izlemek, rahatlamak, dinlenmek, akışa kapılmak, bireysel kaçış, doğa yürüyüşü yapmak, alpin tırmanış yapmak, kamp yapmak, kalistenik egzersiz yapmak, balık tutmak* (2) sosyal etkileşim temasında; *arkadaşlarla vakit geçirmek, kahve içmek, sosyal medyada zaman geçirmek, seyahat etmek, kulüp etkinlikleri düzenlemek, gönüllü aktivitelerde bulunmak, yeni insanlarla tanışmak, farklı kültürleri tanımak*, (3) *kişisel gelişim temasında; seyahat etmek, yeni yerler keşfetmek, sanatsal faaliyetlerde bulunmak, dil öğrenmek, kendini geliştirmek, dağcılık eğitimi almak, içsel huzuru aramak, sanatsal becerilerle uğraşmak, arayış, yenilenmek ve canlanmak* gibi motivasyonel unsurlar olarak ortaya koyulmuştur. Araştırma bulguları, katılımcıların etkinlik tercihlerini büyük ölçüde içsel motivasyona dayalı olarak gerçekleştirdiklerini; bu süreçte zihinsel üretkenlik, sosyal bağların güçlenmesi ve yeni bilgiler edinme gibi kazanımların öne çıktığını göstermektedir. Ayrıca spor ve doğa temelli etkinliklerin disiplin ve liderlik becerileri kazandırması; kültürel ve sanatsal etkinliklerin ise yaratıcılık, araştırma eğilimi ve kendini ifade etme fırsatı sunması, çalışmanın dikkat çekici bulguları arasında yer almaktadır. Bu durum literatürde bahsedilen Neulinger'in boş zaman teorisi (Neulinger, 1982) ile örtüşmektedir. Neulinger bu teoriyi açıklarken boş zaman deneyiminde şu iki boyuta dikkat çekmektedir. Bunlar; algılanan özgürlük ve içsel motivasyon (Dillard & Bates 2011). Ona göre, boş zamanın gerçek bir boş zaman niteliği taşıyabilmesi, bireyin aktivitenin içsel ve/veya dışsal ödülleri özgürce seçme ve deneyimleme fikrine dayanır (Henderson 1984; Neulinger, 1982). Bu bağlamda elde edilen bulgular, Z kuşağının (1) fiziksel ve zihinsel rahatlama (örneğin meditasyon, spor yapma, yürüyüş), (2) sosyal etkileşim (örneğin seyahat etme, arkadaşlarla vakit geçirme, yeni insanlarla tanışma) ve (3) kişisel gelişim (örneğin yeni yerler keşfetme, sanatsal faaliyetlerde bulunma, dil öğrenme ve içsel huzuru arama) gibi alanlarda boş zaman aktivitelerini içsel bir yönelimle tercih ettiklerini ortaya koymuştur. Böylelikle bu bulgular, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin yalnızca eğlenme, dinlenme veya zaman geçirme amacıyla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda içsel doyum ve kişisel gelişim arayışıyla da şekillendiğini öne süren önceki araştırma sonuçlarıyla uyum göstermektedir (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996; Mendoza vd., 2023; Chen & Chang, 2024). Dolayısıyla araştırma sonuçları, Z kuşağı bireylerinin boş zaman yaklaşımlarının Neulinger'in teorisinde vurguladığı içsel motivasyon ve özgür seçim temelindeki saf boş zaman kavramı ile önemli ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Bu kapsamda, yapılan çalışma ile teoriye güncel bir bakış açısı sunulmuştur. Gelecekte yapılacak araştırmalar için ise Neulinger'in teorisinin, diğer motivasyon teorileriyle karşılaştırmalı olarak ele alınması ve Z kuşağı bireylerinin değişen boş zaman algısının daha geniş teorik çerçeveler içinde (örn. kültürel ve sosyoekonomik bağlamlar) incelenmesi önerilmektedir.

Çalışma, Z kuşağının boş zaman eğilimlerinin anlaşılmasına katkı sağlamayı hedeflemenin yanı sıra, turizm, rekreasyon, eğitim ve yerel yönetim gibi çeşitli alanlarda gençlere yönelik stratejilerin geliştirilmesine de zemin oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, turizm sektöründe genç bireylerin kişisel, sosyal, kültürel ve sanatsal alanlarda kendilerini geliştirmelerine imkân tanıyacak, deneyim odaklı boş zaman aktivitelerinin artırılması önerilmektedir. Örneğin, gençlere yönelik deneyim odaklı; kültürel turlar, atölye çalışmaları, doğa yürüyüşleri ve sanat etkinlikleri gibi programlar sektörün ilgili işletmeleri ve kanalları tarafından organize edilmeli ve desteklenmelidir. Rekreasyon alanında ise, her bireyin ilgi ve ihtiyaçlarına hitap edebilecek nitelikte çeşitli grup aktivitelerin üniversiteler, belediyeler ve sivil toplum kuruluşları iş birliğiyle düzenlenmesi, ayrıca daha fazla yeşil alan oluşturulmasına yönelik peyzaj düzenlemelerinin planlanarak uygulamaya geçirilmesi önem arz etmektedir. Eğitim alanında, Z kuşağı bireylerinin aktif katılımını teşvik edecek çok katımlı rekreatif atölye etkinliklerinin üniversiteler ve yerel yönetimler gibi ilgili kurumlar tarafından desteklenmesi önerilmektedir. Örneğin, okul kütüphanelerinin boş zaman bağlamında işlevselleştirilmesi, Z kuşağı öğrencilerinin eğitim süreçlerine ve öğrenme deneyimlerine önemli ölçüde katkı sağlayacaktır. Yerel yönetimler açısından ise, bireylerin kendilerini huzurlu ve doğa ile bütünleşmiş hissedebilecekleri, rekreatif açıdan doyum sağlayabilecekleri yaşam alanlarının tasarlanması ve oluşturulması, bunun yanı sıra gönüllülük projelerinin artırılması ve kültürel etkinliklerin çeşitlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Etik Beyan: Bu çalışmada kullanılan odak grup görüşme tekniği için Kırklareli Üniversitesi Etik Kurulunun 28.04.2025 tarihli toplantısında E-35523585-199-158691 sıra sayılı kararı ile izin alınmıştır.

Kaynaklar

- ALDABBAS, H., PINNINGTON, A., LAHRECH, A., & BLAIQUE, L. (2025). Extrinsic Rewards for Employee Creativity? The role of Perceived Organisational Support, Work Engagement and Intrinsic Motivation. *International Journal of Innovation Science*, 17(2), 237-260.
- BARHATE, B., & DIRANI, K. M. (2021). Career Aspirations of Generation Z: A Systematic Literature Review. *European Journal of Training and Development*, 46(1/2), 139-157.
- CHALA, N., POPLAVSKA, O., DANYLEVYCH, N., IEVSEITSEVA, O., & SOVA, R. (2022). Intrinsic Motivation of Millennials and Generation Z in the New Post-Pandemic Reality. *Problems and Perspectives in Management*, 20(2), 536-550.
- CHEN, C. H., & CHANG, C. L. (2024). Effectiveness of AI-assisted Game-based Learning on Science Learning Outcomes, Intrinsic Motivation, Cognitive Load, and Learning Behavior. *Education and Information Technologies*, 29(14), 18621-18642.
- COŞKUN, G., & DİLMAÇ, E. (2024). Leisure Behavior through the Life Span: Leisure Constraints, Motivation, and Self-Efficacy among Gen Z and Millennials. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 1-29.
- COŞKUN, G. (2023). Leisure Constraints among Turkish Families: a Multi-Level Approach. *Leisure/Loisir*, 48(1), 25–48. <https://doi.org/10.1080/14927713.2023.2211586>
- CSIKSZENTMIHALYI, M., & LARSON, R. (2014). Flow and the Foundations of Positive Psychology 10, 978-94.
- CZIKSZENTMIHALYI, M. (1990). Flow—the Psychology of Optimal Experience. 1990.
- DILLARD, J. E., & BATES, D. L. (2011). Leisure Motivation Revisited: Why People Recreate. *Managing Leisure*, 16(4), 253-268.
- DJAFAROVA, E., & BOWES, T. (2021). ‘Instagram Made Me Buy It’: Generation Z Impulse Purchases In Fashion Industry. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 59, 102345.
- ĐURANOVIĆ, M. (2024). Leisure Activities of Young People as a Predictor of Life Satisfaction. *International Journal of Instruction*, 17(3), 475-490.
- ERDEM, D. (2024a). “Boş Zaman ve Teknoloji”. Boş Zaman Hakkında (Tarihsel Gelişim, Kavramlar ve İlişkiler) Ed. Kutluk Bozkurt, A., Erdem, D. (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2024), 1-258.
- ERDEM, D. (2024b). Z Kuşağını Instagram Platformunda Rekreatif Amaçlı Akışa Yönelten Motivasyon Kaynakları Mutluluk-Bağımlılık İkilemi. Yayınlanmış Doktora Tezi. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- ERDEM, D., ve YAYLI, A. (2022). Rekreasyon Bağlamında Csikszentmihalyi’nin Akış Teorisine Kuramsal Bir Bakış. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4).
- FUSCH, P., FUSCH, G. E., HALL, J. A., WALKER, N. A., & BOOKER, J. M. (2022). How to Conduct A Focus Group Interview: Tips, Strategies, and Examples for Novice Researchers. *Education For Information*, 38(2), 171-187.
- GRAEF, R., CSIKSZENTMIHALYI, M., & MCMANAMA GIANINNO, S. (1983). Measuring Intrinsic Motivation in Everyday Life. *Leisure Studies*, 2(2), 155-168.
- GRIBANOVA, S. (2024). What Motivates The Creativity of Generation Z Employees? The Influence of Extrinsic And Intrinsic Motivating Factors on The Example of IT Specialists From EU Countries. In *Environment. Technologies. Resources. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*. 2, 380-386.
- GREENE, D., & LEPPER, M. R. (1974). Effects of Extrinsic Rewards on Children’s Subsequent Intrinsic Interest. *Child Development*, 1141-1145.
- KAMENIDOU, I., STAVRIANEA, A., & BARA, E. Z. (2020). Generational Differences Toward Organic Food Behavior: Insights From Five Generational Cohorts. *Sustainability*, 12(6), 2299.
- KELLER, J., & BLESS, H. (2008). Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to The Flow Model of Intrinsic Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 196-209.
- KITZINGER, J. (1995). Qualitative Research: Introducing Focus Groups. *Bmj*, 311(7000), 299-302.
- KRUEGER, R. A., CASEY, M. A. (2014). *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research*. Sage Publications.
- KWON, M., & SONDAY, L. (2024). The Moralization of Intrinsic Motivation: Opportunities and Perils. *Academy of Management Review*, doi.org/10.5465/amr.2021.0467.
- LI, L., HEW, K. F., & DU, J. (2024). Gamification Enhances Student Intrinsic Motivation, Perceptions of Autonomy and Relatedness, but Minimal Impact on Competency: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Educational Technology Research and Development*, 72(2), 765-796.
- HAMAMA, L., & ITZHAKI, M. (2023). Coping with Fibromyalgia-a Focus Group Study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1), 2204622.

- HAMMOURI, Q., NUSAIRAT, N. M., ALSOKKAR, A. A., JDAITAWI, A. M., MISTARIHI, A. M., AKHUIRSHAIDEH, D. A. A., & ALFRAIHAT, S. F. (2025). Engaging Gen Z through Personalized Social Media Content: The Mediating Role of Perceived Relevance on Platform Engagement. *Data and MetaData* 4-918.
- HEKTNER, J. M., & CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). A Longitudinal Exploration of Flow and Intrinsic Motivation in Adolescents. *American Educational Research Association*. April, Amerika.
- HULL, C. L. (1945). Principles of Behavior. 396.
- HULTSMAN, J. T., & BLACK, D. R. (1989). Primary Meta-Analysis in Leisure Research: Results for Neulinger's "What Am I Doing?" Instrument. *Journal of Leisure Research*, 21(1), 18-31.
- İSKENDER, A. (2017). Neulinger Boş Zaman Paradigması ve Boş Zaman Katılım Motivasyonları Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 819-825.
- ISO-AHOLA, S. E., & BAUMEISTER, R. F. (2023). Leisure and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*, 14, 1074649.
- MAHMOUD, A. B., FUXMAN, L., MOHR, I., REISEL, W. D., & GRIGORIOU, N. (2021). "We aren't your Reincarnation!" Workplace Motivation Across X, Y and Z Generations. *International Journal of Manpower*, 42(1), 193-209.
- MANTHA, M. S., & KRISHNA, P. V. (2024). A Literature Review of Learning Preferences, Motivational Factors and Training Needs Among Different Generations of Baby Boomers, Gen x, Gen y and Gen z Students and Professionals. *Education and Society*, 48(1), 53-64.
- MENDOZA, N. B., YAN, Z., & KING, R. B. (2023). Supporting Students' Intrinsic Motivation for Online Learning Tasks: The Effect of Need-Supportive Task Instructions On Motivation, Self-Assessment, And Task Performance. *Computers & Education*, 193, 104663.
- MIRÓ-LLINARES, F. (2025). Crime Opportunities, Lockdowns, and Online Video Games: The Digital Leisure Hypothesis (and More on the Impact of Digitalization on Crime Trends). In *Understanding Crime Trends in a Hybrid Society: The Digital Drift* (pp. 77-99). Cham: Springer Nature Switzerland.
- MORGAN, D. L. (1996). Focus Groups. *Annual Review of Sociology*, 22(1), 129-152.
- MORRIS, L. S., GREHL, M. M., Rutter, S. B., Mehta, M., & Westwater, M. L.. On What Motivates Us: A Detailed Review Of Intrinsic V. Extrinsic Motivation. *Psychological Medicine*, 52(10), 1801-1816.
- NEULINGER, J., & BREIT, M. (1969). Attitude Dimensions of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 1(3), 255-261.
- NEULINGER, J. (1981). To leisure: An introduction. *Boston Allyn & Bacort*.
- NEULINGER, J. (1982). Leisure Lack and the Quality of Life: The Broadening Scope of the Leisure Professional. *Leisure Studies*, 1(1), 53-63.
- NEULINGER, J. (1986). What am I doing? The WAID.
- OSÓCH, B., MACIEJEWSKA, K., & DMYTRÓW, K. (2025). Leisure Activity Patterns of an Academic Environmental Group of Szczecin University Students—An Interdepartmental Analysis. *Sustainability*, 17(3), 1218.
- POLIANDRI, D., PERAZZOLO, M., PILLERA, G. C., & GIAMPIETRO, L. (2023). Dematerialized Participation Challenges: Methods and Practices for Online Focus Groups. *Frontiers in Sociology*, 8, 1145264.
- POWELL, R. A., & SINGLE, H. M. (1996). Focus Groups. *International Journal for Quality In Health Care*, 8(5), 499-504.
- RANA, M. Q., FAHIM, S., SAAD, M., LEE, A., OLADINRIN, O. T., & OJO, L. D. (2024). Exploring the Underlying Barriers for the Successful Transition for Women from Higher Education to Employment in Egypt: A Focus Group Study. *Social Sciences*, 13(4), 195.
- RAGUŽ, N. (2023). *Impact of Feedback on Intrinsic Motivation and Persistence in Generation Z* (Doctoral dissertation, RIT Croatia).
- RAZ-YUROVICH, L. (2022). Leisure: Definitions, Trends and Policy Implications. *Population Research and Policy Review*, 41(3), 981-1019.
- REISS, S. (2004). Multifaceted Nature of Intrinsic Motivation: The Theory of 16 Basic Desires. *Review of General Psychology*, 8(3), 179-193.
- ROALD, G. M., SCHRUIJER, S., & NEERGÅRD, G. B. (2024). The Researcher's Facilitating Role in Stimulating a Constructive Group Climate in Online Focus-Group Interviews. *Qualitative Inquiry*, 10778004241260656
- RYAN, R. M., & DECI, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- SEYFI, S., HALL, C. M., VO-THANH, T., & ZAMAN, M. (2023). How Does Digital Media Engagement Influence Sustainability-Driven Political Consumerism among Gen Z Tourists? *Journal of Sustainable Tourism*, 31(11), 2441-2459

SURUGIU, C., SURUGIU, M. R., GRĂDINARU, C., & GRIGORE, A. M. (2025). Factors Motivating Generation Z in the Workplace: Managerial Challenges and Insights. *Administrative Sciences*, 15(1), 29.

SUSANTO, P. C., YUNTINA, L., SARIBANON, E., SOEHADITAMA, J. P., & LIANA, E. (2024). Qualitative Method Concepts: Literature Review, Focus Group Discussion, Ethnography and Grounded Theory. *Siber Journal of Advanced Multidisciplinary*, 2(2), 262-275.

URICK, M. J., HOLLENSBE, E. C., MASTERSON, S. S., & LYONS, S. T. (2017). Understanding and Managing Intergenerational Conflict: an Examination of Influences and Strategies. *Work, Aging and Retirement*, 3(2), 166-185.

THANGAVEL, P., PATHAK, P., & CHANDRA, B. (2022). Consumer Decision-Making Style of Gen Z: A Generational Cohort Analysis. *Global Business Review*, 23(3), 710- 728.

VOLK, S. C., SCHULZ, A., BLASSNIG, S., MARSCHLICH, S., NGUYEN, M. H., & STRAUß, N. (2025). Selecting, Avoiding, Disconnecting: A Focus Group Study of People's Strategies for Dealing with Information Abundance in the Contexts of News, Entertainment, and Personal Communication. *Information, Communication & Society*, 28(1), 21-40.

YULIANTI, T., & SULISTYAWATI, A. (2021). Enhancing Public Speaking Ability Through Focus Group Discussion. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 5(2), 287-295.

XU, Y. (2024). Into the Wild: Sailing Through Leisure Hybridity and Self-Other Interculturality Upon an Ocean-Crossing Tall Ship. *World Leisure Journal*, 66 (1), 26-48.

WANKA, F., VOGEL, M., GRAFE, N., ABMANN, M., KIESS, W., & POULAIN, T. (2025). Leisure Activities of Adolescents—Associations with Demographic Characteristics, Well-Being and Parental Leisure Engagement. *Pediatric Research*, 1-9.

WILLEMSSEN, R. F., AARDOOM, J. J., CHAVANNES, N. H., & VERSLUIS, A. (2023). Online Synchronous Focus Group Interviews: Practical Considerations. *Qualitative Research*, 23(6), 1810-1820.

Summary

This study examines the leisure activity tendencies of Generation Z within the context of social structures transformed by digitalization, focusing particularly on the motivational factors shaping these tendencies and the role of intrinsic motivation in leisure preferences. Neulinger's Leisure Theory forms the theoretical backbone of the research, exploring what leisure means for individuals in the context of intrinsic and extrinsic motivation. The primary focus is on how Generation Z perceives freedom and intrinsic motivation in their leisure experiences.

In today's digital societies, Generation Z stands out as a cohort raised alongside technological tools and has redefined leisure within this framework. Platforms such as social media, online games, and digital communities have significantly altered the meaning of leisure for this generation. In this context, the study offers a profound and up-to-date perspective on how Generation Z perceives and experiences leisure.

Neulinger's theory is examined in detail within the theoretical framework, particularly its core elements: perceived freedom, intrinsic motivation, and positive affect. According to Neulinger, an activity can only be considered leisure if it is performed voluntarily and with intrinsic intent. The findings of this study indicate that the leisure preferences of individuals are largely driven by intrinsic motivation.

A qualitative research method was adopted, and a focus group interview was conducted with twelve Generation Z university students selected through purposive sampling. The interviews were guided by a structured form, and the data were analyzed using content analysis. Three main themes emerged from participants' responses: (1) Physical and Mental Relaxation, (2) Social Interaction, and (3) Personal Development. Participants reported that they preferred activities such as sports, reading, listening to music, camping, engaging in artistic activities, and traveling in their free time. These activities contribute to both physical and mental well-being and provide intrinsic satisfaction.

In the theme of physical and mental relaxation, it was determined that participants reduced stress and achieved mental clarity through activities such as meditation, walking, exercising, reading, and watching films. In the social interaction theme, participants satisfied their need for sociability through spending time with friends, engaging with social media, and traveling. In the personal development theme, activities such as learning new languages, artistic engagement, and exploring new places contributed to participants' self-awareness and growth.

The findings reveal that Generation Z generally chooses leisure activities based on voluntariness, free from external pressures, with intrinsic motivation being the most significant factor in this process. While most participants reported feeling free in selecting their leisure activities, some highlighted constraints such as time, financial resources, societal norms, and the education system. This supports the perceived freedom dimension emphasized in Neulinger's theory.

In conclusion, the research shows that Generation Z perceives leisure not merely as a way to pass time but as a means of self-recognition, development, and expression. When evaluated through the lens of Neulinger's theory,

these tendencies align closely with the notion of “pure leisure.” The findings provide both theoretical and practical contributions, offering insights for strategy development in tourism, education, recreation, and local governance sectors targeting youth engagement.

As a recommendation, experience-oriented leisure opportunities appealing to Generation Z should be increased. Balanced access to both digital and physical activities should be ensured, more green spaces should be created, and creative workshops that foster youth participation should be organized. Future studies are also encouraged to compare Neulinger’s theory with other motivation theories and to examine the concept of leisure in broader cultural and socioeconomic contexts.