



2020 / Vol:6, Issue:23 / pp.274-284

RESEARCH ARTICLE

Arrival Date : 23.12.2019

Published Date : 24.02.2020

Doi Number : <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.253>

Reference : Akduman, G. (2020). "Mutluluk (Öznel İyi Oluş) Kuşaktan Kuşağa Azalıyor Mu? Mutluluğun (Öznel İyi Oluş) Kuşaklar Bazında İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma", Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences, 6(23): 274-284.

MUTLULUK (ÖZNEL İYİ OLUŞ) KUŞAKTAN KUŞAĞA AZALIYOR MU? MUTLULUĞUN (ÖZNEL İYİ OLUŞ) KUŞAKLAR BAZINDA İNCELENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Does Happiness (Subjective Well Being) Decrease From The Generation To The Generation? A Research On The Investigation Of Happiness (Subjective Well Being Based On The Generations

Dr. Gülbeniz AKDUMAN

Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü, İnsan Kaynakları Yönetimi, İstanbul/Türkiye



ÖZET

Günümüzün teknolojik ve gelişmiş Dünyasında artan imkanlar ve seçenekler kişileri bir yandan refaha ulaştırırken bir yandan da herşeye sahip olmanın verdiği değersizleştirme ve yalnızlaştırma nedeniyle mutsuzlaştırmaktadır. Mutluluk tarihin her döneminde insanların ulaşmak istediği bir duygu olmuştur. Mutluluk, kişinin yaşamdan aldığı genel memnuniyetin bir ifadesidir. Hemen hemen aynı dönemlerde doğan kişilere aynı kuşak mensubu adı verilmektedir. Bir kişinin mutlu olmasını etkileyen demografik faktörler, karakteristik özellikler ve hayata bakış açısı gibi onlarca etken içinde en önemlilerinden biri kişinin yaşadığı kuşaktaki sosyokültürel, ekonomik ve siyasi olaylardır. Bu olaylar kişinin hayata dair deneyim ve kazanımlarını direkt olarak etkilemektedir. Bu bağlamda araştırmamızın amacı aynı ve farklı dönemde yaşayan kuşaklar arasında mutluluk seviyelerinde farklılıklar olup olmadığını analiz edilmesidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu (cinsiyet ve doğum kuşağı) ve Oxford Mutluluk Ölçeğinden (öznel iyilik algısı ölçeği) oluşan anket formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öznel iyilik algısı puanlarının kuşaklara göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Y ve Z kuşağı katılımcıların öznel iyilik algı puanları, bebek patlaması ve X kuşağı katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Z kuşağı katılımcıların öznel iyilik algı puanları, Y kuşağı katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Kuşaklar, mutluluk, öznel iyi oluş

ABSTRACT

Increasing possibilities and options in today's technological and advanced world make people happy, while also making them unhappy due to the devaluation and isolation of having everything. Happiness has been a feeling that people want to reach in every period of history. Happiness is an expression of the general satisfaction that one gets from life. People born in almost the same period are called members of the same generation. One of the most important factors in dozens of factors such as demographic factors, characteristics and perspective on life that affect a person's happiness are the sociocultural, economic and political events of the person's generation. These events directly affect one's experience and gains in life. In this context, the purpose of our research is to analyze whether there are differences in happiness levels between generations living in the same and different periods. A questionnaire form consisting of demographic information form (gender and birth generation) and Oxford Happiness Scale (subjective well-being scale) was used as data collection tool in the research. As a result of the research, it was determined that the scores of subjective well-being perception differ significantly according to the generations. The subjective well-being perception scores of the Y and Z generation participants were significantly higher than the baby boomer and the X generation participants' scores. The subjective well-being perception scores of the participants of the Z generation are significantly higher than those of the Y generation.

Keywords: Jenerations, happiness, subjective well-being

1.GİRİŞ

Amerikan kökenli bir kavram olan kuşaklar son on yıldır Sosyal Bilimler alanında da ilgi gören ve araştırılan bir kavram halini alsa da halen kuşakların tarihsel olarak sınıflandırılması ve isimlendirilmesi konusunda ilgili alan yazında bir fikir birliğine varılamadığı görülmektedir. Türkiye’de hem şehir hem de kırsal bölgelerde hızla yaşanan değişim nedeniyle toplumu oluşturan kuşaklar arasındaki ilişkilerde sürekli değişmektedir (Tezcan, 2016: 8).

İnsan eylemlerinin son amacı mutluluktur (Akarsu, 1998: 23). İnsan hayatı mutlulukla anlam kazanır, mutluluk her dönem insanların en temel ihtiyacıdır (Comte- Sponville vd., 2012: 13). İnsanlar çocuktan çok mutluysen yaş aldıkça neden mutsuzlaşır? Çocuklar kendi başları oyun oynanıp eğlenirken, bir başkasının onların yerine oynaması ya da onu eğlendirmesini beklemediği için daha mutludurlar. Oysaki, yetişkinlerin mutluluk seviyesi daha düşüktür çünkü yaş alıp görev ve sorumluluklarla birlikte yaşanan sorunlar da arttıkça kişinin mutlu olmayı seçmesi, bu uğurda bireysel olarak savaşması gerekir ki çoğu insan da bunu başaramaz (Alain, 2017: 9-10).

Modern hayat ve teknoloji hızla zevk verip mutluluk veren birçok şeyin yerini alırken içinde empati, yardımseverlik, fayda yaratma, şefkat ve bilinci içeren gerçek derin mutluluklar kuşaktan kuşağa aktarılabilir mi? Teknoloji, Yunanca araç, yetenek anlamına gelen “*techne*” ve irfan, tanrı vergisi anlamına gelen “*logia*” kelimelerinin birleşmesinden türemiş insanlığın gelişimi için kullanılan bir sözcüktür. İnsanların yaşam koşullarını iyileştirme amacıyla yaratılan teknoloji günümüzde araçları sayesinde mutluluğun oluşmasını daha kolay ve yaygın hale getirmek için kullanılmaktadır. Sosyal medya ve dijital araçlar insanları birbirlerine her an bağlayarak zaman ve mekândan bağımsız sosyalleşme sağlamaktadır (Leonhard, 2018: 147).

Günümüzde gelişen Dünya insanlık için bolluk, sağlık ve mutluluk sağlayacak derken birçok alanda çaresizlik ve insanlarda mutsuzluk yaşandığı görülmektedir. İnsanların bir kısmı gelişen Dünyamıza iyimser bakış açısıyla ve mutlulukla bakarken bir kısmı ise kaygı ve panikle gerilmiş bir şekilde olan biteni izlemektedir. Geçmişe göre daha çok imkana sahip refah içinde doğmuş kişiler acaba mutluluğa yaklaşıyor mu yoksa hızla uzaklaşıyor mu? (Goodwin, 2019: 11). Modern hayatla yükselen yaşam standartları maddi açıdan daha zengin, daha bilgili ve daha çok imkanlara sahip bir toplum yaratırken mutluluğun nasıl etkilendiği konusu halen psikologlar ve sosyologlar tarafından araştırılmaktadır (Tarhan, 2013: 15).

Diğer yandan 21. Yüzyılın ilk dönemlerine bakıldığında insanların Dünya’da yaşanan terör olayları, ekonomik ve siyasi krizler gibi birçok ciddi soruna rağmen bireysel mutluluklarıyla ilgilenmeye devam ettikleri görülmektedir. İnsanlar sorun yaşadıklarında olumlu düşünerek daha güçlü ve dirençli olacaklarını düşünerek daha fazla mutluluğa odaklanmaktadır (Schmid, 2015: 88).

Bu bağlamda aynı ve farklı dönemde yaşayan kuşaklar arasında mutluluk seviyelerinde farklılıklar olup olmadığının analiz etmek amacıyla yapılan araştırmamızda mutluluk, kuşak kavramı ve sınıflandırılması incelendikten sonra kuşakların mutluluk seviyelerini analiz etmek amacıyla yapılan araştırmamızın bulgu ve sonuçlarına yer verilecektir.

2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Mutluluk

Öznel iyi olma olarak ifade edilen mutluluk her kişinin kendi hisleriyle oluşmaktadır (Achor, 2013: 60). Mutluluk, kişinin genel olarak yaşamından aldığı memnuniyetle, sahip olduğu olumlu duygunun olumsuz duyguya oranla fazla olması durumunda oluşan genel bir memnuniyet durumudur (Dutt, Radcliff, 2009: 62). Mutluluk hem subjektif hem de zamanla değişen dinamik bir yapıda olduğu için tanımlanması en zor kavramlardan birisidir.

Yaşamın amacı nedir? Yaşamın farklı farklı evrelerinde bunun farkına varılıp önem gösterilmese de insanların, para, mal-mülk, unvan, eş ve iş istemelerinin kök nedeni mutluluk arayışıdır. Tüm bunlar kişiyi mutlu etmediğinde ise hemen değiştirilirler. Örneğin kişi işinden mutlu değilse işinden, eşiyse mutlu değilse eşinden ayrılıp tekrar mutluluk arayışına devam eder (Yıldızhan, 2007:20). İnsanların zevk aldığı şeyler, bir ihtiyacını gidermeyi amaçlar ve görecelidir. İhtiyaç yok olunca verdiği zevk de ortadan kaybolur. Kişinin doyduktan sonra yemek yemeye devam edememesi, uykusunu aldıktan sonra uyumaya devam edememesi de ihtiyacın giderilmesinden sonra alınan zevk ve sonucunda mutluluğun azalmasıdır (Schopenhauer, 2019: 41).

Mutluluk, iyi ve refah içinde bir yaşamın en temel gereksinimi olduğu halde yıllarca sadece felsefe alanında araştırılan bir konu olmuştur (Öndes, 2019: 1041). Mutluluk kavramı Platon'dan sonra, Amerikan Psikoloji Derneği Başkanı Martin Seligman'ın pozitif psikoloji alanındaki çalışmalara odaklanıp önem verilmesini sağlamanın ardından son yirmi yıllık dönemde önemini giderek arttırmıştır (Vernon, 2010: 155).

Mutluluğu etkileyen iç ve dış faktörler baz alındığında çevresel etkenlere göre farklı yaklaşımlara ait tanımlamalar mevcut olduğu görülmektedir (Rojas, 2007: 6);

- ✓ Dini yaklaşıma göre; kişinin Allah'la kurduğu mükemmel inanç sisteminin bir sonucudur.
- ✓ Ütopycı yaklaşıma göre; mutluluk kişi ömür boyu uğraşsa da ulaşılamayacak bir duygudur.
- ✓ Stoacı yaklaşıma göre; mutluluk var olanı olan haliyle kabul etmektir.
- ✓ Erdem yaklaşımına göre; mutluluk kişinin hem kendine hem de çevresindeki herkese erdemli yaklaşımıdır.
- ✓ Huzur yaklaşımına göre; kişinin elindekilerle huzurlu olup elinde olmayanları düşünmemesidir.
- ✓ Memnuniyet yaklaşımına göre; kişinin hem kendinden hem de hayatından memnun olmasıdır.
- ✓ Anı yaşama yaklaşımına göre; kişinin yaşamının her anından keyif almasıdır.
- ✓ Eğlence yaklaşımına göre, kişinin elde ettiği herşeyden keyif duymasıdır.

Günümüzün modern Dünyasında neden mutluluk buhranı yaşanmaktadır? Son iki yüzyıl içinde insanlık tarihinde yaşanan hızlı gelişmelerin insanların mutluluklarını arttırmak yerine azaltmasının sebepleri üç ana başlıkta toplanabilir (Buss, 2000: 16-17);

- ✓ *Modern çağ ve ilkel çağ koşulları arasındaki farklılıklar:* Modern çağın hızla gelişen ve değişen yapısının insanlık tarihinin uzun yıllar süren evrim süreciyle uyumlu olmaması.
- ✓ *Modern çağa uyum sağlamanın getirdiği yeni sorunlar:* Modern çağın beraberinde sosyal ama daha yalnız bireyler, çok fazla seçenek içinde boğulma gibi birçok stres yaratan faktörü de beraberinde getirmesi.
- ✓ *Toplumda yarışmaya dayalı bir uyum süreci oluşması:* Modern çağda birbirleriyle yarışıp rekabet etmeyi seven ve kazanma güdüsü yüksek bireylerin artması toplumdaki işbirliğini ve uyumu azaltması.

Tüm Dünya'da yapılan mutluluk araştırmalarına temel olan Martin Seligman'ın "PERMA" teriminde yer alan kelimeler bir anlamda mutluluğu etkileyen değişkenleri de açıklamaktadır (Moss, 2018: 11-12);

- ✓ Pozitif Duygu (Positive Emotion): Huzur, minnet, duyum, zevk, umut, ilham, merak ve sevgi duygularına sahip olma mutluluğu arttırmaktadır.
- ✓ Bağlılık (Engagement): Kişinin bir görevi yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak kadar işe bağlılığın yüksek olması mutluluğunu arttırmaktadır.

- ✓ İlişkiler (Relationship): Kişinin çevresiyle kurduğu iyi ve pozitif ilişkiler mutluluğunu arttırmaktadır.
- ✓ Anlam (Meaning): Kişinin kendi dışında topluma, insanlığa faydalı bir amaca hizmet ediyor olması mutluluğunu arttırmaktadır.
- ✓ Başarma/kazanım (Accomplishment): Kişinin hayatta başarılar elde etmesi mutluluğunu arttırmaktadır.

Mutluluğu belirleyen en önemli etkenler kişinin genetik faktörleri, karakteristik özellikleri ve sahip olduğu yaşam şartlarıdır (Lyubomirsky, 2005: 116). Mutlu insanlar değil mutlu toplum vardır (Kalyoncu, 2017: 37). İnsanlar toplumda birbirlerinden bağlantısız ve etkileşimsiz yaşamadığı için kişilerin üzüntülerini, kaygılarını, mutluluk ve mutsuzluklarını aileleri, arkadaşları, komşuları, iş arkadaşları gibi yakın ve uzak çevreleriyle yaşadıkları ilişkiler belirlemektedir (Bruckner, 2012: 184).

3. KUŞAK KAVRAMI

Auguste Comte ilgili alan yazında kuşaklar konusunda ilk bilimsel araştırmaları yaparken, bir toplumdaki sosyal gelişimin kuşaktan kuşağa aktarılacak bilgi ve deneyimler sayesinde olacağını savunmuştur (Comte, 1974: 635). Birbirlerini takip eden kuşakların 80-100 yılda bir tekrarlandığını savunan “Jenerasyonel Sistemler Teorisi” kuşakların kendinden önceki kuşakların kendilerine hazırladığı koşullarda geliştiğini savunmaktadır (Acılıoğlu, 2015: 19).

Kültürel ve yöresel özellikler yaş kırılımında kuşak sınıflandırmalarının belirleyicileri olmaktadır (Rogler, 2002: 1013). Aynı kuşağa mensup kişiler aynı dönemde yaşanan olaylar ve hemen hemen aynı yetiştirilme tarzları nedeniyle ortak özelliklere sahip olurlar (Adıgüzel vd., 2014: 191). Kuşakları sınıflandırılan ait oldukları yılların değerleri ve yaşanan deneyimlerdir (Gross, 2016: 11). Bu bağlamda aynı kuşakta yer alan kişilerin biyoloji, sosyal konum, tarih-kültür olmak üzere üç ana özelliğe ortak sahip olmaları beklenir (Mannheim, 1952: 278-279);

- ✓ Biyoloji: Aynı kuşağa mensup kişiler aynı zaman dilimindeki tarihlerde doğmuş ve yaşamışlardır.
- ✓ Sosyal konum: Toplumda yer alan etkileşimler aynı kuşak döneminde aynı olacaktır.
- ✓ Tarih ve kültür: Aynı kuşağa mensup kişiler aynı zaman diliminde aynı kültürden olmalıdır.

Farklı araştırmacılar tarafından yapılan farklı kuşak sınıflandırmaları mevcuttur. Araştırmamızda Türkiye’de yapılan araştırmalarda sıklıkla kullanılan Oblinger&Oblinger (2005) tarafından yapılan 1946 ve öncesi doğanların Sessiz kuşak, 1947-1964 arası Bebek Patlaması kuşağı, 1965-1980 arası X kuşağı, 1981-1995 Y kuşağı, 1995-2010 arası Z kuşağı olduğu sınıflandırma kullanılmıştır.

Farklı dönemlerde yaşayan kişilerin farklı değer, düşünce ve davranış göstermesi, ilgili dönemlerde yaşayan kişilerin ortak etkilendiği sosyokültürel, ekonomik ve politik olaylardır (Gürbüz, 2015: 40). Kuşakların yer aldığı dönemlerde gerçekleşen olaylar Tablo 1’de değerlendirilmiştir;

Tablo 1. Kuşaklar Bazında Dönemin Belirleyici Olayları

Kuşak	Dönemin Belirleyici Olayları
Bebek Patlaması	DNA yapısı analiz çalışmaları, insan haklarına odaklanma, Vietnam savaşı, Küba devrimi (Coşar, 2011: 48), Kennedy suikati (İliç Kelgökmen, Yalçın, 2017: 138), cinsiyet eşitliği, ırkçılık karşıtlığı, çevresel problemlere duyarlılık (Strauss, Howe, 1991: 335), televizyonun yaygınlaşması
X Kuşağı	Gelişen bilgisayar teknolojisi, kültürel çeşitlilik (Williams, Page, 2011: 7), petrol krizleri, 1968 dönemi siyasal ve politik öğrenci ayaklanmaları, ekonomik dengesizlikler (Tezcan, 1997: 48), Kıbrıs Barış Harekâtı (Coşar, 2011: 48).
Y Kuşağı	Berlin duvarının yıkılması (İliç Kelgökmen, Yalçın, 2017: 138), 11 Eylül saldırısı, Irak ve Afganistan savaşları (Omay, Gür, 2009: 298), hızla gelişen dijital teknolojiler, internet ve sosyal medya (Smola, Sutton, 2002: 366)
Z Kuşağı	Hızla değişen Dünya, teknoloji ve sosyal medya (İliç Kelgökmen, Yalçın, 2017: 138).

Her kuşağı tanımlayan olumlu ve olumsuz karakteristik özellikler vardır. Mutluluğu da kapsayan olumlu duygular ve mutluluğu engelleyen olumsuz duygular açısından bakıldığında her kuşağın sahip olduğu özellikler mutluluğunu olumlu bazıları ise olumsuz etkilemektedir;

3.1. Bebek Patlaması

Bebek Patlaması kuşağı mensupları iyimser, kişisel memnuniyetleri yüksek, sağlık ve esenliğe önem veren, elindekiyle yetinen, tutumlu, kanaatkâr bireylerdir (Omay, 2017: 112; Güler, 2019: 6-10). Bu özelliklerinin yanında doğdukları ve yaşadıkları dönemde yaşanan savaş ve ekonomik sıkıntılar nedeniyle psikolojik açıdan daha çok yıpranmış olmalarına rağmen zorluklara karşı daha dayanıklı ve mutluluklarını kolaylıkla kaybetmeyen yapıdadırlar (Robbins, Judge, 2012: 148). Büyük Buhran ve II. Dünya savaşı gibi sıkıntılı dönemlerden geçmelerine rağmen diğer kuşaklardan çok daha düşük oranda (%1-2) endişe, gerginlik ve depresyon yaşama riskleri vardır (Twenge, 2013: 146). Başkalarına yardım etmeyi seven yapıları da başkalarının mutluluğuna katkı sağlayarak kendi mutluluklarını arttırmalarını yani faydalı olmaktan kaynaklanan mutluluk yaşamalarını sağlamaktadır (Guedj, 2014: 227). Diğer kuşaklardan ayırt edici özellikleri olan olumlu yaklaşımları, kriz anlarında daha soğukkanlı, sakin ve iyimser olmalarını sağlarken mutluluklarını da arttırmaktadır (Acılıoğlu, 2015: 25).

3.2. X Kuşağı

Kuşaklarla ilgili yapılan araştırmalar X kuşağı öncesi veya sonrasına ait olduğu için hakkında çok fazla bilgiye sahip olunmayan ve bilinmeyenleriyle temsil edilen bir kuşak olduğu için matematikteki bilinmeyeniyi temsil eden “X” harfinden adını almıştır (Jurkiewicz, Brown, 1998: 21). X kuşağı iş ve özel yaşam dengesine önem veren, eğlenceyi seven yapısının yanında hırslı, beklentisi daha yüksek ve maddiyata daha çok önem veren özellikleri nedeniyle mutluluğa daha geç ulaşmaktadır (Omay, 2017: 112; Güler, 2019: 6-10). Büyük beklentiler ve büyük başarıların mutlu edeceğini düşünmeleri nedeniyle standartları da yüksektir ama büyük işler ve başarılar mutluluklarını garantileyememektedir (Breuning, 2017: 8). Beklentilerini arttıran bir diğer etken ise aşırı mükemmelliyetçi yapılarıdır. Hem ev hem de iş hayatlarında üstlendikleri rollerde ve sahip oldukları mekanlarda mükemmellik yaratmaya çalışırlar. Evlerine en fazla tadilat yaptıran, sürekli yeni şeyler alıp buldukları mekânı güzelleştirmeye çalışan, mükemmel bir eş, evlat ve çalışan olmak için çok çabalayan ve kendi kendisiyle yarışan X kuşağı mensuplarının bu özellikleri mutluluklarını olumsuz etkilemektedir (Stillman&Stillman, 2018: 26). Duygusal bir kuşak olduğu için yaşanan olumlu ve olumsuz olaylardan hızlı ve derin etkilendikleri için mutluluklarında anlık değişimler sıklıkla yaşanmaktadır (Şenbir, 2004: 24). Sabırsız olmaları istek ve beklentilerine kısa zamanda ulaşma istekleriyle birleştiğinde zamana yayılan işlerde çabuk sıkılmalarına ve mutsuz olmalarına sebebiyet vermektedir (Latif, Serbest, 2014: 140).

3.3. Y Kuşağı

Y kuşağının Dünya’ya geldiği ve yaşadığı dönemde hayat şartlarının diğer kuşaklara göre daha iyi olması onların daha refah içinde yaşamalarını sağlarken, daha az sıkıntı yaşamaları paralelinde mutluluklarını da olumlu yönde etkilemiştir (Notter, 2005). Y kuşağı eğlenceyi seven, iş ve özel yaşam dengesine önem veren pozitif düşünen, sosyal, otoriteyi sevmeyen yapısıyla mutlu olma odağı en yüksek kuşaktır (Omay, 2017: 112; Güler, 2019: 6-10). Yüksek imkanlara sahip olmaları beklentilerini de arttırdığı için “herşeyin mümkün olacağı” düşüncesi olumsuzluklara katlanma seviyelerini ve mutluluklarını düşürmektedir (Hawkins, Mothersbaugh, 2010: 132). Yaşadıkları dönemdeki “hızlı yaşama ve hızlı tüketme” felsefesi yokluğa alışmamış yapılarıyla birleşince herşey hızlı ve kolay yoldan sahip olma istekleri, tersi durumlarda ise mutsuz olma güduları yükselmektedir (Acılıoğlu, 2015: 28).

3.4. Z Kuşağı

Teknolojiye doğan ve hayatlarının her anında teknolojiyle iç içe yaşayan bu kuşağa “sürekli çevrimiçi” veya “internet (net)” kuşağı da denilmektedir (Levickaite, 2010: 173). Teknolojiye doğmaları hayatlarında hız ve sürekli yeniliğe odaklanmalarını sağlarken durağanlık ve sakinliğe katlanamayıp mutsuz olmalarına da sebep olmaktadır (Tabscott, 2009: 6). Sürekli değişen ve gelişen Dünya’da birşeyleri kaçırdıklarına dair kaçırma korkuları da onların anı yaşayamamalarına ve mutsuz olmalarına sebep olmaktadır. Z kuşağı teknolojik bir hayata doğduğu için onlar “fijital” özelliktedirler yani fiziksel karşılığı olan herşeyin dijital eşdeğerinin de olmasını isterler. Bu nedenle dijitalliğin olmadığı ortamlarda kolaylıkla mutsuz olabilmektedirler (Stillman&Stillman, 2018: 7). İnsan tek başına hayat yaşadığında daha mutsuz ve ümitsiz olabilirken, sosyalliği çok seven Z kuşağı mensupları için teknoloji olmadan bir hayat düşünülemezken, başkalarıyla kurulan güzel ve mutlu dostluklar mutluluğu olumlu etkilemektedir (Guedj, 2014: 81). İnternet ortamında oynanan ve mobil oyunlarla takımlarla oynayıp kazanma dürtüsü yüksek olan Z kuşağı hırslı ve rekabetçi bir kuşaktır. Hırs ve rekabetle birlikte kazanma dürtüsü hem özel hem de iş hayatında kazanma odağı yaratırken, başarısızlık durumunu zor kabullenme ve mutsuz olma eğilimini de beraberinde getirmektedir (Stillman&Stillman, 2018: 9). Z kuşağı kendi seçimlerini yapmak isteyen, aynı anda birçok işi yüksek performansla yapan ve yaptığı herşeyi eğlenceli ve keyifli yapmak isteyen bir kuşak olduğu için baskı ve otoriteden hoşlanmamaktadır. Edilgenliği reddeden yapıları da, etken olmadıkları her koşulda kolaylıkla mutsuz olmalarına sebep olmaktadır (Acılıoğlu, 2015: 31).

4. BULGU VE TARTIŞMALAR

4.1. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu (cinsiyet ve doğum kuşağı) ve Oxford Mutluluk Ölçeğinden (öznel iyilik algısı ölçeği) oluşan online bir anket formu kullanılmıştır. Kolayla örnekleme yöntemiyle online olarak ulaşılan İstanbul ikametli 2583 kişiye anket uygulanmış ve uygulanan anketlerin hepsi araştırmaya dahil edilmiştir. Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Oxford Mutluluk Ölçeğinde (Öznel İyilik Algısı Ölçeği) beşli likert tipinde (1: kesinlikle katılmıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) 28 madde tek boyutta yer almaktadır. Ölçekte 11 madde (m1, 5, 9, 12, 13, 18, 22, 23, 26, 27, 28) ters kodlanmaktadır. Ölçekte yüksek puan genel olarak mutluluğun yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,93 olarak tespit edilmiştir.

4.2. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde tablosu olarak gösterilmiştir. Ölçek puanının normallik sınavında çarpıklık (skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (skewness) ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011:40). Yapılan normallik sınavında ölçek puanının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testinden; doğum kuşağına göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

5.BULGULAR

Tablo 2’de katılımcıların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	Kadın		Erkek		TOPLAM	
		n	%	n	%	n	%
Doğum Kuşağı	Bebek patlaması (1946-1964)	49	34,8	92	65,2	141	34,8
	X kuşağı (1965-1979)	438	58,5	311	41,5	749	58,5
	Y kuşağı (1980-1999)	739	63,1	433	36,9	1172	63,1
	Z kuşağı (2000 ve sonrası)	218	41,8	303	58,2	521	41,8
TOPLAM		1444	55,9	1139	44,1	2583	100,0

Katılımcıların (N=2583) %34,8'i bebek patlaması kuşağı (1946-1964), %58,5'i X kuşağı (1965-1979), %63,1'i Y kuşağı (1980-1999), %41,8'i Z kuşağındadır (2000 ve sonrası). Katılımcıların %55,9'u kadın, %44,1'i erkektir. Bebek patlaması kuşağındaki katılımcıların %34,8'i kadın, %41,5'i erkektir. X kuşağındaki katılımcıların %58,5'i kadın, %41,5'i erkektir. Y kuşağındaki katılımcıların %63,1'i kadın, %36,9'u erkektir. Z kuşağındaki katılımcıların %41,8'i kadın, %58,2'si erkektir.

Tablo 3'te araştırmaya katılan tüm katılımcılar için ölçek puanlarına ait ortalama, standart sapma ve çarpıklık (skewness) bilgilerinden oluşan betimsel istatistiklerine yer verilmiştir.

Tablo 3. Ölçeğe Ait Betimsel İstatistikler (Tüm Katılımcılar)

Ölçek	n	\bar{X}	SS	Çarpıklık
ÖZNEL İYİ OLUŞ	2385	101,99	17,22	-0,29

Katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puanları $101,99 \pm 17,21$ olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (28) ve en yüksek (140) puanlara göre katılımcıların öznel iyilik algısının "yüksek düzeyde" olduğu söylenebilir.

Tablo 4'te ölçek puanlarının kuşaklara göre karşılaştırmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4. Ölçek Puanlarının Kuşaklara Göre Karşılaştırılması

Kuşak	n	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Bebek patlaması (1946-1964)	141	96,81	14,90	115,74	0,000	C,D>A,B
X kuşağı (1965-1979)	749	95,64	17,03			D>C
Y kuşağı (1980-1999)	1172	102,03	16,56			
Z kuşağı (2000 ve sonrası)	521	112,43	14,22			

Öznel iyilik algısı puanlarının kuşaklara göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=115,74$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Y ve Z kuşağı katılımcıların öznel iyilik algı puanları, bebek patlaması ve X kuşağı katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Z kuşağı katılımcıların öznel iyilik algı puanları, Y kuşağı katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 5'de öznel iyilik algısı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 5. Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Kadın	1444	101,61	17,39	-1,25	0,211
Erkek	1139	102,47	16,98		

Öznel iyilik algısı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 6'da öznel iyilik algısı puanlarının her kuşak bazında cinsiyete göre karşılaştırmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 6. Kuşaklar Bazında Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Kuşaklar	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Bebek patlaması (1946-1964)	Kadın	49,00	103,71	11,76	4,26	0,000
	Erkek	92,00	93,13	15,14		
X kuşağı (1965-1979)	Kadın	438,00	96,80	17,59	2,23	0,026
	Erkek	311,00	94,00	16,11		
Y kuşağı (1980-1999)	Kadın	739,00	100,79	16,80	-3,37	0,001
	Erkek	433,00	104,15	15,94		
Z kuşağı (2000 ve sonrası)	Kadın	218,00	113,60	14,27	1,59	0,112
	Erkek	303,00	111,59	14,15		

Bebek patlaması kuşağındaki katılımcıların öznel iyilik algı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=4,26$; $p<0,05$). Bebek patlaması kuşağındaki kadın katılımcıların öznel iyilik algı puanları, erkek katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

X kuşağındaki katılımcıların öznel iyilik algı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2,23$; $p<0,05$). X kuşağındaki kadın katılımcıların öznel iyilik algı puanları, erkek katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Y kuşağındaki katılımcıların öznel iyilik algı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=-3,37$; $p<0,05$). Y kuşağındaki erkek katılımcıların öznel iyilik algı puanları, kadın katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Z kuşağındaki katılımcıların öznel iyilik algısı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Geçmişten günümüze her ırk, din, yaş, cinsiyet ve kültürden insanın en temel arayışı olan mutluluk konusunda yapılan araştırmalar her geçen gün artmaktadır. Mutluluğu etkileyen değişkenler, ülkeler bazında mutluluk kıyaslamaları ve mutlu insanları diğerlerinden ayıran özellikler konuları bu alandaki popüler araştırma konularıdır. Genetik faktörler, yaşam şartları, yaşanan olaylar ve kişilik özellikleri mutluluğun belirleyicileri konumundadır.

Hemen hemen aynı dönemde doğan kişilere aynı kuşak mensubu adı verilmektedir. Kişilerin doğup büyüdüğü dönemde yaşanan politik, sosyokültürel ve ekonomik olaylar mutluluklarını etkilemektedir. 1970 sonrasında Dünya ve Türkiye’de yaşanan olaylar göz önüne alındığında ekonomik sıkıntılar dışında Dünya savaşı, nükleer savaş gibi büyük bir kaygı, acı ve mutsuzluk yaratacak çok fazla olay yaşanmadığı görülmektedir. Yaşanan olaylar açısından bakıldığında mutluluk ya da mutsuzluğun belirleyicisi olan bir olay yaşanmadığı görülmektedir.

Her kuşağın mutluluğu destekleyen ya da engelleyen olumlu ve olumsuz karakteristik özellikleri vardır. Karakter özellikleri dışında mutluluğun önündeki engellerden biri de yaş ve yaşlandıkça ölüme yaklaşmak olarak görülmektedir. Tüm insanlar öleceklerini bilirler ama ne zaman ve nerede öleceğini bilememek beraberinde ölüm korkusu ve kaygısını getirmektedir. Yaşlanan kişiler çalışma hayatından uzaklaşmakta, bedensel olarak güçsüzleşmekte ve eskisi gibi herşeyden zevk almamaya başlar. Bedensel olarak gençlerden daha güçsüz olmalarına rağmen akıl ve kalpleri gücünü yitirmez. Büyük ve başarılı işlerin gençlik ve çeviklikle değil bilgi ve düşünceyle yapılabildiği göz önüne alındığında kişilerin yaş alması mutsuzluk veren bir durum olmaktan çıkmaktadır (Hançerlioğlu, 1969: 131-133). Bu bağlamda günümüzde yaşlı konumunda olan bebek patlaması kuşağı mensuplarının da mutlu olma ihtimalleri diğer kuşaklarla eşittir.

Aynı ve farklı dönemde yaşayan kuşakların mutluluk seviyelerinde farklılıklar olup olmadığının analiz edilmesi amacıyla yapılan araştırmamız sonucunda öznel iyilik algısı puanlarının kuşaklara

göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Y ve Z kuşağı katılımcıların öznel iyilik algı puanları, Bebek Patlaması ve X kuşağı katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Z kuşağı katılımcıların öznel iyilik algı puanları, Y kuşağı katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bir yandan Y ve Z kuşağının doğup yaşadığı gelişmiş ve artan imkanlara sahip dünya kişilerin yaşam şartlarına olumlu etki etmekte, sahip oldukları olumlu duyguları da arttırarak mutluluklarını desteklememektedir. Diğer yandan sahip olunan maddi ve manevi imkanların artması, seçeneklerin çoğalması ve gelişen teknoloji insanların hayatını kolaylaştırırken mutluluğu garantilememektedir. Sağlık, güvenlik ve yaşamın her alanında artan imkanlar kişileri her geçen gün daha refah dolu bir hayata iterken mutluluk ise kişinin bir seçimi olarak konumlanmaktadır.

Mutluluk dış koşullardan bağımsız şekillenmektedir. Kişinin aradığı gerçek mutluluk ise kendi içindedir (Epiktetos, 2019: 29). Kişiler yaşadıkları Dünyayı değiştirme gücüne sahip olamasalar da kendini değiştirerek pozitif ve mutlu yaşamayı seçmelidirler (Tarhan, 2016: 13).

Araştırmamızın İstanbul'da ikamet eden 2583 katılımcıyla sınırlı olması genellenebilir olmasını engellemekle birlikte yetişkin seviyesine yeni ulaşan ve haklarında az bilgi sahibi olunan Z kuşağının diğer kuşaklarla kıyaslanması açısından diğer araştırmalara yol gösterici olabilir. Araştırmanın Türkiye'nin farklı illerinden, farklı gelir seviyesine ve farklı demografik özelliklere sahip (eğitim seviyesi, çocuk sahipliği vb.), karakteristik özellikleri de belirli kişilerle yapılması daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Achor, S. (2013). *Mutluluk Avantajı*. Çeviren: Emrah Bilge, Mediacat Kitapları, İstanbul.
- Acıiloğlu, İ. (2015). "İş"te Y Kuşağı. Elma Yayınevi, Ankara.
- Adıgüzel, O., Batur, Z. H., Ekşili, N. (2014). "Kuşakların Değişen Yüzü ve Y Kuşağı ile Ortaya Çıkan Yeni Çalışma Tarzı: Mobil Yakalılar". Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(19), 191-206.
- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk Ahlakı*. İnkilap, İstanbul.
- Alain, C. (2017). *Mutlu Olma Sanatı*. Türkçesi: S. Neval Şimşek, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Breuning, L. G. (2017). *Mutlu Beyin*. Çeviren: Ebrar Güldemler, Aganta Kitap, İstanbul.
- Bruckner, P. (2012). *Ömür Boyu Esenlik*. Çeviren: Birsen Uzma, Ayrintı, İstanbul.
- Buss, D. M. (2000). "The Evaluation of Happiness". *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (14. Baskı). PEGEM Akademi, Ankara.
- Comte, A. (1974). *The Positive Philosophy*. Ed: Abraham S. Blumberg, AMS Press, New York.
- Comte- Sponville, A., Delumeau, J., Farge, A. (2012). *Mutluluğun En Güzel Tarihi*. Çeviren: Saadet Özen, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Doğan, T., Sapmaz, F. (2012). "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi". *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304.
- Dutt, A.K, Radcliff, B. N. (2009). *Happiness, Economics and Politics: Towards A Multi-Disciplinary Approach*. Northampton, Edward Elgar, MA.
- Coşar, Ö. (2011). "Görsel İşitsel Medyanın Gelişimi". *Elektrik Mühendisliği Dergisi*, 442, 47-55.

- Epiktetos (2019). İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar. Çeviren: Cengiz Erengil, Beta Kitap, İstanbul.
- Goodwin, T. (2019). Dijital Darwinizm. Çeviren: Kadir Yiğit Us, Siyah Kitap, İstanbul.
- Gross, T. S. (2016). Milenyum Kuşağının Kuralları. Çeviri: Menekşe Tokyay. Kültür Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Guedj, J-P. (2014). Mutlu Olmak İçin Akılcı İyimserlik. Çeviren: Ezgi İnanç, Akılçelen Kitaplar, Ankara.
- Güler, N. (2019). “Yenilikçi İnsan Kaynakları Uygulamalarının Z Kuşağının Mutluluğuna ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi: Bankacılık Sektöründe Karma Yöntem Araştırması”. Bahçeşehir Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Gürbüz, S. (2015). “Kuşak Farklılıkları: Mit mi Gerçek mi?” İş ve İnsan Dergisi, 2(1), 39-57.
- Hançerlioğlu, O. (1969). Başlangıcından Bugüne Mutluluk Düşüncesi. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Hawkins, D.İ., Mothersbaugh, D. L. (2010). Consumer Behavior. 11. Baskı, McGraw-Hill Irwin, Boston.
- İliç, Kelgökmen, D., Yalçın, B. (2017). “Y Jenerasyonunun Farklılaşan İş Değerleri ve Liderlik Algılamaları. Journal of Yaşar University”, 12(46), 136-160.
- Jurkiewicz, C. L., Brown, R. G., (1998). “Generational Comparison of Public Employee Motivation. Review of Public Personnel Administration”, 63(4), 18-37.
- Kalyoncu, H. (2017). Mutluluğun Psikolojisi. Yediveren Yayınları, İstanbul.
- Latif, H., Serbest, S. (2014). “Türkiye’de 2000 Kuşağı ve 2000 Kuşağının İş ve Çalışma Anlayışı. Gençlik Araştırmaları Dergisi”, 2(4), 132-163.
- Leonhard, G. (2018). Teknolojiye Karşı İnsanlık. Çeviren: Cihan Akkartal, İlker Akkartal. Siyah Kitap, İstanbul.
- Levickaite, R. (2010). “Generations X, Y, Z: How Social Networks Form The Concept of The World Without Borders (The Case of Lithuania)”. LIMES, 3(2), 170-183.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). “Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Review of General Psychology”, 9(2), 11-131.
- Mannheim, K. (1952). The Problem of Generations. In K.H. Wolff (Ed), 2. Baskı, Transaction Publishing, London.
- Moss, J. (2018). HBR Duygusal Zeka Serisi: Mutluluk. Çeviren: Nevra Yaraç, Optimist Yayınları, İstanbul.
- Notter, J. (2005). “Why Generations Matter and Why They Don’t: The Business Realities of Diversity in the Workplace”. Financial Management Symposium, 23 May 2005.
- Omay, U., Gür, G. (2009). “Gen Me and Mobbing. Changes in Social and Business Environment,” Proceedings of the 3rd International Conference, Litvanya.
- Oblinger, D. G., Oblinger, J. L. (2005). Educating the Net Generation. Educause: Transforming Education, North Carolina.
- Omay, U. (2017). Post Homo Servus. Beta Basım Yayım, İstanbul.
- Öndes, H. (2019). “Türkiye’de Mutluluk Düzeyini Etkileyen Faktörler: Mekansal Ekonometri Analizi”. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(4), 1039-1064.

- Rodler, L. H. (2002). "Historical Generations and Psychology: The Case of The Great Depression and World War II". *American Psychologist*, 57(12), 1013-1023.
- Rojas, M. (2007). "Heterogeneity in the Relationship Between Income and Happiness: A Conceptual-Referent-Theory Explanation". *Journal of Economic Psychology*, 28(2), 1-14.
- Robbins, S. P., Judge, T. A. (2012). *Örgütsel Davranış*. Çeviren: İnci Erdem, Nobel Yayınevi, İstanbul.
- Schmid, W. (2015). *Mutsuz Olmak*. Çeviren: Tanıl Bora, İletişim Yayınları, İstanbul.
- Schopenhauer, A. (2019). *Mutlu Olma Sanatı*. Çeviren: Şebnem Sunar, Can Sanat Yayınları, İstanbul.
- Smola, W. K., Sutton, C. D. (2002). "Generational Differences: Revisiting Generational Work Values For The New Millennium. *Journal of Organizational Behavior*", 23(4), 363-382.
- Stillman, D., Stillman, J. (2018). *İşte Z Kuşağı*. İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Strauss, W., Howe, N. (1991). *Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*, Perennial, New York.
- Şenbir, H. (2004). *Z Son İnsan mı? OkuyanUs Yayınları*, İstanbul.
- Tabscott, D. (2009). *Grown up Digital: How The Net Generation is Changing Your World*. McGraw-Hill Professional, New York.
- Tarhan, N. (2013). *Mutluluk PSİKOLOJİSİ*. 21. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Tarhan, N. (2016). *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma*. 25. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Tezcan, M. (1997). *Gençlik, Sosyoloji ve Antropolojisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, No:178, Ankara.
- Tezcan, M. (2016). *Kuşaklar Çatışması*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Twenge, J. M. (2013). *Ben Nesli*. 6. Baskı, Türkçesi: Esra Öztürk, Kaknüs Psikoloji, İstanbul.
- Vernon, M. (2010). *Mutluluk İçin Felsefe*. Türkçesi: Elçin Karadoğan, Sel Yayıncılık, İstanbul.
- Williams, K., Page, R. (2011). "Marketing to The Generations". *Journal of Behavioral Studies in Business*, 3(21), 1-17.
- Yıldızhan, A. (2007). *Mutluluğun Denklemi*. Kaligrafi Yayıncılık, İstanbul.